

Julho 2007
Julio nº9



A melhor opção



La mejor opción



Revista mensal de divulgação publicitária. Distribuição gratuita • Revista mensual de divulgación publicitária. Distribución gratuita.

Proteja-se do Sol
e de outras coisas!...



"Feira Nacional
de Parques
Naturais e Ambiente"
27 a 30 Julho • OLHÃO

Contém
Agenda de eventos culturais.
Plantas e Mapa de estradas do Algarve.
Anúncios que dão descontos.
Passatempos que dão prémios.
Fotografia e Poesia. Concorra!

Revista Grátis

Aproveite esta oportunidade! O seu anúncio em
 "A Melhor Opção" é como enviar
 2000 cartões de visita a + de 2000 potenciais
 clientes, e só custa 100 ou 125 € + IVA.



Inácio Alves



www.amelhoropcao.com • inalves@mail.telepac.pt

Tabela de Preços	Medidas	Pág/par	Pág/ímpar
1/8 página	96,5 x 63,4 mm	100 €	125 €
1/4 página	129 x 96,0 mm	200 €	250 €
Rodapé	63,4 , 197 mm	200 €	250 €
1/2 página	129 x 197 mm	350 €	390 €
1 página	197 x 260,5 mm	700 €	750 €
Verso Capa	197 x 260,5 mm	800 €	850 €
Verso Contra Capa	197 x 260,5 mm	850 €	875 €
Contra Capa	197 x 260,5 mm	1000 €	1000 €

A acrescentar IVA

A melhor opção
La mejor opción

Publicação Mensal de divulgação publicitária, bilingue português espanhol, e de distribuição gratuita. Tiragem 2000 exemplares. Distribuída 1700 exemplares no Algarve e 300 até Cartaya, em estabelecimentos comerciais. Cada cópia é vista no mínimo por 10 pessoas. Contém: agenda cultural por município patrocinado, Planta das cidades e mapa das estradas do Algarve.

Oferecemos • A produção do anúncio (fotografia, texto e design) •
 Presença na internet no site www.amelhoropcao.com
 durante 2 meses • Referência ao nome da sua empresa em um spot
 de rádio durante 1 mês. E se houver 4 empresas
 anunciantes no seu concelho, oferecemos também a publicação da
 página de agenda dos eventos culturais do seu município.



Inácio Alves • Rua António Henrique Cabrita, Lt.2 r/c dt. 8700-247 OLHÃO

E.mail: inalves@mail.telepac.pt Tel.289 72 10 50 / Tlm 917 292 576 / 968 639 468



Modelos: Cristiana e Flávia
JULHO / JULIO
Edição/Edición 9 - 2007

FICHA TÉCNICA

Proprietário: Inácio A. S. Silva Alves
Sede: R. António Henrique Cabrita lote 2 r/c
Dt. 8700-247 Olhão
Publicação Inscrita c/n. 125012
Editor/Director: Inácio Alves
Design/Paginação: Elizabeth Rodriguez
Contactos Publicidade:
Inácio Alves e Isa Alves.
Tel. 00351289721050 • Fax. 289721702
Tlm. 00351 917292576 - 912211697 - 968639468
Email: inalves@mail.telepac.pt
www.amelhoropcao.com
Impressão: Gráfica Comercial - Loulé
Publicação mensal Tiragem: 2000 exemplares
Distribuição Gratuita

Nota: Toda a publicidade e informação aqui publicada é da responsabilidade das instituições que as enviam. Os artigos publicados são da responsabilidade dos seus autores e não refletem necessariamente a opinião do Director.
É proibido a reprodução no todo ou em parte dos conteúdos desta edição sem a devida autorização.
Nota: Toda la publicidad y información aqui publicada es de la responsabilidad de las instituciones que las enviam. Los articulos publicados son de la responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la opinión del Director.

Editorial _____ 2
Eugenio Muebles _____ 3



Eugenio Muebles

Conselhos e Dicas da Isilda _____ 4
Eventos de Tavira _____ 5



Ilha do Farol

Eventos de Olhão _____ 6
Culinária - Lulas Recheadas _____ 8
Fotografia _____ 10, 11



Maré Viva

SUMÁRIO

Eventos de Faro _____ 12
Unicofa 35º Aniversário _____ 13, 14, 15



Unicofa • Algoz

Eventos Loulé _____ 16
Plantas Aromáticas _____ 16



Dicas do Jafers sobre Vinhos _____ 18



Eventos de Albufeira/Silves _____ 19
Passatempos _____ 20

 **Rádio**
Stº António
Onda Viva
103.3
R S A
rsa1033@hotmail.com
Tels. +351 281 531 633 • +351 281 544 120 • Tlm. +351 962 568 5 61

Visite-nos em www.amelhoropcao.com

A sua empresa merece estar aqui. Contacte-nos!
inalves@mail.telepac.pt • 968 639 468





Editorial



Mês de Julho e já estamos no Verão. E se para os que nos visitam é tempo de merecidas férias, descanso, diversão e alegria, para os que cá estão é tempo de expectativa e de esperança de que haja mais trabalho, e mais trabalho, para que as coisas melhorem e haja mais dinheiro a circular e a ficar na região.

É sempre assim. Espera-se o Verão com a esperança de recuperar o que não se trabalha nem ganha desde Janeiro e depois logo se descansa no Outono. Os empresários do Algarve e os algarvios já estão habituados a que seja assim. Mas terá que ser sempre assim? Claro que não! O Algarve tem todas as condições para ser um destino turístico de excelência, repare-se nos investimentos feitos em Hotéis de luxo, no número e qualidade de campos de golfe que já faz do Algarve um destino apetecido para os amantes da modalidade. O Algarve tem tudo para ser um aprazível lugar de férias para nacionais e estrangeiros durante todo o ano. Ainda temos um ótimo clima. Temos belíssimas praias. Temos uma excelente gastronomia. Temos cidades com história. Temos o barrocal, a serra e bonitas paisagens. Temos gente simpática e hospitaleira e também ainda conseguimos garantir a segurança a quem nos visita. Já se faz, e mostra cultura no Algarve. Então o que é que falta para que o Algarve tenha a mesma taxa de ocupação durante todo o ano?

Quem tem o poder económico e político na região, a par de funcionários de organismos oficiais de turismo, que respondam a esta pergunta. Porque é urgente encontrar respostas para esta sazonalidade que depois do Verão condena os algarvios a remediar-se com menos trabalho, mais desemprego, mais pobreza e desigualdades sociais que podem gerar situações de conflito e criminalidade. Quem agora tem o poder económico e político na região e no país, e mesmo os colaboradores e funcionários que os servem e estão ainda assim bem servidos, têm a obrigação de pensar, procurar e encontrar a curto prazo, as soluções que contribuam para o bem comum da sua região e dos seus concidadãos sob pena dos seus próprios filhos e netos terem que enfrentar no futuro condições de vida bem mais difíceis porque certamente não lhes poderão deixar em herança os seus lugares, estatutos e privilégios.

O Algarve pode voltar a ser um reino não de mouras encantadas mas de encantamentos que apaixonem quem nos visita e lhes desperte o desejo de voltar sempre, no luminoso Outono, no ameno Inverno, no tempo das amendoeiras em flor, na primavera como se canta na canção “Abril em Portugal” ou no calor do Verão. O Algarve pode ser de novo um reino de encantamento, isso depende em parte dos políticos e dos financeiros, mas depende também de si e do que você for capaz de fazer por si e pela sua terra em cada dia de trabalho.

Mes de Julio y ya estamos en el verano. Y para quien nos visita es tiempo merecido de vacaciones, descanso, diversión e alegría, para los que aquí están en la expectativa y de esperanza de que haya mas trabajo, y mas trabajo, para que las cosas mejoren y haya mas dinero a circular e a quedar en la región.

Es siempre así. Se espera el verano con la esperanza de recuperar lo que no se trabaja ni se gana desde enero y d luego se descansa en otoño. Los empresarios del Algarbe y los algarbios ya están acostumbrados que se sea así. Pero tiene que ser siempre así? Por supuesto que no! El Algarbe tiene todas las condiciones para ser un destino turístico de excelencia, eche cuenta en los investimentos hechos en Hoteles de lujo, en el número y calidad de campos de golf que ya hace del Algarbe un destino apetecido para los amantes de la modalidad. El Algarbe tiene todo para ser un placentero lugar de vacaciones para nacionales y extranjeros durante todo el año. Todavía tenemos un óptimo clima. Tenemos bellísimas playas. Tenemos una excelente gastronomía. Tenemos ciudades con historia. Tenemos el barrancar, la sierra y bonitas paisajes. Tenemos gente simpática y hospitalera y también todavía conseguimos garantizar la seguridad a quien nos visita. Ya se hace, y muestra cultura en el Algarbe. Entonces que es lo que falta para que el Algarbe tenga la misma tasa de ocupación durante todo el año?

Quien tiene el poder económico y político en la región, a par de funcionarios de organismos oficiales del turismo, que respondan a esta pregunta. Porque es urgente encontrar respuestas para esta sazonalidad que después del Verano condena a los algarbios a remediar-se con menos trabajo, mas desempleo, mas pobreza y desigualdades sociales que pueden ocasionar situaciones de conflicto y criminalidad. Quién ahora tiene el poder económico y político en la región y en el país, y mismo los colaboradores y funcionarios que los sirven y están todavía así bien servidos, tienen la obligación de pensar, procurar y encontrar a corto plazo, las soluciones que contribuyan para el bien común de su región y de sus conciudadanos sobre pena de sus propios hijos y nietos tengan que enfrentar en el futuro condiciones de vida mucho mas difíciles porque ciertamente nos les podrán dejan en herencia sus lugares, estatutos y privilegios.

El Algarbe puede volver a ser un reino no de moras encantadas mas de encantamientos que apasionan a quien nos visita y les desperte el deseo de volver siempre, en el luminoso Otoño, en el ameno Invierno, en el tiempo de las almendras en flor, en la primavera como se canta en la canción “Abril en Portugal” o en el calor del Verano. El Algarbe puede ser de nuevo un reino de encantamiento, eso depende en parte de los políticos y de los financieros, pero depende también de usted y de lo que usted es capaz de hacer por usted y por su tierra en cada día de trabajo.

O Editor



Temos tido o apoio de Muebles Eugenio em Lepe. Apoio este que nos apraz registar porque esta empresa de Andaluzia colabora assim connosco para que continuemos a editar a revista também em espanhol porque do outro lado da fronteira há muita gente que gosta do Algarve e gosta de saber alguma coisa mais do que se faz deste lado.

Desta empresa de mobiliário e decoração dizemos aos nossos leitores que os Muebles Eugenio têm 4500 m2 de exposição de mobiliário de estilo clássico e moderno. Visite esta casa e veja as exposições de mobílias de quarto, salas de jantar e salas de estar, o mobiliário de cozinha e as cozinhas completas, veja também a secção de electrodomésticos, não se esqueça que Muebles Eugenio também tem cortinados e faz decoração.

Outra coisa que importa saber é que os Muebles Eugenio também fabricam e instala vestidores e armários de encastrar.

Quando for passear a Espanha e se for pela autovia para Huelva, apanhe a 2ª saída para Lepe e quando chega á antiga Carretera Nacional vire à direita para Lepe e, 500 metros depois, no lado direito da estrada na direcção de Lepe encontra os Muebles Eugenio. Visite-os e veja a excelente exposição que lhe pode dar muitas e belas ideias, veja os preços e faça um bom negócio.

Hemos tenido el apoyo de Muebles Eugenio en Lepe. Apoyo este que nos agrada registrar porque esta empresa de Andalucía colabora así con nosotros para que continuemos a editar la revista también en español porque del otro lado de la frontera hay mucha gente que le gusta del Algarve y le gusta saber alguna cosa más de lo que se hace de este lado

De esta empresa de mobiliario y decoración decimos a nuestros lectores que los Muebles Eugenio tienen 4500 m2 de exposición de mobiliario de estilo clásico y moderno. Visite esta casa y vea las exposiciones de muebles de cuarto, comedores y salas de estar, el mobiliario de cocina y las cocinas completas, vea también la sección de electrodomésticos, no se olvide que Muebles Eugenio también tiene cortinas y hace decoración.

Otra cosa que importa saber es que los Muebles Eugenio también fabrican y instala vestidores y armarios de empotrar.

Cuando vaya pasear a España y si va por la autovia para Huelva, coja la 2ª salida para Lepe y cuando llega a la antigua Carretera Nacional dé la vuelta por la derecha para Lepe y, 500 metros después, del lado derecho de la carretera en la dirección de Lepe encuentra los Muebles. Visítelos y vea la excelente exposición que le puede dar muchas y bellas ideas, vea los precios y haga un buen negocio.



4500 m² DE EXPOSIÇÃO

Visite-nos!

Móveis • Decoração • Cortinados • Electrodomésticos • Cozinhas
Muebles • Decoración • Cortinas • Electrodomésticos • Cocinas
Fabricamos Vestidores e/y Armários Encastrados/Empotrados





Conselhos/Consejos e/y Dicas da/de Isilda

Com o Verão aí e o calor a apertar sabe sempre bem uma boa salada e muita frutas...este é o nosso tema deste mês...



• Para a alface ficar muito fresca, junte uma colher de açúcar à primeira água de lavar ou introduza-a durante algum tempo em água fria. Quanto ao tomate, por vezes a sua pele é demasiado grossa. Para a eliminar facilmente, faça um corte em cruz na parte superior, escale-o em água fervente e passe-o a seguir por água fria.

• Se por descuido deitar vinagre a mais no tempero da salada de alface, ou em qualquer outra, não é forçoso que a deite fora...pode aproveitá-la, deitando uma bola grande de miolo de pão na saladeira. Volte a mexer a salada com cuidado para não esfarelar o pão e este vai absorver o excesso de vinagre.

• Nesta altura, as saladas com maionese são muito apetitosas...prepará-la em casa não é aconselhável, sugerimos que a compre já feita e adicione-lhe um pouco de sal e vinagre ou sumo de limão e bata-a durante algum tempo...se necessário misture um pouco de iogurte para que fique mais leve.

• Se gosta de saladas com massas, experimente esta: macarrão, delícias do mar picadas e feijão verde misturado com maionese. É rápida e todos vão gostar...quanto á tradicional salada de alface, tomate, pepino, cebola e pimento vai transforma-se numa exótica delícia se cortar em pedacinhos todos os ingredientes e lhe juntar cuscuz e azeitonas verdes.

• Para temperar as saladas existe um preceito...comece pelo sal, depois o vinagre ou sumo de limão e por fim o azeite...é que se este for deitado em primeiro lugar cobre os ingredientes com uma camada que os impermeabiliza, impedindo-os de tomarem o sabor dos restantes temperos.

• Falemos de frutas...as laranjas e os limões darão mais sumo se antes de os espremer os introduzir em água quente ou no forno já aquecido durante alguns minutos. Se só vai precisar de algumas gotas de limão, pique a fruta com um garfo e esprema só o necessário, assim, o resto ficará em perfeitas condições.

• Para evitar que a fruta escureça ao prepará-la para uma salada de frutas, deve borrifá-la com sumo de limão. Deliciosos e muito nutritivos, os abacates só se podem comer quando estão maduros...para saber se está bom para ser consumido deve pressionar a parte inferior do fruto, se esta ceder então pode comê-lo.

• Quanto ás ameixas secas, para conservar todo o seu aroma, quando as usar na preparação de bolos ou pudins, em vez de as pôr de molho em água, mergulhe-as uma infusão de chá preto. Quanto às nozes pode verificar se estão sãs introduzindo-as num recipiente com água fria...as que boiarem não estão boas. Termina com uma dica que o vai ajudar a pelar castanhas...deve deixá-las um bom bocado em cima de um aquecimento e terá a tarefa facilitada.



• Para que la lechuga se quede mucho más fresca, añadir una cuchara de azúcar a la primera agua de lavar o introduzca durante algún tiempo en agua fría. Cuanto al tomate, por veces su piel es demasiado gruesa. Para eliminarla fácilmente, haga un corte en cruz en la parte superior, escale en agua herviente y seguidamente por agua fría.

• Por descuido echa vinagre a más en la mezcla de la ensalada de lechuga, o en otra, no la la eche a la basura...puede aprovecharla, poniendo un pedazo grande de miga de pan en la ensaladera. Revuelva de nuevo la ensalada con cuidado para no deshacer el pan y este absorberá el resto del vinagre

• En estas épocas, las ensaladas con mayonesa son muy apetitosas...prepararla en casa no es aconsejable, le sugerimos que la compre ya echa y añada un poco de sal y vinagre o suco de limón y mezcle durante algún tiempo...caso sea necesario añada un poco de yogurt para que quede mas suave.

• Ensaladas con pasta, gústese con esta: macarrón, delicias del mar picadas y judías verdes con mayonesa. Es rápida y a todos les va a gustar...quanto a la tradicional ensalada de lechuga, tomate, pepino, cebolla y pimiento se transformará en una exótica delicia si corta en pedacitos todos os ingredientes y añadir cuscús y aceitunas verdes.

• Para aliñar sus ensaladas existe un precepto...empiece por la sal, después el vinagre o suco de limón y por fin el aceite...es que si este es el primero a ser echado cubre los ingredientes con una película que los impermeabiliza, evitando que tenga los sabores de los restantes aliños.

• Las frutas...las naranjas y los limones tendrán más suco si antes de exprimirlos los sumerge en agua caliente o en el horno ya calentado durante algunos minutos. Si solo necesita unas gotas de limón, pique la fruta con un tenedor y exprima solo lo necesario, así, lo restante quedará en perfectas condiciones.

• Para evitar que la fruta oscurezca al prepararla para una ensalada, rociarla con suco de limón. Deliciosos Los aguacates solo se pueden comer cuando están maduros...para saber se están buenos para consumir debe presionar la parte inferior del fruto, si esta cede entonces puede comerlo

• Las ciruelas secas, para conservar todo su aroma, cuando las use en la preparación de dulces o pudines, en vez de ponerlas de mojo en agua, mejor sea en una infusión de té negro. Cuanto a las nueces puede ver si están sanas introduciéndolas en un cazo con agua fría...las que floten no están buenas.

• Acabo con una idea que lo va a ayudar a pelar castañas...debe dejarlas un buen tiempo encima de una plancha e tendrá la tarea facilitada.

Por este mês é tudo...no próximo voltarei com outras dicas importantes, entretanto poderá ouvi-las todos os dias no Sem Fronteiras da Rádio Clube do Sul em 101.6 FM ou em www.radio.com.pt. Até á próxima e se for caso disso...Boas Férias.

Eventos no Município de Tavira

Até 4 Agosto Exposição de Fotografia "N 10". Alexandre Almeida. Casa das Artes de Tavira. Apoio de Município de Tavira

Até 8 Set. Exposição "Transfert" Colecção do CAMJAP da F.C.Gulbenkian. Palácio da Galeria. 10h00 às 18h30

Até 20 Exposição Fotografia "Vende-se com projecto aprovado. Olhão-Faro...a preto e Branco. Olhão-Faro...a cores...!" Nada Mandelbaum. Casa das Artes de Tavira. 21h30 às 00h30

Até 20 Exposição de Escultura "O pano a cair azul" Miguel Martinho, José Macedo Rodrigues. Casa das Artes de Tavira. 21h30 às 00h30

6 Julho até 28 Set. Festival de Simultâneas «Xadrez ao Fim do Dia». Integrado no programa cultural «Verão em Tavira 2007». Jardim da Alagoa. Todas as noites.

1 XIV Passeio Casa do Povo da Conceição de Tavira

1 Maratona Futsal Sebastião Fernández. Organização: Sonâmbulos F. C. Pavilhão Munic. Luz de Tavira. Duração: 8:00

1 a 15 III Festival de Teatro "Cenas na Rua"

4, 11, 18 e 25 Mini-Feira e Mostra de Artesanato. ASTA. Jardim das Palmeiras. 19h00

6 e 7 XVIII Festival de Folclore Cidade de Tavira. Polidesportivo da Bela Fria. 22h00

7 e 8 Circuito Regional de Andebol de Praia. 1ª Etapa. Ilha Tavira

8 Passeio Grupo Desportivo Santo Estêvão de Tavira

11 Peça de teatro "O Empresário", de Mozart. Praça da República (ao ar livre) 22h00

13 e 14 Festa Nossa Senhora do Carmo. Baile. Org: Ordem Terceira da Nossa Senhora do Carmo. Igreja do Carmo.

14 Tango E-motion Orquestra e 10 Bailarinos. Pavilhão Eduardo Mansinho. 22h00

17 Encontro de Jovens Acordeonistas. Organização de Rancho Folclórico de Tavira. Luz de Tavira. 22h00

21 Gala de Jovens Artistas Amadores. Organização de Rancho Folclórico de Tavira. Luz de Tavira. 22h00

21 Julho até 10 Agosto Exposição de gravura "Inside-Out" de Inez Wijnhorst. Casa das Artes de Tavira. 21h30 às 00h30

21 Julho até 10 Agosto Exposição de Escultura, Instalação e Desenho "Sal da Terra". Colectiva comissariada por Valter Vinagre, Paulo Tuna, Hugo Trindade, Carlos Filipe, Lara Portela. Casa das Artes de Tavira. 21h30 às 00h30

Botinas *A Diferença* **Materiais de Construção** *na Construção* *e Decoração*



Já abriu a nova Exposição! 281 370 899
Rua do Óculo, em frente do Infantário da Cruz Vermelha

 **T. Móvel Móveis, Lda**
Este anúncio vale 1 brinde surpresa



Veja promoção do mês:
Mobiliário de quarto

www.tmoveis.com

Loja 1 - E.N. 125 Junto à Conceição de Tavira • Tel/Fax. 281 370 084
Loja 2 - E.N. 125 Vale Carangueijo • Tel: 281 381 803/4 Fax: 281 381 805
Loja 3 - Rua 25 de Abril 18 • Conceição de Tavira • Tel: 281 370 084 • 8800 Tavira

GUERREIRO'S

RESTAURANTE

De: José Manuel S. Guerreiro



Casamentos e Baptizados
Requinte e Qualidade

Marisco e peixe sempre fresco... Qualidade Garantida!

Rua António Pinheiro Lote 40 • Porta Nova
00351 281 326423 / 914 216 811 • 8800-323 Tavira



GUERREIRO'S RESTAURANTE



Se está em Tavira ou de visita à cidade do rio Gilão e das muitas igrejas, escolha o um bom restaurante para almoçar ou jantar. O Guerreiro's é uma boa escolha.

Este mês o Restaurante Guerreiro's em Tavira (frente ao Hotel Porta-Nova veja mapa junto) recomenda-lhe que experimente algumas das deliciosas especialidades da casa: Prove o Cherne com camarão. Salmão com Alcaparra ou o exótico Bacalhau á Africana., e peça ao Chef Guerreiro para lhe sugerir um bom vinho para acompanhar a sua escolha, e tenha bom apetite. No Guerreiro's tem ementa em português, espanhol inglês Francês e alemão.

Si está en Tavira o de visita en la ciudad del río Gilão y de las muchas iglesias, escoja un buen restaurante para almorzar o cenar. O Guerreiro's es una buena elección..

Este mes el Restaurante Guerreiro's en Tavira (frente al Hotel Porta-Nova vea en el mapa anexo) le recomienda que experimente algunas de las deliciosas especialidades de la casa: Pruebe el Cherne con camarón. Salmón con Alcaparra o el exótico Bacalao a la Africana., y pida al Chef Guerreiro para que le sugiera un buen vino para acompañar su elección, y tenga un buen provecho. E n el Guerreiro's tiene el menú en portugués, español, ingles, francés y alemán.



Eventos no Município de Olhão



Até 6 Setembro Concerto de Ricardo Martins por fazer 20 anos de carreira. 21h30.

Até 8 Feira do Livro. Jardim Pescador Olhanense.

1 Cantaloupe Bar do Espectáculo "Rock Alentejano". Mercados de Olhão. 22h30

3 "Zodiac" de David Fincher. Cineclub de Olhão - CinAlgarve. Av. da República. 21h30

6 Projecto Letras ao Sul "Palavras de Ponta Afiada...e outras provocações". Museu da Cidade. 21h30

7 Fado. Sociedade Recreativa Olhanense

10 "Renascimento". Cineclub de Olhão - CinAlgarve. Av. da República. 21h30

14 Feira de Ideias e Encontros com cheiro a Framboesa. Recreativa Rica.

17 "Dias de Glória". Cineclub de Olhão - CinAlgarve. Av. da República. 21h30

20 a 28 7º Troféu Pesca Grossa Cidade de Olhão. EFSA Portugal.

24 "Lady Chatterley". Cineclub de Olhão - CinAlgarve. Av. da República. 21h30

26 Exposição DesignForFuture #2 design sustentável. Museu da Cidade de Olhão. 10h00 12h30 14h00 17h00 - 19h30

26 II Edição Feira Nacional de Parques Naturais e Ambiente. Jardim Pescador Olhanense. 18h00 às 24h00

27 a 30 Feira Nacional de Parques Naturais e Ambiente. Jardim Pescador Olhanense.

12 a 15 FARM - Feira de Arte, Artesanato, Agricultura e Recreio de Moncarapacho. Moncarapacho.

28 Sensual Fashion 2007. Soc. Recreativa Olhanense. 21h30

31 "A Educação das Fadas". Cineclub de Olhão - CinAlgarve. Av. da República. 21h30

Mercados:

Terças-feiras Cinema promovido pelo Cineclub de Olhão. Cinalgarve. 21h30

1ª Quinta Feira do Mês Mercado da Fuseta. Junto a Parque de Campismo.

2ª Sábado do Mês Mercado da Flor. Junto à Câmara Municipal.

4º e 5º Domingo do Mês Mercado de Velharias de Olhão. Mercado de Quelfes.

1º Domingo do Mês Mercado de Moncarapacho. Junto à Rua das Olarias.

Hasta 6 Septiembre Concierto de Ricardo Martins por hacer 20 años de carrera. 21h30.

Hasta 8 Feria del Libro. Jardín Pescador Olhanense.

1 Cantaloupe Bar del Espectáculo "Rock Alentejano". Mercados de Olhão. 22h30

3 "Zodiac" de David Fincher. Cineclub de Olhão. CinAlgarve. Av. da República. 21h30

6 Proyecto Letras al Sul "Palabras de Punta Afinada...y otras provocaciones". Museo de la Ciudad. 21h30

7 Fado. Sociedad Recreativa Olhanense

10 "Renacimiento". Cineclub de Olhão - CinAlgarve. Av. da República. 21h30

14 Feria de Ideas y Encuentros con olores a Frambuesa. Recreativa Rica.

17 "Días de Gloria". Cineclub de Olhão - CinAlgarve. Av. da República. 21h30

24 "Lady Chatterley". Cineclub de Olhão - CinAlgarve. Av. da República. 21h30

26 Exposición DesignForFuture #2 design sustentable. Museo da Cidade de Olhão. 10h00, 12h30, 14h00, 17h00, 19h30

26 II Edición Feria Nacional de Parques Naturales Ambiente. Jardim Pescador Olhanense. 18h00 a las 24h00

27 al 30 Feira Nacional de Parques Naturales y Ambiente. Jardim Pescador Olhanense.

12 a 15 FARM - Feria de Arte, Artesanato, Agricultura y Recreio de Moncarapacho. Moncarapacho.

28 Sensual Fashion 2007. Soc. Recreativa Olhanense. 21h30

31 "La Educación de las Hadas". Cineclub de Olhão - CinAlgarve. Av. República. 21h30

Restaurante Cantinho do Carlos
Carlos Alberto Cavaco Correia

Casamentos, baptizados e grupos
Almoços e Jantares. Cozinha Tradicional

289 722 739 • 912 510 066 • Brancanes, Quelfes, Olhão

TIPOGRAFIA FELICIANO
FELICIANO JOSÉ ALVES, LDA

Tipografia • Offset • Cartões • Fotogravura • Convites • Plastificações
Brindes Publicitários • Encadernações c/Argolas • Carimbos • Cartazes

Rua Vasco da Gama, 37 • Apart. 78 • 8700-909 OLHÃO
Tel.: 289 702 287 • Fax 289 705 916 • tip.feliciano@mail.telepac.pt
Tlm. 966 185 749 (João Lazaro) • Tlm. 916 996 080 (Feliciano)

MARISCOS Floris Marisco Crú e Cozido

Camarão • Conquilhas
Sapateira • Lavagante
Ameijoas • Lagosta • Perceves • etc.

(Aceitamos Encomendas)
☎ 00351 937 788 877

REST. RA. FORMOSA
5% desconto
JARDIN PESCADOR OLHANENSE

Avenida 5 de de Outubro (Cerca de la PSP) - OLHÃO

REST. HORTA
MARISCOS Floris
PSP POLICIA

Passagem de Modelos

SENSUAL FASHION 2007

28 DE JULHO - 21h30

Soc. recreativa olhanense
AV. DA REPÚBLICA - OLHÃO



Organização:



Co-financiado por:
Ministério da Economia e da Inovação

Apoio:



Sociedade Recreativa Olhanense









A frescura natural do Algarve

Allianz



António Carvalho
Consultor Exclusivo



Seguros
em todos os ramos
Tlm. 917 248 606

Rua Marquês de Pombal, 12 • 8700-500 OLHÃO
Tel./Fax 289 706 111 • carvalho_mediator@iol.pt • www.allianz.pt







Ibericafrio

ESCRITÓRIO/STAND de VENDAS: E.N. 125, nº 190 • 8700 Olhão
 Telefone: 289 702 314 • Fax: 289 707 121
OFICINAS: Zona Industrial - Lote 210 - 212 • 8700 Olhão
 E-mail: geral@ibericafrio.com <http://www.ibericafrio.com>



RAMINHOS

Máquinas • Ferramentas
Bosch • Dewalt • Black & Decker • Hitachi
Ferragens • Tintas
Barbot • Robbialac



Lj 1 - Rua do Comércio, 62 - 8700 227 Olhão • Tel 289 703 033
 Lj 2 - E.N. 125 193 A - 8700 297 Olhão • Tel 289 704 866 Fax 289 704 198
 Lj 3 - E.N. 125 195 A - 8700 Olhão f.raminhos@mail.telepac.pt

Vilas Cubo

Real Estate Mediação Imobiliária Unipessoal, Lda



Av.º 5 de Outubro, nº 86 • 8700 - 302 Olhão
 Tel.: 289 703 128 Fax: 289 721 774 • Tlm.: 966 950 823

Lulas Cheias à Moda de Olhão

(receita para 4 pessoas)

Ingredientes:

1 kg de lulas médias
100 g de presunto
150 g de chouriço de
Carne ou linguiça
2 dl de azeite
2 cebolas
2 dentes de alho
1 folha de louro
1 ramo de salsa
500 g de tomate •sal e pimenta q.b.



Limpam-se as lulas deixando-lhes os sacos intactos. Picam-se os tentáculos das lulas juntamente com o presunto e o chouriço. Num tacho, leva-se a alourar uma cebola e os dentes de alho, finamente picados, com 1 dl de azeite, meia folha de louro e o ramo, quase inteiro, de salsa.

Quando a cebola estiver macia, adiciona-se metade do tomate, limpo de peles e grainhas, cortado em bocados. Deixa-se cozer e, quando este preparado estiver apurado, acrescenta-se o picado de lulas, chouriço e presunto. Deixa-se cozer cerca de 10 a 15 minutos. Com cuidado, enchem-se os sacos das lulas sem ser em demasia e fecham-se com palitos de madeira.

Num tacho de barro colocam-se a cebola, o tomate e a salsa restantes picados, o louro, sal e pimenta e 1 dl de azeite. Dispõem-se as lulas por cima deste preparado e cobre com o recheio que sobrar. Tapa-se o tacho e levam-se as lulas a cozer em lume muito brando.

Acompanhamentos: acompanham-se com batatas fritas em palitos

Proteja-se do Sol e de outras coisas!...

Este Verão proteja-se mais do Sol. Evite a exposição prolongada entre as 11 e as 16 horas, porque como é sabido é o período em que se apanham os escaldões, que não só contribuem para o envelhecimento acelerado da pele e lesões, como também podem provocar piores males. E quando dizemos para se proteger de outras coisas referimo-nos ao cuidado que deve ter com o que come e bebe. Evite as carnes gordas e outros alimentos que sabe, aumentam-lhe o peso, e também deve evitar as bebidas com alto teor de açúcar e bebidas alcoólicas. É claro que sempre pode beber um copo de vinho branco ou tinto com o peixe ou a carne grelhada que comer, bem como um bom vinho verde ou espumante com o marisco, mas não esqueça que o deve fazer sempre em quantidades moderadas a bebida e a comida também.

Este Verão venha à descoberta dos bons restaurantes e “algumas boas tascas” no município de Olhão para se deliciar com o bom peixe assado, sardinhas, cavalas, carapaus e outros peixes mais finos. Procure as especialidades da gastronomia da terra, como os carapaus alimados, cavalhinhas em azeite, ou cozidas com oregãos, mais os choquinhos ou lulinhas fritas com tinta. E não se esqueça que não só encontra isto nos restaurantes das freguesias de Olhão, mas também na Ilha da Armona pode encontrar estes petiscos à sua espera, mas quando lá for (de barco) não se esqueça de proteger do Sol e dos excessos.



EDIOLHÃO

Licença AMI-6715

Mediação Imobiliária, LDA.



EDIFÍCIO BARRETA



EDIFÍCIO OLHANENSE

Av. 5 de Outubro n. 164 • 8700-304 OLHÃO • Tel. 289 721 508 Fax. 289 721 510
ediolhao@iol.pt • www.ediolhao.com

Ouçá-nos no Algarve e no Mundo!



92.2 Atlantic fm

www.atlanticofm.com

R.TVA

Estrada Nacional 125, n° 182 r/c Esq. • 8700-911 Olhão
Tel: 289706888 Fax: 289706444 • geralradio@atlanticofm.com







Deixe-se encantar pela nossa riqueza!



município de Olhão
...mais para si!



Município de Olhão | Largo Sebastião Martins Heron, 8700-009 Olhão | tel. 289 706 100 | fax. 289 700 111 | email: geralradio@iol.pt | site: www.ol-hao.pt

CAMPILAR

ILUMINAÇÃO / LIQUIDAÇÃO
TODO O ARTIGO. METADE DO PREÇO



Candeeiros e Lustres • Móveis Avulso • Serviços de Jantar Serviços de Café • Jarras • Garrafas • Copos de Cristal • Jarrões • Bibelots • Carpetes e Tapetes Quadros Espelhos • Arranjos Florais

E.N. 125 - R. Dâmaso Encarnação - 4 Estradas • OLHÃO



Óptica Nascente, Lda.

Vale desconto especial nas armações e, nas lentes
Rua Soledade, 9 Tel. 289 702 637 • OLHÃO

Boutique

KARMA

FERRACHE




CARLA FARROBA
Criação e Fabricação de Fardas

BORDADOS Creación y Fabricación de Uniformes

LOGOS • CAMISETAS • GORRAS • Etc.

Rua António Malafaia Teles, 10 B • OLHÃO

☎ 00351 289 715 971 📠 00351 967 053 076 farroba.carla@clix.pt

Vale 1 bebida com a sua refeição



Bem-Vindo • Bienvenido

E.N. 125 Olhão • Rotunda acesso Via Infante • 289 704 416

restaurante - pizzeria

massa fina

Entrega Gratuita

Rua 18 de Junho, 19 • Olhão • Tel. 289 715 388 • Tlm. 918 744 306 / 969 265 353



Imagem gentilmente cedida pela **mobilar**

Já pensou na diferença que o Yoga da Molaflex pode fazer na sua vida?

Sinta o equilíbrio vital com a linha de colchões Yoga da Molaflex.

Yoga **molaflex**

mobilar móveis





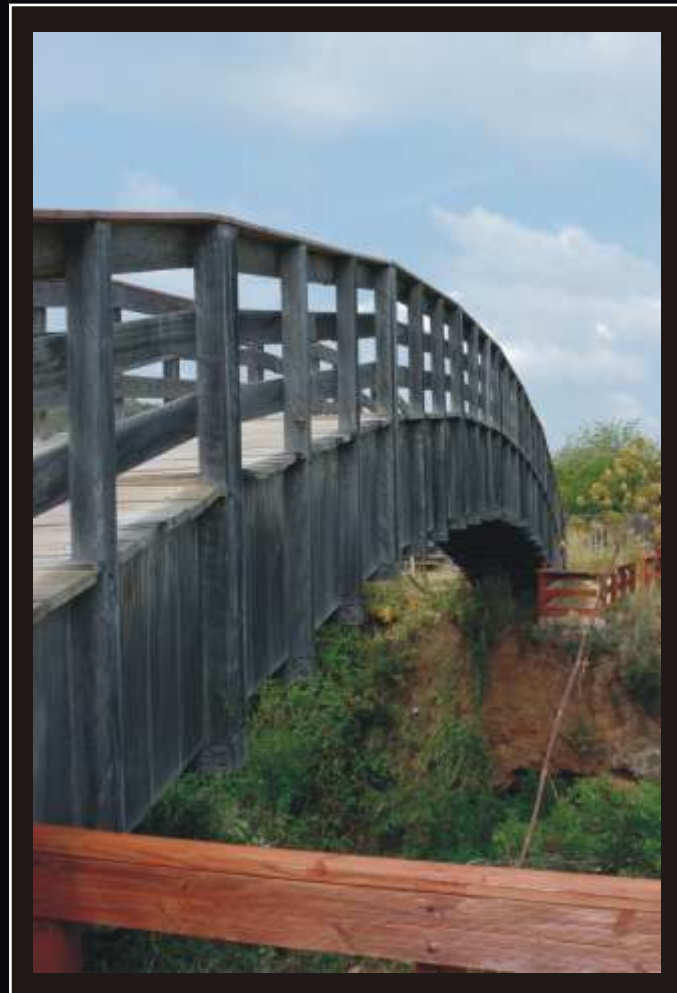
Tel. 289 702 505 / 289 706 186 Fax. 289 703 627 EN 125 OLHÃO www.mobilar.pt • algarvemobilar@sapo.pt

mobilar móveis Este mês de Julho oferece-lhe descontos de **10, 20, 30 e 40%**



Autor: Carlos Neto

Concurso
Tema livre





Concurso
Tema livre

Autor: Liliana Virissimo



Eventos no Município de Faro



A partir de 13 até 1 de Setembro Exposição de desenho de Diogo Pimentão. Artadentro. Galeria de Arte Contemporânea.
Até 7 Exposição de Pintura a Óleo de Juliano Teixeira Gomes. Artadentro. 15h00 às 19h00. Terça-feira a Sábado
Até 8 Workshop de Percussão. Associação Filarmónica de Faro.
Até 17 Exposição de Pintura de Mário Príncipe. IPJ - Delegação Regional de Faro. 9h00 às 20h00
2 até 20 Exposição "Sútras - Máximas de Lucidez e Êxtase". Biblioteca Municipal de Faro.
4 e 5 "1ª África Minha" - Festival de Música Africana. Organização: Fundação Pedro Ruivo. Largo da Sé. 22h00
1 AGROGYM - Internacional do Algarve 2007 - Festival de Ginástica Acrobática. Pavilhão do Sporting Clube Farenses.
2 7º Workshop de dança. Companhia de Dança do Algarve. Futebol Clube 11 Esperanças. 9h00
4 "Pop Portugal" com Eugénia Melo e Castro. Organização: Município de Faro. Teatro das Figuras. 21h30
6 até 8 12ª Feira de Caça, Pesca e do Mundo Rural. Est. Algarve
14 1º Torneio de Pesca de Barco Cidade de Faro
14 I Festival de Danças e Músicas Tradicionais FOL&AR tour «Bailes Marafados». Jardim d'Alameda. 22h00.
14 até 16 Carmina Burana. Teatro da Figuras. 22h00
15 7º Workshop de dança. Companhia de Dança do Algarve. Palco da Doca. 21h30
19 até 22 26ª Concentração Internacional Motard de Faro.
20 até 22 Campeonatos Infantis PL. Piscina Municipal de Faro.
21 e 22 Circuito Reg. de Andebol de Praia. 3ª Etapa. Praia de Faro
24 Orquestra Juvenil Guitarras do Algarve. T. das Figuras. 22h00
27 Julho até 28 Agosto XXXI Feira do Livro da Cidade de Faro. Jardim Manuel Bivar. 19h00 às 24h00
28 Ciclo Beethoven «Sinfonia N.º 7» Teatro das Figuras. 21h30.
28 Ciclo Beethoven Concerto para Violino. Orq. Algarve. 22h00
28 Derby Internacional de Faro. Organizado pela Sociedade Columbófila de Faro.

Exposição Permanente:

«Caminhos do Algarve Romano» é o tema da exposição permanente, que pode ser vista no Museu Municipal. Outras mostras permanentes no mesmo local são «Pintura antiga dos séculos XVI a XIX» e «O Algarve encantado na obra de Carlos Porfírio».

13 Julio a 1 de Septiembre Exposición de dibujo de Diogo Pimentão. Artadentro. Galería de Arte Contemporânea.

Hasta 7 Exposición de Pintura al Óleo de Juliano Teixeira Gomes. Artadentro. 15h00 a las 19h00. Martes a Sábado

Hasta 8 Workshop de Percusión. Asociación Filarmónica de Faro.

Hasta 17 Exposición de Pintura de Mário Príncipe. IPJ - Delegación Regional de Faro. 9h00 a las 20h00

2 a 20 Exposición "Sútras - Máximas de Lucidez y Éxtasis". Biblioteca Municipal de Faro.

4 y 5 "1ª África Mía". Festival de Música Africana.

Organización: Fundación Pedro Ruivo. Largo da Sé. 22h00

1 AGROGYM Internacional del Algarbe 2007. Festival de Gimnasia Acrobática. Pabellón del Sporting Clube Farenses.

2 7º Workshop de danza. Companhia de Danza del Algarbe.

Fútbol Clube 11 Esperanzas. 9h00

4 "Pop Portugal" con Eugénia Melo y Castro. Organización: Municipio de Faro. Teatro de las Figuras. 21h30

6 a 8 12ª Feria de Caza, Pesca y del Mundo Rural. Est. Algarbe

14 Iº Torneo de Pesca de Barco Ciudad de Faro

14 I Festival de Danzas y Músicas Tradicionales FOL&AR tour «Bailes Marafados». Jardín d'Alameda. 22h00.

14 a 16 Carmina Burana. Teatro de las Figuras. 22h00

15 7º Workshop de danza. Companhia de Danza del Algarbe.

Palco de la Doca. 21h30

19 a 22 26ª Concentración Internacional Motard de Faro.



- Marquises
- Cabines de Duche
- Resguardos de Banheira

www.ospalgarve.com

Bairro Mendonça 6 A (Estrada da Penha) 8005-114 FARO • Tel/Fax 289 865 867

DÓREMI
instrumentos musicais

FARO
De: Francisco J.M. Correia "Ervilha"



Aluguer Som e Luz Profissional
Audiovisuais • Pianos de Cauda

Espectáculos Concertos
Robótica
Fado • Folclore • Arraiais

R. Alportel, 188 A-B • 8000-291 FARO • doremi-som@iol.pt
Tel.: 289 82 23 83 • Fax 289 80 33 89 • Tlm. 917 213 380

RCS
Rádio Clube Sul
101.6 fm Algarve

www.radio.com.pt

Tel. 289 898 870 • Fax: 289 898 739
rca.adm@mail.telepac.pt
Sítio do Pão Branco - 8005-510 FARO



 **35 Aniversario**

Tem 35 anos de existência. Nasceu em 1972 no terceiro quartel do século XX. A Unicofa CRL, União dos Comerciantes de Faro nasceu por vontade de meia dúzia de comerciantes que tinham pequenos estabelecimentos e que no início da década de 70 começaram a aperceber-se de que os médios supermercados, que abriam na altura, não só lhes “roubavam” clientes pela novidade e modernidade das lojas e equipamentos mas também, e sobretudo, porque apregoavam e tinham de facto melhores preços nos mesmos produtos que as pequenas mercearias também tinham à venda. Em 1972 esses poucos comerciantes perceberam que a vantagem dos supermercados estava nas quantidades de mercadoria que compravam a cada fornecedor, que por comprarem maiores quantidades beneficiavam de preços mais baixos por unidade, quilo ou litro. Cedo perceberam que cada um por si não podiam competir com esses médios supermercados que iam abrindo no Algarve, e particularmente em Faro. Eram poucos esses comerciantes que se juntaram para fundar uma cooperativa que lhes permitisse, juntando o pouco capital que dispunham, comprar a um fornecedor uma boa quantidade de mercadoria que lhes permitisse ter preços de venda para o consumidor iguais ou melhores que os supermercados. Tal era o espírito de cooperação e solidariedade desses comerciantes fundadores da Unicofa em 1972, que ainda hoje 35 anos depois ainda se mantém o espírito de grupo e a filosofia que lhe esteve na origem. “Só para que o nosso leitor tenha uma ideia de como funcionava a solidariedade do grupo era assim, um comerciante comprava, com o dinheiro amealhado entre eles, 30 caixas de óleo vegetal, que recebia no seu estabelecimento e, ao fim do dia os outros parceiros do negócio iam buscar a sua parte da mercadoria comprada. No dia seguinte era outro comerciante que recebia de outro produtor uma encomenda 100 kg de açúcar, feijão ou arroz, que no fim do dia era levantada por cada um dos parceiros de acordo com a sua participação e capacidade de venda. E quase diariamente se repetia no estabelecimento de um dos comerciantes estas recepções e divisões de mercadorias, para, na semana e semanas seguintes, voltar a fazer-se o mesmo. Foi assim que o pequeno comércio de Faro na década de 70 fez face ao aparecimento dos médios supermercados, resistiu e até prosperou. A Unicofa começou com a associação de alguns poucos comerciantes, que perceberam e foram capazes de transmitir a outros pequenos comerciantes a ideia de que só poderiam ter alguma força e poder negocial junto dos fornecedores, unindo esforços e meios para poderem competir com os novos concorrentes que tinham mais meios financeiros, crédito na banca, maiores e melhores lojas e conheciam maneiras mais modernas de fazer comércio. A Unicofa cresceu nessa época com a adesão de outras pequenas lojas cujos proprietários iam sendo convidados pelos fundadores, ou, de forma espontânea, se candidatavam a associados e aguardavam até serem admitidos no grupo. Se no início o armazém da Unicofa era a casa de cada comerciante que recebia as mercadorias e as repartia, dado a frequência e as quantidades de mercadorias que iam comprando e vendendo todas as semanas, tiveram que alugar uma casa com



Um momento pode mudar a sua vida

Num instante, uma estrada pode
transformar-se noutra local



FordMondeo

Requinte e excepcional dinâmica de condução, Controlo interactivo da Dinâmica do Veículo com controlo contínuo de amortecimento, Assistência em subidas, Sistema ISOFIX, Capacidade de bagageira até 1,745 litros



FordCredit

 Financiamento
com liberdade de escolha

Visite-nos



FIAAL

 Fomento Industrial e Agrícola do Algarve, Lda.

Faro EN 125 - N.º do Aeroporto - Pontes de Marchil
8005 - 518 Faro • Tel: 289 891 700 • Fax: 289 891 769

Loulé Av. José Da Costa Mealha • Tel.: 289 414 506

Tavira Trav. Zacarias Guerreiro, 20 • Tel.: 281 324 724



unicofa 35 Aniversario

condições para armazenar por curtos períodos de tempo. E como o grupo crescia e o volume de compras aumentava todas as semanas a Unicofa alugou um novo e maior armazém no sítio das Campinas de Faro. Alguns anos depois, na década de 80 o contínuo crescimento da Unicofa levou-a a construir e mudar-se para instalações próprias no sítio do Areal Gordo onde ainda hoje tem a sua sede e funciona a administração da empresa. Mas a história do grupo Unicofa não parou onde se lançaram os alicerces, pilares e estruturas da casa mãe.

Na década de 90 com a eleição de uma nova Direcção, composta por comerciantes mais jovens, mais dinâmicos e com novas ideias a Unicofa, por força da pressão e concorrência de outro grupo retalhista, deu início a um programa de desenvolvimento que começou por abrir um novo e moderno cash em Tavira. A estratégia que determinou a abertura do cash de Tavira foi por um lado a necessidade de encurtar a distância que os associados do sotavento tinham que percorrer para virem ao cash de Faro, e assim



Faro

reduzir o tempo e a despesa da deslocação. Foi também nesta altura e por proposta da nova Direcção que em assembleia geral a Unicofa deixou de ser um cash para abastecimento exclusivo dos seus 350 associados com estabelecimentos desde Albufeira a VR St.º António para se abrir a todos os comerciantes da distribuição alimentar, restauração e hotelaria. Este foi um passo importante para que o moderno cash de Tavira se rentabilizasse e contribuísse significativamente para o aumento do volume de vendas da Unicofa, cumprindo plenamente os objectivos porque fora construído, em primeiro lugar servir melhor e reduzir os custos de deslocação dos associados do sotavento e, com a abertura aos comerciantes não associados, criar mais ganhos para redistribuir pelos seus sócios e mais valias que a todos os comerciantes em geral, clientes e associados beneficiava.

Claro que também nos negócios tal como na vida, parar é morrer e a Unicofa também se foi adaptando às transformações que os novos tempos e a globalização vinham trazendo ao Algarve com a abertura na região de grandes superfícies grossistas de grupos nacionais e multinacionais. Assim para fazer face á continuada implantação e concorrência dessas grandes superfícies grossistas a Unicofa abriu



Tavira

um novo e moderno cash no Algoz. A construção deste cash no município de Silves também teve por objectivo estar fisicamente mais próximo dos comerciantes associados e dos clientes no barlavento para os servir melhor e reduzir perdas de tempo e o custo de deslocações até ao cash de Faro. Pela mesma razão a Unicofa adquiriu uma empresa grossista em Lagos, fez melhoramentos e transformou num médio e funcional cash que serve os comerciantes da distribuição alimentar, restauração e hotelaria neste e nos municípios limítrofes.

A par desta expansão física com 4 cashs no Algarve, e o consequente aumento de volume de vendas, também os dirigentes da Unicofa no início desta década se preocuparam em sensibilizar os seus associados para a necessidade de modernizarem os seus estabelecimentos. Assim estudaram, criaram a imagem e o conceito, e deram início ao projecto Loja Fresca, que puseram á disposição dos associados que desejassem transformar as suas antigas Lojas Unicofa em modernas lojas de comércio, mais bonitas, atractivas, funcionais e por isso mais rentáveis. Cerca de 40 comerciantes associados aderiram ao projecto e aproveitaram do trabalho de criação da imagem comum Loja Fresca e do apoio técnico dado pelo Gabinete Loja Fresca que a Unicofa criou exactamente para informar, esclarecer, aconselhar e apoiar os associados a modernizarem as suas lojas radicalmente dando-lhes a imagem do grupo ou das novas Lojas UP ou ainda, para que, quem quer continuar a ter uma Loja Unicofa também tenham apoio técnico para



Algoz - Silves



unicofa 35 Aniversario

melhorarem as condições de trabalho e a imagem das suas lojas.

Nos seus 35 anos de existência a Unicofa, sempre procurou conseguir o melhor sortido de produtos para os seus associados e clientes e para isso a Unicofa também se associou numa grande central de compras a "Unimark" para lhe acrescentar força e assim beneficiar do grande poder negocial da Central e dar esse benefício aos comerciantes que fazem as suas compras nos cashs da Unicofa.

Se tivéssemos que resumir a história da Unicofa a uma poucas linhas poderíamos dizer que; o pequeno grupo de comerciantes de Faro que se associou em 1972 com o objectivo de se auto ajudarem para poderem continuar a trabalhar no comércio dando aos seus clientes "garantia de produtos de qualidade" fizeram obra que continua viva e, 35 anos depois, a Unicofa continua a ser a melhor ajuda e apoio para o pequeno e médio comércio de distribuição alimentar não só na cidade de Faro mas também em todo o Algarve.

Se tivéssemos que fazer uma análise do presente e traçar uma perspectiva de futuro, poderíamos dizer que a Unicofa percebeu e acompanhou a evolução do mercado com o aparecimento das grandes superfícies de venda a retalho, e soube adaptar-se e responder criando condições para que os seus associados pudessem modernizar os seus estabelecimentos com um nova imagem ou, no mínimo, fizessem arranjos na imagem das lojas e melhoramentos de condições de trabalho. Ao mesmo tempo incentivou os comerciantes a frequentar os cursos de formação e de modernização de práticas comerciais que promovia nas suas instalações. Ao mesmo tempo sempre foi dando aos colaboradores da empresa cursos de formação profissional para que também eles estivessem melhor preparados para responder ás exigências de novos métodos, regras de trabalho e atendimento aos clientes dos cashs. A destas acções a nível interno a Unicofa também soube apoiar a sua central de compras a Unimark onde tem um assento executivo na Direcção, para que a Central lançasse no mercado nacional produtos de marca própria UP, de modo a que as empresas grossistas associadas na central tivessem também produtos de qualidade garantida

As perspectivas para o futuro do grupo Unicofa continuam assentes em primeiro lugar na coesão e apoio dos comerciantes associados, e no trabalho que a Direcção vem realizando para que os comerciantes da distribuição alimentar no Algarve em geral compreendam a importância de terem na região e poderem contar com o apoio de uma associação de retalhista cujo trabalho continua a ser como em 1972 em procurar e proporcionar aos comerciantes para revenda a maior quantidade de produtos com garantia de qualidade e condições.




FordMondeo

Esta nota é só para lhe dizer que deve visitar um dos Stands da Fiaal, Ford em Faro, Loulé e Tavira, não só para ver o novo **Ford Mondeo** e fazer um teste drive mas também para se informar sobre o Programa Bebé Ford para jovens pais, que receberão 2000 € durante 24 meses na compra de um novo C-MAX, Fusion, Focus SW, Mondeo SW, SMAX ou Galaxy.


FIAAL


Restaurante O VINHÃO

A Excelente Cozinha combinada
com os melhores vinhos Portugueses



Est. de S.Luís, 63 - 8000-123 Faro Tel./Fax: 289 829 267



Azulejos Del Vado, Lda



www.azulejosdelvado.com

Visite-nos

Novidades em Cerâmicas Italianas

Construa melhor e com menos custos no Algarve

...Temos a melhor relação qualidade/preço!

E. N. 125 (Junto a FATACIL) 8400 Lagoa Tel.: 282 341 179 - Fax: 282 343 621

E. N. 125 Olhão/Faro Rio Seco - 8000 Faro Tel.: 289 898 500 - Fax: 289 898 509

Eventos no Município de Loulé

Quarteira

Até 8 Exposição de Pintura e Desenho de João Espada "Traços e Cores". Galeria de Arte da Praça do Mar.

24 Lila Downs. Praia de Quarteira. 22h00

Hasta 8 Exposición de Pintura y Dibujo de João Espada "Trazos y Colores". Galeria de Arte de la Plaza del Mar.

24 Lila Downs. Playa de Quarteira. 22h00

Vilamoura

1 Espectáculo "Amor Latino". Casino de Vilamoura - Salão Miralago. 22h00.

6 a 8 Festival Internacional de Moda. Hotel Tivoli Marinohotel.

13 e 14 Concerto com os Da Weasel. Casino de Vilamoura. 22h00

1 Espectáculo "Amor Latino". Casino de Vilamoura - Salão Miralago. 22h00.

6 al 8 Festival Internacional de Moda. Hotel Tivoli Marinohotel.

13 y 14 Concierto con os Da Weasel. Casino de Vilamoura. 22h00

Almancil

Até 16 de Agosto Exposição "Ismos" de João Martinez. Centro Cultural São Lourenço

Hasta 16 de Agosto Exposición "Istmos" de João Martinez. Centro Cultural São Lourenço

Boliqueime

6 a 8 Festas Populares. Recinto da Igreja Matriz

6 a 8 Fiestas Populares. Recinto de la Iglesia Matriz

FESTAS POPULARES de BOLIQUEIME
GASTRONOMIA TRADICIONAL
6, 7, 8 JULHO 2007
No recinto da Igreja Matriz

Dia 6 - Sexta-feira
20:00h - Abertura
- Luís Parente
- Filipe Romão
- Silvano Campos
- Heráclio Gonçalves
- Grupo de Música Popular "As Negradas"

Dia 7 - Sábado
19:00h - Abertura
- Luís Parente
- José Praia & Água Viva
- Grupo de Música Popular "Rastemanga"

Dia 8 - Domingo
19:00h - Abertura
- Luís Parente
- Filipe Romão
- Banda Filarmónica de Paderna
- O Grupo de Música Popular "As Negradas"

Castelo de Loulé

A gastronomia tradicional é apresentada e servida à moda antiga, por pessoas trajadas a rigor, tendo em consideração os usos e costumes de uma época, rica em sabores.

Este espaço foi gentilmente cedido por Três Jotas A Lda - Móveis e Estofos

Para saber mais sobre os eventos culturais que vão ocorrer neste município procure em estabelecimentos da cidade folhetos gratuitos com agenda, ou veja no site da Câmara e também pode ligar para o gabinete de comunicação da autarquia.

PLANTAS AROMÁTICAS



Salsa: Para além da sua utilização na culinária suas folhas e talinhos podem ser utilizados em chá como diurético, estimulante e fortificante. As suas folhas cruas refrescam o hálito.

Coentro: É usado fresco, nas sopas, saladas como tempero de peixes e mariscos. No Alentejo é indispensável para perfumar acordas e saladas de alface

Espargo: Verde, carnudo, há quem utilize na sopa, mas onde combinam muito bem são omeletes ou ovos mexidos

Orégão: As suas folhas depois de secas são utilizadas para temperar pratos com tomate e até simplesmente azeitonas. A nível medicinal tem efeito diurético, expectorante e sedativo

Hortelã: Tem imensas aplicações na culinária. Aplica-se também na medicina tendo propriedades digestivas, anti-sépticas, anti-inflamatória, etc.



Perejil: Además de su utilización en la culinaria sus hojas y tallitos pueden ser utilizados en té como diurético, estimulante y fortificante. Sus hojas crudas refrescan el aliento.

Cilantro: Es usado fresco, en las sopas, saladas como aliño de pescado y mariscos. En el Alentejo es indispensable para perfumar sopas de ajo y saladas de lechuga

Espárrago: Verde, carnudo, hay quien lo utilice en la sopa, pero donde combina muy bien en tortillas o huevos revueltos

Orégano: Sus hojas después de secas son utilizadas para aliñar platos con tomate o solo de aceitunas. Medicinalmente tiene efecto diurético, expectorante y sedativo

Menta: Tiene inmensas aplicaciones en la culinaria. También se aplica en la medicina teniendo propiedades digestivas, antisépticas, antiinflamativo, etc.

Colaboração: Eng.ª Lina Sousa - F. Sousa Neto, Unipessoal Lda.



Salsa



Coentros



Espargo



Orégão



Hortelã

F. Sousa Neto Unipessoal, Lda.
Paisagistas / Landscapers
 Construção e Manutenção de Espaços Verdes
Jardins do Lago **Garden Center**



Plantas Ornamentais
 Artigos de Jardim
 Potes e Floresiras

Manutenção

Relvados Desportivos
 Césped Deportivos

Centro de serviços Val Verde, Apt. 3299, 8135-904 Almancil
 Tel: 289 390 960 Fax: 289 390 969
www.fsousaneto.pt • fsousaneto@mail.telepac.pt

Rodízio à Brasil
Cheers
 Restaurante - Bar



Tlm.: 91 868 45 65
 Tel.: 289 395 547
 Fax: 289 388 341
 Fonte Coberta - 8135 Almancil
www.rodizio-cheers.com

Samba - Lambada - Capoeira



TECNIMOLA
 Colchões



criamos descanso e conforto

procure na sua loja de móveis

www.tecnimola.pt

Vale 5 % desc. em Colchões Tecnimola qualquer || do Algarve

Três Jotas Lda
 MÓVEIS E ESTOFOS

Este anúncio vale
50% desconto
em colchões de molas ortopédicas de casal e individual

Sujeito ao Stock existente

289 366 327 • tresjotas@mail.telepac.pt • www.moveistresjotas.com
 EN 125 - n.ºs 2 e 4 - Fonte de Boliqueime - Apartado 81 8100-069 Boliqueime

Jafers *Faz mais pela sua cidade*

Para estar mais perto de si em Quarteira abriu uma nova Loja em frente à Praça

Os melhores vinhos do País

Los mejores vinos de Portugal

The best wines

Grande variedade

Great Choice

Esteja atento às promoções

Good Prices

Frutas de todas as épocas

Fruits of all Seasons

Estamos também na Rua 25 de Abril, Qt.ª do Romão e Aldeia do Mar - Vilamoura.

Onde fazer compras é um prazer! **SUPERMERCADOS** **Jafers**

Vilamoura, Aldeia do Mar tel. 280 313 324 • Quarteira: Rua 25 de Abril tel. 289 389 071 e Quinta do Romão tel. 289 388 425



Dicas do Jafers sobre Vinhos



Estamos no mês de Julho, em que o calor convida a beber muitos líquidos e por isso se recomenda que beba muita água e sumos que pode comprar numa das lojas Jafers em Quarteira ou Vilamoura, mas para acompanhar as suas refeições claro que recomendamos que beba um vinho branco, tinto ou rosé mas faça-o sempre com moderação.

Como sabe há vários tipos de vinho e já lhe falámos (edição 8) nos vinhos Rosé que são produzidos a partir de uvas brancas que estiveram poucas horas em contacto com a película das uvas e o mosto para lhe dar coloração, e o vinho Clarete que é feito a partir da mistura de uvas tintas e brancas ou da mistura de vinho branco e tinto.

O vinho branco é produzido a partir de uvas brancas ou tintas mas que cujo mosto não permaneceu em contacto com a película das uvas para evitar a coloração. O Champanhe é o caso mais corrente de um vinho branco produzido frequentemente com uvas tintas (castas Pinot, Noir e Meunier). Quando o champanhe é produzido exclusivamente com uvas brancas (em geral Chardonnay) é classificado como “Blanc des Blancs”. Vinho verde é produzido exclusivamente em Portugal numa região de pouco sol e muita neblina e caracterizam-se por serem vinhos ácidos, frescos e leves.

O vinho tinto é sempre produzido exclusivamente com uvas tintas fermentadas em contacto (parcial ou total) com a película das uvas.

Vinhos generosos são vinhos que foram beneficiados com aguardente vínica (álcool) e que apresentam uma graduação alcoólica muito elevada e são consumidos só como aperitivos ou vinhos de sobremesa..

Os vinhos também podem ser classificados pelo teor de açúcar que apresentam na sua composição.

Os vinhos secos, têm menos de 5gr de açúcar por litro e não deixam na boca a sensação de doce.

Os Adamados são levemente doces com teores entre 5 e 15 gr por litro

Semi-seco com 15 a 30 gr/litro / Semi-doce com 30 a 50 gr/litro e Doce com mais 50 gr/litro.

Como estamos no Verão, recomendamos que acompanhe as deliciosas sardinhas do sul com um bom vinho tinto produzido no Algarve, no Alentejo ou noutra região de Portugal. No Algarve depois das sardinhas assadas com vinho tinto, recomenda-se como sobremesa uma boa sesta.

As sardinhas poderá comprar de manhã no mercado de Quarteira, o vinho tinto, branco ou espumante a seu gosto está no Supermercado Jafers.

Como sabrá hay varios tipos de vino y le hablamos (edición 8) en los vinos Rosados que son producidos a partir de uvas blancas que estuvieron pocas horas en contacto con la película de las uvas y el mosto para darle la coloración, y el vino Clarete que es hecho a partir de la mixtura de uvas tintas y blancas o de la mixtura de vino blanco y tinto.

El vino blanco es producido de las uvas blancas o tintas pero que cuyo mosto no permaneció en contacto con la película de las uvas para evitar la coloración. El Champagne es el caso más corriente de un vino blanco producido frecuentemente con uvas tintas (castas Pinot, Noir y Meunier). Cuando el champagne es producido exclusivamente con uvas blancas (en general Chardonnay) es clasificado como “Blanc des Blancs”.

Vino verde es producido exclusivamente en Portugal en una región de poco sol y mucha neblina y se caracteriza porque son vinhos ácidos, frescos y suaves.

El vino tinto es siempre producido exclusivamente con uvas tintas fermentadas en contacto (parcial o total) con el hollejo.

Vinos generosos son vinhos que eran beneficiados con aguardiente vínica (alcohol) y que presentan una graduación alcoólica muy elevada y son consumidos solo como aperitivos o vinhos de postre..

Los vinos también pueden ser clasificados por el tenor de azúcar que presenta en su composición.

Los vinos secos, tienen menos de 5gr de azúcar por litro y no dejan en la boca la sensación de dulce.

Los Abocados son suavemente dulces con grados entre 5 y 15 gr. por litro

Semisecos con 15 a 30 gr. /litro / Semidulces con 30 a 50 gr./litro y Dulces con mas 50 gr./litro.

Como estamos en el verano, recomendamos que acompañe las deliciosas sardinhas del sul con un buen vino tinto producido en el Algarbe, en el Alentejo o en otra región de Portugal. En el Algarbe después de las sardinhas asadas con vinho tinto, se recomienda como postre una buena siesta.

Las sardinhas puede comprar por la mañana en el mercado de Quarteira, el vino tinto, blanco o espumante a su gusto está en el Supermercado Jafers.




Restaurante O VINHÃO

Em Faro, o restaurante “O Vinhão” na estrada de S. Luís n.º 63, (veja no mapa junto) é provavelmente o restaurante onde se cozinha o melhor bacalhau da cidade de Faro, e é certamente o restaurante que tem na ementa mais pratos de bacalhau, são 8 especialidades de bacalhau.

No Vinhão tem outros pratos de peixe (do dia) ou carne mirandesa. Experimente a massinha de Cherne com gambas, prove o Arroz de Marisco, de Tamboril ou Cherne, Dourada grelhada com molho de coentros, a costeleta mirandesa ou secretes de pata negra.

O Vinhão pela qualidade dos produtos que confecciona. Por ter a cozinha á vista do cliente. Pela sóbria decoração, acolhedor ambiente e esmerado serviço é um dos melhores restaurantes do Algarve. Se é um bom gastrónomo e especial apreciador de bacalhau experimente um dia destes almoçar ou jantar no Restaurante “O Vinhão”.

O Vinhão tem uma sala de reserva para grupos, festas de aniversário e baptizados. Para reservas ligue 289 829 267. O Vinhão fecha ao Domingo.

 En Faro, el restaurante “O Vinhão” en la Calle de S. Luís n.º 63, (veja en el mapa anexo) es probablemente el restaurante donde se cocina el mejor bacalao de la ciudad de Faro, y es ciertamente el restaurante que tiene en el menú mas platos de bacalao, son 8 especialidades de bacalao.

En el Vinhão hay otros platos de pescado (del día) o carne mirandesa. Pruebe la masita de Cherne con gambas, pruebe el Arroz de Marisco, de Tamboril o Cherne, Dorada a la parrilla con salsa de cilantros, la chuleta mirandesa o secretes de pata negra.

El Vinhão por la calidad de los productos que confecciona. Por tener la cocina a la vista del cliente. Por la sobria decoración, acogedor ambiente y esmerado servicio es uno de los mejores restaurantes del Algarbe. Si es un buen gastrónomo y especial apreciador del bacalao experimente un día de estos almorzar o cenar en el Restaurante “O Vinhão”.

El Vinhão tiene una sala de reserva para grupos, fiestas de cumpleaños y bautizos. Para reservas llame 289 829 267. El Vinhão cierra al Domingo.

Eventos de Albufeira

Até 16 Set. Exposição de Pintura “O Algarve”. George Landmann. Museu Munic. Arqueologia. 14h00 às 20h00. Encerra às 2ªs feiras e Feriados.

6 a 8 Campeonato de Futvolei. Praia dos Pescadores.

13 a 15 World Challenge Futvolei. Praia dos Pescadores.

14 a 22 Feira do Artesanato. CMA. Lg Eng.º Duarte Pacheco

21 «The World Fight in Portugal». Praça Touros Albufeira. 21h00

22 “Sons Ardentes”. Praia do Pescador.

25 Feira de São Tiago. Paderne

27 Nelly Furtado. Estádio Municipal de Albufeira. 22h00

Eventos de Silves

Até 7 Outubro Festival Internacional de Esculturas em Areia Fiesa 2007

“Maravilhas do Mundo”. Pêra. 10h00 as 0h00

4 até 13 Festival da Cerveja da Fabrica do Inglês. Fafá de Belém, Xutos & Pontapés, Emanuel, Swing & Cia, Quinta do Bill, Romana, Delfins, Toy, GNR e Daniela Mercury. Organização: Silves Futebol Clube.

14 e 15 Circuito Reg. Andebol de Praia. 2ª Etapa. Armação de Pêra.

Mercado Mensal - 3ª segunda-feira de cada mês

Azulejos Del Vado, Lda

A Azulejos del Vado remodelou toda a exposição na sua loja de Lagoa na EN 125 junto à Fatacil. Se é construtor, profissional de construção civil ou se está a construir por administração directa recomendamos que visite a Loja da Azulejos del Vado em Lagoa e veja a nova exposição e os novos materiais que pode usar na obra que está fazendo. Os novos materiais expostos, com novos designs, cores e texturas são de facto de muito bom gosto e vão certamente complementar a qualidade da construção que está fazendo.

Tanto na loja de Lagoa agora totalmente remodelada, como na loja de Faro, na EN 125 sítio do Rio Seco, a Azulejos del Vado apresenta novos materiais que vai gostar de ver em pavimentos, azulejos, mobiliário de casas de banho e banheiras de hidromassagem e cabines.

É de destacar na loja sede em Faro, e na loja de Lagoa, entre outros materiais que são novidade, recomendamos que veja as cerâmicas italianas da Azulejos del Vado, cuja excepcional qualidade de materiais, design, cores e texturas, justificam o preço. Estas cerâmicas italianas são de facto materiais de luxo para construir casas de sonho.

Se está? Vai construir? Ou se vai fazer obras em casa? Visite a Azulejo del Vado que também patrocina a nossa revista e é de facto a melhor opção para quem quer construir melhor e com menos custos no Algarve. A Azulejos del Vado a par da excelência dos materiais que comercializa também lhe oferece na Loja de Faro, e de Lagoa, um óptimo serviço de assistência na venda, pós venda e entrega, por uma equipa que o atenderá sempre com muito profissionalismo e simpatia.

Vale 10 % desconto

Solar das Oliveiras

RESTAURANTE GRILL



Estr. de Vale Parra • Sesmarias • Albufeira - Tel. 289 591 159

Regional

algarve fm

Rádio

No ar em 91.8 - 92.4 e 93.7 FM

Emissão on-line www.algarvefm.pt

7 Diferenças / 7 Diferencias



Descubra as 7 diferenças entre as duas imagens.
Solução na próxima edição.

Descubre las 7 diferencias entre las dos imágenes.
Solución en la próxima edición.

Sudoku

	8	9	2		1		
7		8	4				6
	3		7			4	
		9			8		
5	7					6	2
		6			7		
	6		2			9	
4		1	9				3
	1	5	7		8		

Solução na próxima edição / Solución en la próxima edición

Provérbio agrícola-meteorológicos

Janeiro A água de Janeiro vale dinheiro.
Fevereiro Fevereiro, o mais curto mês e o menos cortês. **Março** Em Março tanto durmo como faço.
Abril Abril frio e molhado, enche o celeiro e farta o gado.
Mai Favas o Maio as dá, o Maio as leva.
Junho Sol de Junho madruga muito.
Julho Em Julho, ceifo o trigo e o debulho.
Agosto Em Agosto toda a fruta tem gosto.
Setembro Setembro molhado, figo estragado.
Outubro Outubro recolhe tudo.
Novembro Dia de S. Martinho, lume castanhas e vinho.
Dezembro No Natal, passadinha de Natal.



- brilhante nascente que nuvens desfaz, reúne a companha que bom tempo nos traz;
- castelos de nuvens sem nuvens por cima são chuvadas certas mesmo sem rimas;
- chuva miudinha como farinha dá vento do norte mas não muito forte;
- com céu azul carregado, teremos o barco em vento afogado;
- céu pedrento, chuva ou vento, não tem assento;
- lua deitada marinheiro em pé;
- relâmpagos ao norte, vento forte, se do sul vem, chuva também;
- sem nuvens o céu e estrelas sem brilho verás que a tormenta te põe num sarilho;
- sol posto ledo, com claro ao norte, andar sem medo que estás com sorte;



5	1	8	7	3	2	9	6	4
2	6	9	1	8	4	3	5	7
4	7	3	5	9	6	1	8	2
1	4	2	3	7	5	8	9	6
8	5	7	4	6	9	2	3	1
3	9	6	8	2	1	7	4	5
6	2	4	9	1	8	5	7	3
9	3	1	6	5	7	4	2	8
7	8	5	2	4	3	6	1	9



Solução da edição anterior / Solución de la edición anterior:

Este Verão faça-se ver em brindes publicitários!....

...Assim, quando precisar de brindes económicos para oferecer aos seus clientes ou para pôr gente gira a passear a sua marca, contacte-nos, peça-nos orçamentos e ideias!...Por telefone, por mail, ou visite-nos em....

..... www.inalves.com Olhão.

Para Julho e Agosto sugerimos estes artigos e os preços incluem impressão em uma face, a 4 cores por transfer, ou a 1 cor por serigrafia:



Bonés
0,98 € x 150



Guarda Sol
Ø 175 cms
7,76 € x 25



T-Shirt senhora

Roxy, Hanna, London 3,80 € x 100



T-Shirts 135gr/m2
brancas, 1,95 € x 100



Pólo Branco

7,20 € x 100

de cor 7,90 € x 100



Sacos Pano cru

0,75 € x 250



Porta-chaves
imane

1,40 € x 100

Acrescentar IVA.

Conosco você só paga os brindes com ou s/impressão que encomenda!...
A imaginação que pomos no trabalho, ou as ideias que vão juntas são de graça!

Prazos de entrega: entre 8 e 15 dias úteis após aprovação de maquete de impressão.

Condições de venda:

50% com a encomenda. Resto com a aprovação da maquete para impressão (em cheque para a data prevista de



Inácio Alves • Rua António Henrique Cabrita, Lt.2 r/c dt. 8700-247 OLHÃO

E.mail: inalves@mail.telepac.pt Tel.289 72 10 50 / Tlm 917 292 576 / 968 639 468

unicofa

*35 anos ao serviço do
pequeno e médio comércio
sem jamais o substituir.*

*Desde Julho de 1972 continuamos a ser o
melhor apoio dos comerciantes no A Igarve*

Senhor Comerciante defenda o seu negócio preferindo produtos  e conte sempre com a **unicofa** em Faro, Tavira, A Igoz e Lagos



Conheça a loira
mais gostosa
deste Verão!

...Encontre-a num
bar, ou numa
loja perto de si!

unicofa

Loja Fresca 

Lojas Unicofa

Uni.Mark

Areal Gordo • 8005-409 FARO
Tel.: 289 893 000 Fax: 289 893 089
unicofa.faro@netc.pt

Vale Formoso • Santa Maria
8800 TAVIRA • Tel.: 281 320 770
unicofa@mail.telepac.pt

Vale Amoreira • Algoz
8365-070 Silves • Tel.: 282 570 700
unicofa@mail.telepac.pt

Boa Esperança de Lagos, Crl.
Rua Lima Leitão, 5-1º, 8600 LAGOS
Tel.: 282769096 Fax.:351 282769635