

Maio 2008  
Mayo nº19



# A melhor opção



# La mejor opción



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

Cuide do seu corpo.

Proteja-se do Sol.

E desfrute das Praias

e Ilhas do Algarve!

Contém  
Agenda de eventos culturais.  
Plantas e Mapa de estradas do Algarve.  
Anúncios que dão descontos.  
Fotografia, Passatempos.

Revista Grátis / Free

# elevados padrões de impressão

*Fale connosco*  
*Ligue: 968 639 468*  
*OU 289 72 10 50*

[www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com) / [www.inalves.com](http://www.inalves.com)

1) 3 Spots diários (90 spots - 15/20 seg.)x 3,50 € = 12,50 € x 30 dias = 315 € + IVA

2) 5 Spots diários (150 spots - 15/20 seg.)x 3 € = 15,00 € x 30 dias = 450 € + IVA

Para Contrato de 3 meses: oferta de 1/10 de pág (par) "A melhor Opção" 1 edição

3) 6 Spots diários (180 spots - 15/20 seg.)x 3 € = 18,00 € x 30 dias = 540 € + IVA

Para Contrato de 3 meses: oferta de 1/8 de pág (par) "A melhor Opção" 1 edição

Condições de Pagamento: no início da campanha é cobrado o período mensal que decorre.

# SUMÁRIO



Foto: Arquivo

Maio / Mayo  
Edição/Edición 19 - 2008

#### 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  
Tel. 00351289721050 • Fax. 289721702  
Tlm. 00351 917292576 - 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 artículos publicados son de la responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente la opinión del Director.*

Editorial _____	2	Passagem de Modelos, Junho 2008 _____	9
Notícias Curtas:			
António Brito no Algarve _____	2		
Cuide do Corpinho _____	3		
Proteja-se do Sol _____	3		
Vinhos do Algarve _____	3		
A A.E.A. _____	3	Vinhos do Algarve entre os melhores do Mundo. _____	10
Nova Escola em Olhão _____	8	Fotografia _____	11
Os Maios de 2007 _____	8	Eventos de Faro _____	12
"Vou ali e já volto..." _____	19	Choquinhos à Algarvia _____	13
Conselhos e Dicas da Isilda _____	4	Modo de falar dos Algarvios _____	13



Eventos de Tavira _____	4
Prevenir acidentes com Elevadores _____	5
Vitamina _____	5



Eventos de Olhão _____	6
Olhão, comemorações dos 200 anos _____	7



Eventos de Loulé _____	14
Valor Medicinal dos Frutos: Abacate _____	14
Sugestão, hoje ou no fim de Semana _____	15
O Correio que nos chega por Internet "...usar correctamente o seu e-mail" _____	16
Dicas do Jafers sobre Vinhos _____	17
Rest. Snack Bar O Infante - Portimao _____	18
Tabela das Marés _____	18
Eventos de Albufeira e Silves _____	19
Passatempos _____	20

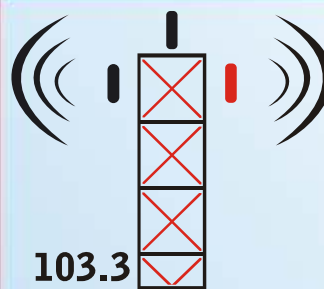
Visite-nos em [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com)

A melhor opção  
La mejor opción

A sua empresa merece  
estar aqui. Contacte-nos!



inalves@mail.telepac.pt • 968 639 468



103.3

R S A

Tels. +351 281 531 633 • +351 281 544 120 • Tlm. +351 962 568 5 61

Rádio  
Stº António

Onda Viva

rsa1033@hotmail.com

## Editorial

O mês de Abril e o feriado de 25 que nos deu um fim de semana prolongado já passou. Estamos agora no mês de Maio que começa com o feriado do “Dia do Trabalhador” que até pode dar ao país e aos trabalhadores mais uma “merecida” ponte. Lembramos que o feriado do 1º de Maio, assinala o dia de luta e da emancipação das mulheres no mundo do trabalho nos Estados Unidos da América, e por isso é celebrado no mundo livre como dia de festa dos trabalhadores. Em Portugal o 1º de Maio, assim como o feriado anterior, continua a ser aproveitado pelos trabalhadores em proveito próprio. Afinal o Dia da Liberdade deve ser aproveitado com toda a liberdade pelos trabalhadores que decidem ir à praia, ir à terra ver a família, ou para os trabalhadores, mais trabalhadores, mais necessitados, ou mais ambiciosos aproveitarem para fazer uns trabalhos extras e com isso ganharem mais algum dinheiro que lhes permita ter mais liberdade financeira, melhores condições de vida e poderem mandar os filhos estudar na universidade e fazer deles doutores.

Como habitualmente o 25 de Abril foi assinalado com a cerimónia de circunstância na AR que, de ano para ano, vai tendo menos capitães de Abril, menos público, menos memória, e os discursos, também de circunstância, vão lembrando esse dia que deu a liberdade aos portugueses de Portugal, a independência aos africanos da África “Portuguesa”, autonomia aos portugueses dos Açores e da Madeira. 34 anos depois do 25 de Abril de 74, no discurso do Senhor Presidente da República sobressai o lamento da falta de cultura dos jovens portugueses que em grande parte não sabe porque se comemora o feriado do 25 de Abril? Não sabe quem foi o primeiro Presidente da República eleito depois do 25 de Abril? Nem sabe para que serviu o dia da “Liberdade” só sabe para que serve agora! Para ter mais um feriado, um dia sem fazer nada, sem ter que trabalhar, e sem responsabilidades.

O 25 de Abril vai perdendo significado porque em todos estes anos o regime democrático implantado pela força no

25 de Novembro, comemorou o dia 25 e o depois, como se o antes do 25 de Abril não merecesse ter memória porque tudo havia sido feito sob o regime da ditadura. Como se pode culpar de falta de cultura os jovens do nosso tempo por não terem interesse em saber porque se comemora o feriado do 25 de Abril, não saberem quem foi o 1º Presidente da República ou não saberem quantos países compõem a EU? Que pode motivar os jovens a conhecerem melhor a história de Portugal do depois do 25 de Abril, se os portugueses parecem ter vergonha da História de Portugal antes do 25?

A memória do povo é curta, e a nossa \*ignorância é cada vez maior por isso nem vale a pena andarmos a falar da História e da Liberdade depois do 25 de Abril ou do 25 de Novembro. Para o próximo ano comemorar-se-á o feriado de Abril que vai dar um fim de semana prolongado para trazer mais gente ao Algarve, que é o que nós queremos e precisamos para alimentar a nossa indústria turística. Em Lisboa se o tempo estiver bom vai haver mais gente a manifestar-se no Sol da Caparica ou das praias da linha do que a manifestar-se em Lisboa. E na AR vão estar os mesmos deputados deste ano (menos os que estiverem com baixa ou em serviço da República) vão estar menos “Capitães e Generais” de Abril e provavelmente vai estar menos público, o que pode sempre ser resolvido convidando algumas escolas, professores e alunos a estarem presentes, ou convocando representantes eleitos das autarquias do país.

Haja mais feriados e mais dias de férias que os trabalhadores agradecem, e a nossa região também agradece porque isso é bom para a nossa indústria e para quem trabalha no turismo, que afinal é o que dá de comer ao Algarve. \* “e a nossa ignorância é cada vez maior” isto é verdade mas não é por culpa do 25 de Abril ou dos nossos governantes. É que há por aí uns indivíduos (muitos) que andam a inventar coisas todos os dias, há outros que andam a pôr ideias e invenções em prática e nós nem sabemos o que se inventa e o que se faz, ou transforma todos os dias por esse mundo fora, por isso somos ignorantes.

*O Editor*



## Notícias curtas

### António Brito, autor do romance “Olhos de Caçador”

António Brito o autor do romance “Olhos de Caçador” deslocou-se ao Algarve, para apresentar o seu livro ao clube de leitores da Biblioteca Municipal de Lagoa e Biblioteca Municipal de Loulé nos dias 9 e 10. De caminho António Brito esteve em Silves, na Rádio Algarve fm para conversar em estúdio com Jorge Vieira, sobre este seu primeiro romance editado pela Sextante Editora em Dezembro, que foi distribuído por todo o país nas melhores livrarias. No Algarve o livro está à venda na FNAC e noutras Boas livrarias da região.

No Dia 10 de Abril António Brito esteve também no programa da manhã da Rádio Atlântico, Bica Escaldada com Selma Nunes e das 12 às 13 horas esteve também em Faro na RCS no programa “Sem Fronteiras” para conversar sobre esta sua primeira obra, sobre o personagem do romance que é de ficção mas que reflete um pouco a forma de sentir ou de estar de muitos dos soldados que passaram por África para fazer a guerra.



# NOTÍCIAS



## QUARTAS

### Algarve Noivos

Estivemos na Algarve Noivos para dar ofertas.

A nossa revista também esteve presente na Algarve Noivas 2008. Mais uma vez participámos num evento organizado pela Alentexpo, não só para distribuir gratuitamente a revista de Janeiro de "A melhor Opção" mas sobretudo para distribuir material publicitário de alguns dos anunciantes nesta edição.



Neste certame distribuámos sacos de tecido com publicidade da revista num lado e no outro a publicidade, da Ospalgarve Lda., Electro-Santos, Moveis 3 Jotas, Rest. Guerreiros. Sacos e mimi Guarda-chuvas, oferecidos tinham a marca Jafers Supermercados, Cash Unicofa e Lojas frescas. Nos sacos oferecidos aos visitantes da Feira, para além de impressos e folhetos também se ofereceram esferográficas Jafers e Mobilar, bem como calendários de mesa, de bolso, agendas e alguns



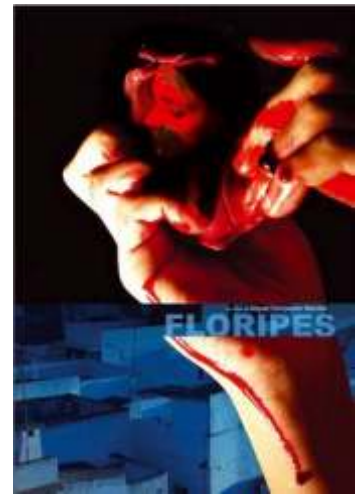
bonés. Cerca de 11000 pessoas visitaram a Algarve Noivas e apraz-nos registar aqui, a presença de muitas empresas da região, que pela apresentação dos seus stands, muito prestigiaram o que se faz no Algarve para quem se quer casar em beleza. Desde os vestidos, cabeleireiros, brindes, copo de água, automóveis, catering, Quintas e Restaurantes, viagens de lua de mel, tudo se apresentou com esmerado bom gosto.

Caro leitor no próximo evento Algarve Jardim passe no stand de "A melhor opção" e eventualmente, poderá ganhar um brinde.

### Olhão: O Filme Floripes

O filme já passou em alguns cinemas do Algarve. Lá me convenceram a ir ver o filme, e contrariado fui ver no último dia de exibição. Devo confessar que aquele cartaz com uma mulher a comer um coração de um porco mais me parecia uma vampira, de um qualquer filme de Drácula de 3ª categoria, do que a Floripes que nos meus tempos de moço, ainda se falava para nos amedrontar mas nunca ninguém viu. Do filme gostei por várias razões. Como documentário e ficção, está muito bem e até os "actores" locais improvisados, desempenharam os seus papéis de forma muito convincente, mais até do que alguns actores profissionais de telenovelas portuguesas que por vezes em cenas dramáticas nos causam risos. Como documentário fica um documento histórico com testemunhos muito reais, muito humanos e sobretudo muito típicos da cidade cubista, na sua peculiar forma de falar e também da sua religiosidade. Da fotografia do filme, apraz-me registar a excelência de algumas imagens e os enquadramentos que realçam a beleza da arquitectura da antiga Vila de Olhão. Em suma está de parabéns o realizador deste Floripes que com uma história da terra, os intérpretes como prata da casa, a beleza natural da vila e da ria como cenário e muito pouco dinheiro, fez um filme documentário, que vai atrair a Olhão muitos dos que, fora do Algarve, virem este filme.

Pela minha parte para contribuir para pagar o trabalho do produtor e realizador do filme, para além de ter pago o bilhete, vou adquirir o filme em DVD quando entrar no circuito comercial, e recomendo-lhe que faça o mesmo porque vai ficar com um documento muito interessante para os seus netos.





# Conselhos e Dicas da Isilda

Olá...este mês vamos dar-lhe algumas dicas para resolver pequenos problemas e ajudá-lo na sua cozinha...



Ao cozinhar a carne, se esta estiver guardada na arca frigorífica, terá de ser tirada 4 a 8 horas antes de ser cozinhada para que não perca o seu cheiro característico e para que não pareça borracha. Uma forma de aproveitar a carne dura é cozê-la em leite e pô-la a marinar em vinagre. Para tornar os bifes mais tenros, uma boa solução é pô-los 4 a 5 horas antes de os fritar, entre dois pratos com um pouco de azeite.

Quando ao café absorve todos os aromas, logo tenha o cuidado de não o pôr junto de outros ingredientes com cheiro forte como as especiarias. As cafeteiras domésticas de filtro requerem uma moagem muito fina, enquanto que as máquinas de café expresso exigem uma moagem grossa. Se lhe apetecer beber o café frio, não se esqueça de juntar e dissolver o açúcar quando ainda estiver quente.

Para evitar que os tomates se estraguem, não os guarde em sacos ou em caixas; coloque-os na gaveta do frigorífico ou sobre a prateleira em grelha. lembre-se de que estas prateleiras, assim como o resto do frigorífico, devem ser limpas periodicamente com água e bicarbonato.

De todas as aves, o frango é uma das mais apropriadas para se congelar. Mas, antes, deve ser limpo, chamuscado e bem lavado por dentro e por fora. A não ser que seja muito grande, é preferível congelá-lo inteiro. Como a caça, é preferível envolvê-lo em alumínio em vez de plástico, que deve permanecer perfeitamente fechado. Desta maneira, pode ser mantido congelado durante sete a oito meses aproximadamente.

Ao comprar amêijoas, estas devem ser escolhidas bem frescas. Deite foras as que estejam abertas ou partidas. Se, ao chegar a casa, tiver dúvidas, ponhas dentro de um recipiente de água fria e retire as que flutuarem. As outras estarão em condições de serem consumidas.

Quando quiser tirar o cheiro a ranço do toucinho, deve lavá-lo em água tépida a que juntou 100 gramas de bicarbonato. A seguir enxagúe com água avinagrada (duas colheres de vinagre por litro de água. Depois deixe-o ao ar, à janela.

O peixe pequeno frito com farinha não fica com o aspecto de que gostaria? O truque para o conseguir é muito fácil...basta escorrer bem o peixe, pô-lo num saco de plástico com farinha, fechá-lo e agitá-lo bem. Ficará perfeitamente enfarinhado e de uma forma mais rápida e fácil.

Os ovos partidos ou rachados acabam quase sempre por serem estrelados ou aproveitados para uma omeleta...mas também podem ser cozidos. basta esfregar a casca do ovo com limão ou vinagre, antes de o mergulhar na água.

Por fim, ao derreter banha, como sabe, forma-se uma espuma branca que normalmente, desaparece no fundo do tacho...é esse o momento certo para fazer uso dela.



Por este mês é tudo, no próximo momento trazer mais conselhos úteis e dicas para a vida quotidiana, entretanto recordo que pode sempre ouvir estes e outros conselhos no "Sem Fronteiras" da Rádio Clube do Sul em 101.6 FM ou em [www.radio.com.pt](http://www.radio.com.pt)



## Eventos, Município de Tavira

- 1 e 2 Oficina de Interpr. Teatral. Esp. Corredoura. 17h30 / 20h00  
 3 Feira Mensal Velharias. Avª. D. Manuel I. 9h00-13h30  
 3 Fado e Vinho. Salão Polivalente da CPSE. 23h00  
 4 Final Nacional Petanca Mão a Mão. Campo da Feira.  
 5 e 7 Oficina Expressão Teatral Esp. Corredoura. 17h30 / 20h00.  
 5 a 7 Of. de Dança. Cine-Teatro Ant. Pinheiro. 17h30 / 20h00  
 8 Apresentação do Livro "A Vida e Morte de um Algarvio Africanista" de José Matos Guita. 18h00  
 9 "Nada do Outro Mundo". ACTA. C.-T. Ant. Pinheiro. 21h30.  
 9 Arruada, grupo Tocárufar. Centro da Cidade de Tavira. 18h30  
 9 Concerto de Piano. Igreja da Misericórdia. 21h30  
 9 Teatro "Peça sobre Bulling". Jardim do Coreto. 18h15  
 9 Concerto Sotto Voce. Igreja da Misericórdia. 21h30  
 9 Festa da Juventude DJ's e Live Acts. Bar Som Líquido. 23h00  
 10 "Danças de Maio" ballet. C.-T. António Pinheiro. 21h30  
 14 Dança - Grupo 7 Luas. Jardim do Coreto. 15h00-15h30  
 15 Demonstração de Doçaria Regional e Artes Gráficas Frente à Câmara Municipal. 14h30-16h30  
 16 Final DJ's. Bar Som Líquido. Rua Daniel Madeira. 23h00.  
 16 a 18 Exp. Fotonovelas realizadas por jovens. J. do Coreto.  
 16 a 18 Feira da Juventude de Tavira. Jardim do Coreto.  
 16 Arruada, grupo Tocárufar. Centro da Cidade de Tavira. 17h30  
 17 Mercado Mensal. Campo da Feira.  
 17 "Live Act". Bar Som Líquido. Rua Daniel Madeira.  
 17 Kumpania Alazarra. Praça da República.  
 17 "Música a Brincar". Bibl. Mun. de Tavira. 16h00 e 17h00.  
 17 Torneio de Ténis. Campos de Ténis Municipais. 09h00-17h00  
 17 Kumpania Alazarra.. Praça da Republica. 22h00  
 18 Demonstração de Capoeira. Praça da Republica. 16h30  
 18 Act. da Tuna da Luz de Tavira. Praça da República. 18h00  
 24 3ª Limpeza R. Formosa. Ponto encontro: Torre d'Aires. 9h00  
 24 "Maio Florido" J. Palmeiras. 11h00-18h00  
 25 5º. Passeio Marcha "Santiago em Frente". Ponto de encontro: Praça da República 9h30  
 29 Yatra (Jazz fusão) B. Som Líquido. R. Daniel Madeira. 22h30  
 30 Primitive Reason. Bar Som Líquido. R. Dan. Madeira. 22h30  
 Nota: A informação fornecida é da responsabilidade das entidades organizadora

### 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

# Prevenir acidentes com elevadores

*A utilização do elevador requer cuidados para evitar acidentes. Siga algumas regras básicas de segurança.*

- Não entre dentro da cabina do elevador enquanto houver pessoas a sair;
- Não entre ou saia do elevador enquanto não estiver parado;
- Olhe bem antes de entrar. Por falha mecânica, as portas exteriores podem abrir sem que a cabina lá esteja;
- Não force as portas do elevador, deixe que abram e fechem naturalmente;
- Não ande num elevador com excesso de carga. Veja qual o limite máximo de peso definido pelo fabricante;
- Deixe as portas sempre livres;
- Se o elevador parar entre dois andares, não entre em pânico. Toque o sinal de alarme na cabina, se houver. • Tente manter-se calmo e pedir ajuda a algum vizinho. Peça para que entre em contacto com a empresa que faz a manutenção do equipamento (identificada em placa dentro da cabina do elevador) ou que ligue para os bombeiros. Aguarde o socorro com calma, não force as portas e não tente sair por conta própria;
- Se a porta do elevador abrir quando este está parado entre dois andares não tente sair pela abertura sem ter a certeza de que um técnico o estabilizou. Pode voltar a funcionar no momento em que está a tentar sair;
- Nunca utilize os elevadores em caso de incêndio. Use sempre as escadas para sair do prédio;
- As crianças até aos dez anos não devem andar sozinhas de elevador;
- Os adultos devem entrar sempre antes das crianças;
- Não deixe as crianças pularem ou fazerem movimentos bruscos dentro do elevador.



## V I T A M I N A S

**VITAMINA A** • Protege os olhos, facilita a visão nocturna • Promove o crescimento • Pele e as mucosas em bom estado • Promove resistência às infecções • Função antioxidante.

**VITAMINA B1** • Vitamina do sist. Nervoso • Bom para os tecidos nervoso e digestivo • Indispensável à boa utilização dos glúcidos (açúcares) • Favorece o crescimento

**VITAMINA B2** • Ajuda a libertar a energia dos alimentos, juntamente com outras vitaminas • Age sobre o crescimento, o bom desenvolvimento e a saúde dos órgãos • Suportar melhor o stress.

**VITAMINA B3** • Liberta a energia dos alimentos, juntamente com outras vitaminas • Necessária para a formação de neurotransmissores • Contribui para a saúde da pele e do aparelho digestivo

**VITAMINA B5** • Liberta a energia dos glúcidos e nas gorduras • Necessária ao bom estado da pele, dos cabelos e das mucosas • Indispensável ao crescimento e desenvolvimento normais

**VITAMINA B6** • Vitamina de regulação • Essencial na formação de



glóbulos vermelhos e na activ. da hormona de crescimento • Importante para o funcionamento dos sistemas nervoso e imunitário

**VITAMINA B9** • Participa na divisão das células e na formação do material genético • Ajuda a vitamina B12 na formação de glóbulos vermelhos • Fundamental durante a gravidez para a saúde do sistema nervoso do feto

**VITAMINA B12** • Essencial ao crescimento e divisão das células • Age em conjunto com o ácido fólico na formação de glóbulos vermelhos • Essencial na produção do material genético (DNA e RNA) e da mielina

**VITAMINA C** • Actua como antioxidante, neutralizando moléculas

que danificam as células • Estimula as defesas do organismo reforçando o sist. Imunitário • Indispensável para a formação de colagénio • Favorece a absorção de ferro

**VITAMINA D** • Ajuda a manter os níveis de cálcio e de fósforo normais no sangue, o que fortalece os ossos e os dentes • Ajuda o cálcio a penetrar no organismo (no intestino) e a fixar-se nos ossos • Ajuda a formar ossos e dentes saudáveis

**VITAMINA E** • Actua como antioxidante protegendo as membranas celulares da oxidação • Evita a oxidação das gorduras na presença de vitamina A • Importante na prevenção da aterosclerose, dos acidentes vasculares cerebrais, das doenças cardíacas e de certas formas de cancro

**VITAMINA K** • Necessária para a coagulação do sangue (vitamina anti hemorragia) • Contribuição para o metabolismo do osso

**VITAMINA PP** • Ajuda a libertar a energia contida nos alimentos • Necessária para ossos e cabelos saudáveis • Essencial para o bom funcionamento celular (crescimento, energia, respiração)





## Eventos no Município de Olhão

- 3<sup>a</sup>** Rota dos Caracóis em BTT - Olhão/Tavira
- 6** Filme “Odor do Sangue” (Drama) de Mario Martone. (M/16). CineClube Olhão. 21h30
- 10 e 11** Exposição de Bonsai. Sociedade Recreativa Olhanense. Sáb: 10h00 às 23h00. Dom: 10h00 às 19h00
- 16** Concerto Martins & Petrov (Guitarra & Violino). Cantaloupe Bar. 22h00
- 19 e 20** “O Longo Sono da Heroína” ACTA. Auditório da Esc. Sec. Dr. Francisco Fernandes Lopes 10h20 e às 14h30
- 20** “Falsificadores, Os” (Drama/Guerra) de Stefan Ruzowitzky. (M/12). CineClube Olhão. 21h30
- 24** 4º Ciclo de Concertos "Música de Pais para Filhos", Olhão 2008. Inês Rosa (Flautas de Bisel). Auditório Municipal de Olhão. 10h30 e 11h30.
- 28** Ceppella della Pietá dei Turchini. FIMA Fest. Intern de Música do Algarve. Igreja Matriz de Olhão. 21h30
- Até 30 Jun.** “Vida com Ritmo”. Desporto sénior. 1º Período. Várias freguesias do Concelho.
- Até 30 Junho** «Vida com Ritmo». Juntas de Freguesia de cada localidade.

### Mercados e Feiras:

- 1.º Domingo do mês.** Feira de Velharias. Fuzeta: Junto ao Parque de Campismo
- 4.º e 5.º Domingo do mês.** Feira de Velharias. Quelfes.
- 1.ª Quinta-feira do mês.** Mercado. Fuzeta: Junto ao Parque de Campismo.
- 1.º Domingo do mês.** Mercado. Moncarapacho: Junto à Rua das Olarias.
- 4.º e 5.º Domingo do mês.** Mercado. Quelfes: Frente à Escola EB1 de Quelfes

MARISCOS

Floris

**Marisco Crú e Cozido**

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

(Aceitamos Encomendas)  
☎ 00351 937 788 877

**5% desconto**

REST. RIA FORNOSA JARDIN PESCADOR OLHANENSE

**Avenida 5 de Outubro (Cerca de la PSP) - OLHAO**

REST. RIA FORNOSA

MARISCOS Floris

PSP POLICIA

# Exposição De Bonsai

Informações: 902380533 / 98101936  
 (olhaolhaolhaolha@gmail.com)  
 http://www.olhaolhaolhaolha.pt

10/11 Maio

Sociedade Recreativa Olhanense

Av. Da República n.º 14 - Olhão

Horário:  
 Sábado: 10h00-23h00  
 Domingo: 10h00-19h00

Soc. Recreativa Olhanense

Câmara Municipal de Olhão  
**FACILIDADES L.D.U.**

Associação de Amadores de Pesca do Algarve

Fuzeta

Barranqueiro & Estevão

### Carreiras de Barcos p/as Ilhas Até 31 de Maio

Olhão	Culatra	Farol	Olhão	Armona
07h00	07h45	07h30	08h30	09h00
11h00	11h30	12h45	12h00	12h30
15h00	15h30	16h00	15h00	15h30
18h30	19h00	19h15	17h00	17h30

Olhão/Culatra/Farol: Regresso a Olhão pela Culatra.  
 Olhão/Armona: 15 Mar. a 31 de Mai.

Aulas de EXPRESSÃO DRAMÁTICA  
 no Conservatório de Música de Olhão  
 pelo Actor e Declamador

## Afonso Dias



A carga horária semanal é de 2 x 50 min(s). Para mais informações poderá contactar a secretaria do Conservatório no seguinte horário:

- 2ª Feira 10H00 às 12H00
- 3ª Feira 15H00 às 19H00
- 4ª Feira 10H00 às 12H00  
15H00 às 19H00
- 6ª Feira 10H00 às 12H00  
15H00 às 19H00

# Capital do marisco

## Restaurante Marisqueira

Av. 5 de Outubro, 156 • Tel.: 289 098 757 • Olhão

# OLHÃO LANÇA PRÉMIOS NO ÂMBITO DAS COMEMORAÇÕES DOS 200 ANOS

**Valorizar a história, cultura, personalidades e tradições de Olhão são um dos objectivos principais do programa de Comemorações dos 200 anos de Olhão. Nessa medida, a Câmara Municipal decidiu criar um conjunto de Prémios nas áreas de fotografia, poesia, pintura e ensaio histórico. A criatividade está à solta em Olhão.**

Os prémios atravessam quase todas as formas de expressão artística porque esse é, precisamente, um dos objectivos do lançamento desta iniciativa: promover a história e a cultura de Olhão, evocar a memória e o legado de grandes personalidades olhanenses e reviver as tradições de Olhão.

Os 5 Concursos inserem-se no programa que a Câmara Municipal de Olhão lançou no princípio do ano “Olhão da Restauração 200 anos (1808-2008)” e que contempla um vasto conjunto de iniciativas que se irão prolongar até ao fim de 2008. O Prémio Literário Francisco Fernandes Lopes procura estimular a investigação e reflexão históricas e destina-se a galardoar o melhor Ensaio histórico subordinado ao tema “Olhão 200 Anos da Restauração”. O trabalho vencedor terá um prémio pecuniário no valor de 10.000 Euros.

Na área da pintura, o Prémio Martins Leal promove a criação artística e visa galardoar os melhores trabalhos de pintura cujo

tema terá de ser «Olhão, 200 anos de Restauração». Entre os 3 primeiros classificados serão atribuídos prémios no valor de 3 500 Euros.

O prémio de Poesia João Lúcio procura divulgar o património literário deste poeta, tendo como objectivo premiar o melhor livro de poesia publicado entre 1 de Janeiro de 2006 e 31 de Maio de 2008. A obra vencedora tem direito a um prémio no valor de 10 000 Euros.

Na vertente de fotografia, o Prémio «200 Anos de Restauração» vai contemplar os melhores trabalhos de fotografia apresentados por amadores e profissionais, com idade superior a 16 anos. Os 3 primeiros classificados recebem prémios pecuniários que variam entre os 1.000 e os 250 Euros.

Finalmente, também os alunos das escolas do concelho de Olhão vão poder participar nesta iniciativa da autarquia, através dos Prémios Escolares de Conto e Desenho. Este concurso pretende divulgar a História de Olhão junto dos mais novos, abrangendo o 1º, 2º, 3º Ciclos e Secundário. Os Prémios dividem-se entre viagens duplas à Disney Paris e a Londres, com entrada no Museu de História Natural.

Os regulamentos destes prémios poderão ser consultados em [www.cm-olhao.pt/200anos](http://www.cm-olhao.pt/200anos)



**OLHÃO DA RESTAURAÇÃO 200 anos 1808 - 2008**

No ano em que se comemoram 200 anos sobre a passagem do lugar de Olhão a “Vila de Olhão da Restauração” e no seguimento da política de valorização da história, cultura, personalidades e tradições olhanenses o Município decidiu criar vários **prémios** inseridos nas comemorações “**Olhão da Restauração - 200 Anos (1808 - 2008)**”.

Prémio	Entrega dos trabalhos até	Prémio
PRÉMIO DE FOTOGRAFIA “200 anos da Restauração”	15 de Maio	1.750 €
PRÉMIO DE POESIA João Lúcio	31 de Maio	10.000 €
PRÉMIO DE PINTURA Martins Leal	31 de Agosto	3.500 €
PRÉMIOS ESCOLARES Conto e desenho	31 de Outubro	viagens à Disney Paris Museu de História Natural de Londres
PRÉMIO DE ENSAIO HISTÓRICO Francisco Fernandes Lopes	31 de Outubro	10.000 €

Os regulamentos podem ser consultados no site oficial das comemorações em: [www.cm-olhao.pt/200anos](http://www.cm-olhao.pt/200anos)



**Óptica Nascente, Lda.**

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



**américo ribeiro** Publicidade

**Serigrafia**  
Brindes Publicitários

Visite-nos!  
[www.arpublicidade.com](http://www.arpublicidade.com)



Área Empresarial de Marim, lote 9 - Ap. 262 • Quelfes - 8700 OLHÃO  
Tel 289 701 247 Fax: 289 701 442 • e-mail: [arpublicidade@gmail.com](mailto:arpublicidade@gmail.com)



**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



**Restaurante 'O Monte' STEAK HOUSE**

Bem-Vindo / Bienvenido

Quase todas as Sextas-feiras  
Música ao Vivo  
Live Music almost every friday

Aproveite o que "O Monte" lhe oferece!

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



## Notícias curtas

### Nova Escola em Olhão

Olhão, aposta e continua a investir no futuro dos seus jovens e para isso vai construir uma nova escola de 1º ciclo e jardim-de-infância com capacidade para 400 alunos. Esta escola será construída junto ao bairro da Chasfa e terá doze salas para o 1º ciclo e quatro para jardim de infância. A escola terá uma biblioteca, sala de professores, refeitório, polivalente e sala de reuniões e deverá funcionar no regime de "Escola a Tempo Inteiro". Esta nova escola deverá estar em funcionamento no próximo ano lectivo.



### Os Maios de 2007

Dos Maios de 2007, registámos estas imagens que documentam uma tradição que o povo do município de Olhão não deixa perder. Com uma fértil imaginação e um apurado espírito crítico e humorístico as gentes de Olhão continuam a pôr os seus bonecos na beira da estrada, nos beirais e telhados das casas para passar a sua mensagem de humor ou de crítica á sua terra, ao seu país ou aos seus conterrâneos.



# Passagem de Modelos Junho 2008



Em Junho a Associação dos Comerciantes da Baixa de Olhão, com o apoio da Sociedade Recreativa Olhanense, CMO e da Acral, vão realizar a sua passagem de modelos de pronto a vestir para todas as ocasiões. Para o Comércio da Baixa de Olhão esta é uma boa oportunidade de mostrar as suas colecções de Verão, para que as potenciais consumidoras vejam ao vivo os modelos da moda que podem adquirir no comércio de Olhão.

# mobilar móveis

Peças que dão conforto à sua casa

## Em Maio

ainda tem descontos!...

...Venha ver! Visite-nos!



# mobilar móveis

faz mais por si!...

...Oferece-lhe crédito à sua medida  
15 meses sem juros ou,  
prazo pagamento até 60 meses



construção e manutenção / venda de equipamentos e acessórios para piscinas

**Corvo**  
**PISCINAS**

*Construímos a Piscina dos seus Sonhos!*

**Desconto de abertura 10%**

R. Dr. António Henrique Cabrita - Lt 1 - Lj D • 8700 Olhão  
tlm.: 91 218 88 55 • [geral@corvopiscinas.com](mailto:geral@corvopiscinas.com)  
[corvopiscinas.com/portal](http://corvopiscinas.com/portal)

**Ouçá-nos no Algarve e no Mundo!**

92.2  
**Atlântico** fm  
R.T.V.A.

[www.atlanticofm.com](http://www.atlanticofm.com)

Estrada Nacional 125, nº 182 r/c Esq. • 8700-911 Olhão  
Tel: 289706888 Fax: 289706444 • [geralradio@atlanticofm.com](mailto:geralradio@atlanticofm.com)

**EDIOLHÃO** Licença AMI-6715

**Mediação Imobiliária, LDA.**

Av. 5 de Outubro n. 164 • 8700-304 OLHÃO • Tel. 289 721 508 Fax. 289 721 510  
[ediolhao@iol.pt](mailto:ediolhao@iol.pt) • [www.ediolhao.com](http://www.ediolhao.com)

**Há mais de 20 anos ao seu serviço!**

**STAND CAMIAUTO**

Stand Camiauto  
Comércio de Automóveis

E.N. 125 - 8700 Olhão - Tel 289 703 702 Tlm 939 212 100  
[standcamiauto@hotmail.com](mailto:standcamiauto@hotmail.com)  
Vende-se c/ou sem arrendatário (livre)

## Vinhos do Algarve entre os melhores do mundo

*“Cinco 'pomadas' algarvias fizeram um brilharete no concurso Wine Masters Challenge 2007”*

A propósito de vinhos do Algarve premiados, com a devida vénia transcrevemos da página Observatório do Algarve, na internet.

Os vinhos do Algarve arrebatarem várias medalhas na décima edição do prestigiado concurso internacional Wine Masters Challenge 2007, cujas provas decorreram no Estoril, entre os dias 23 e 25 de Março.

De acordo com a Confraria dos Enófilos e Gastronómica do Algarve, trata-se de um resultado que contribui em grande escala para o reconhecimento da qualidade da produção vitivinícola da região.

“Temos condições excepcionais e difíceis de igualar, onde a produção de uvas resulta de um equilíbrio muito bom entre os açúcares e a acidez”, explicou Carlos Silva e Sousa ao Observatório do Algarve.

Com pouco mais de uma dezena de produtores organizados, o Algarve tem vindo a recuperar terreno entre a produção de vinhos de qualidade, depois de duas décadas onde a cultura esteve praticamente ao abandono.

“Sempre tivemos grande tradição, mas o abandono da agricultura nos anos 70 e 80 quase matou a produção”, explica o presidente da confraria, que detém cerca de cinco hectares de vinha na Quinta dos Correias, junto à Ria Formosa.

Foi dali que saiu um dos premiados no Wine Masters Challenge 2007, o tinto “Fuzeta 2004”, medalha de bronze entre os vinhos 'Regional Algarve' a concurso. O tinto “Alvor Colheita Seleccionada 2005” recebeu prata, enquanto o rosé “Alvor Rosé Syrah 2006” também recebeu bronze.

As regiões demarcadas de Portimão e de Tavira foram igualmente premiadas, com uma medalha de prata para o branco D.O.C. Portimão “Tapada da Torre 2005” e uma medalha de bronze para o tinto D.O.C. Tavira “Terras da Luz 2004”.

O concurso premiou vinhos de várias regiões vinícolas de Portugal e de todo o mundo.





Arquivo



Arquivo

Concurso  
Tema livre



# Eventos no Município de Faro



**Até 3** Exposição sobre «A tradição e as origens dos Maio» e a «Feira do Mundo. Casa de Povo de Estói.

**Até 3** Exposição "Aviação", Luís Rosa. n'Os Artistas.

**Até 17** Exposição "Promised Land" Ângelo da Encarnação. ArtaDentro 15h00 às 19h00 3ª a Sábado

**Até 25** "Entra no Mundo das Estrelas", casting fotográfico, selecção crianças 5 e 15 anos. Fór. Algarve

**1** Act. lúdico-didáctica para crianças, com "Vanda Furtado Marques e Susana Silva", autora e ilustradora dos livros infantis. Fnac do Forum Algarve 15h00

**2** Orq. Câmara de Praga. FIMA. T. das Figuras. 21H30.

**2 a 4** "Nada do Outro Mundo" de Guy Foissy. Teatro Lethes. Dia 2 e 3 - 21h30. Dia 4 16h00.

**2 a 31** Exp. Intern. de Arte - "IADDTA´s Members". Gal. Conservatório Reg. do Algarve Maria Campina

**8 a 11** "Feira de Beleza e Cosmética" ExpoFaro /Junto às Piscinas Municipais. 15:00 às 22:00h

**8 a 17** "23ª edição da Semana Académica do Algarve" - Festa dos estudantes. Campo de futebol da Penha.

**9** Pintura de "Valter Veríssimo". Delegação da Penha da Junta de Freguesia da Sé . 17h30h

**9** Rally de Portugal. Estádio Algarve

**9** Day Of The Dead + Broken Distance + Wise Up. Associação Recreativa e Cultural de Músicos. 21h00

**9 a 11** I Salão Ibérico de Literatura. Conservatório Regional do Algarve Maria Campina. 00h00

**10** «Campeonato de xadrez», organização: Núcleo de Xadrez e Associação de Comerciantes da Baixa. Rua de Santo António. 14h00 às 18h00

**10** III Fest. de Hip-Hop "Felino". T. Figuras 21h30h

**11** Concertos Promenade - Quinta Sinfonia / Beethoven. Orq. do Algarve. T. das Figuras. 12h00

**13** Moçoilas, Marenostrum, etc. Solidariedade ao Sul. Espectáculo de Solidariedade do MAPS. Teatro Municipal de Faro. 21h30

**15** "Atrás do Pano" Teatro das Figuras. 10h00 18h00

**16 e 17** Teatro "Yesterday`s Man" / Concerto "Filipa Pais e João Paulo Silva". CAPA centro de artes performativas. 22h00

**17 Maio até 7 Junho.** "O nome da Rua" Fotografia, Maqueta, Desenho, Instalação. Museu Municipal. Inauguração. 21h30

**18** "XVII Feira de Produtores e Artesãos". Largo do Carmo. 10h00 - 18h00

**22** "A apoteose da dança!" Ballet Nacional da Ucrânia. Teatro das Figuras. 21h30

**24** "I Encontro - Família, Saúde e Doença" . VII "Maio, Mês do Coração". Bib. Mun.l 09h00 - 17h30

**24 Maio a 12 Julho** Exposição "Javier Núñez Gasco". Artadentro - Galeria de Arte Contemporânea 18h00

**28** "O Achamento do Brasil" - Ópera Infantil. Teatro das Figuras. 09h30, 11h00, 14h00 e 15h30

**28 a 30** "A Primavera Musical". Conservatório Regional. 10h00 - 12h00

**29** Ballet Dom Quixote. Aud. Pedro Ruivo. 21h30.

**30** "Katice". Grupo vocal feminino vindo da Liubliana, Eslovénia. Teatro das Figuras. 21h30

**31** «Peddy-Paper». Sede da Junta Freguesia da Sé

**Até 1 Jun.** Exp, ,Pintura ,Paula Régo. Galeria Trem. 3ª a 6ª , 10h00 às 18:00 - Sáb. e Dom. 10h30 às 17:00



**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



**Real Jardins**  
Com votos de Boas Festas  
Flores em geral • Tapetes de relva  
Construção e Manutenção de jardins  
Construção de mini golf  
Hydroseeder • Limpeza de matas  
Limpeza de piscinas e moradias  
*Será um prazer tê-lo como nosso cliente!*  
Sede: Bairro do Parente 8000-076 FARO Filial: R. José Regio Queluz, MONTE ABRAÃO  
Tel: 351- 912079210 E-mail: realjardins@realjardins.com Site: www.realjardins.com



# “Modos de falar dos algarvios antes do Bué e outros modernismos”



**Embaçado** Sensação de se ficar entupido quando se engole comida à pressa. Também pode significar ficar sem fala, sem ter o que responder, embaraçado.



**Empardalado** Atordoado, estremunhado, meio a dormir.



**Embezirnado** Termo usado para encardido, sebento, sujo.



**Empeçar** Diz-se relativamente aos cabelos ou ás linhas enredar, enlear. Também pode querer dizer embirrar com alguém ou com alguma coisa.



**Embicar** “Embicou para ali” o mesmo que teimou, foi numa direcção e não mudou. Também significa tropeçar, encalhar.



**Empencer** “Estás a empencer comigo” - estás a apoquentar-me, a aborrecer-me a chatear-me.



**Embrutar** Ficar bruto, embezerrado, amuado



**Encalmado** Que está cheio de calor, enclorado.



**Empachado** Diz-se de uma pessoa enrascada, pouco expedita

**Enfêgar** Termo muito usado em Olhão e que quer dizer agourar, deitar mau olhado. “Estar enfêgado” o mesmo que não ter sorte, ser azarado.



## Choquinhos à Algarvia

### Ingredientes:

- 1,5 kg de choquinhos • 2 dl de azeite
- 8 dentes de alho • 1 pimento verde • malagueta
- sal, louro • salsa picada

### Preparação:


Lavar e limpar os choquinhos não esquecendo de tirar o olho, e temperar com sal. Num tacho levar ao lume o azeite, os alhos laminados, a malagueta, o pimento e os choquinhos. Tape e sacuda o tacho uma vez por outra.

Depois de refogarem cerca de 10 min. tapados, tira-se a tampa e deixa-se evaporar a água, até os chocos começarem a fritar. Se for necessário junta-se vinho branco. Quando os alhos estiverem lourinhos, é sinal que os chocos estão prontos. Serve-se com batata cozida e salsa picada

# unicofa

Faro • Tavira • Algoz • Lagos



Senhor Comerciante defenda o seu negócio e os seus clientes, preferindo produtos  e conte sempre com os Cashes da  em Faro, Tavira, Algoz e Lagos



Anual Gardo • 8305-409 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

Rua Esperança de Lagos, 67  
Rua Lima Leiria, 5-1º, 8600 LAGOS  
Tel.: 282 76 9096 Fax: 351 282 76 9635



# Eventos no Município de Loulé



## Almancil

**Até 8** Exposição de Pintura do Artista Gervasio. Obras recentes, em óleos e técnicas mistas sobre tela. Centro Cultural São Lourenço. Todos os dias, 10h00 às 19h00. Encerra à segunda-feira.

## Quarteira

**2 a 7** Exp. «Metamorfose - Evolução da Arquitectura em Portugal». Galeria de Arte Praça do Mar.

**9 a 11** Expo Europa e Ambiente - Dia da Cidade de Quarteira. Exposição dedicada à Europa, Energias Renováveis e Mobilidade Sustentável e a realização do "2º Portugal de Lés-a-Lés Ecológico". Fundação Manuel Viegas Guerreiro.

## Vale de Lobo

**3** Festa dos Anos 50. Vale do Lobo Auditório. 20h30 às 23h30.

**7** 30ª edição do FIMA. Companhia de Dança de Belo Horizonte. Festival Internacional de Música do Algarve. Casino de Vilamoura. 22h00

**20 a 26** Torneio de Golfe. Cl. de Golfe Vale do Lobo  
**Até 25 Jun.** Exposição de Pintura "Argentina Zamora" - colecção "tango". Galeria de Arte de Vale do Lobo.

## Loulé

**Até 18** Exposição Colectiva» de pintura e desenho "Espírito do Lugar". Galeria de Arte Convento Espírito Santo. 09h00 17h30h

**1** Campeonato Nacional de Motocross - 28.º Prémio de Maio. Circuito de Motocross da Cotelha

**1** Orquestra do Algarve. Maestro Laurent Wagner. Cine-Teatro Luletano

**3** "Mercadinho de Loulé" - "Antiguidades e Velharias", com várias bancas de objectos antigos. Cerca do Convento. 12h00 às 18h00

**10** Sexto ciclo de concertos de "Música de Pais para Filhos" guitarrista: Fernando Ponte é o convidado. Cine-Teatro Louletano. 11h00 e as 12h00

**10** Ricardo Castro com a Orquestra do Algarve. FIMA Festival Internacional de Música do Algarve. Igreja Matriz de Loulé. 21h30

**23** "A Haifa" FIMA 2008 - Festival Internacional de Música do Algarve. Convento St. António.

**25** "Mercadinho de Loulé" - "Artes, Livros e Coleccionismo". Cerca do Convento. 12:00h - 18:00h

**26** Ciclo de 5 Concertos "História para Instrumentos", Loulé 2008. Inês Rosa (Flautas de Bisel) - "Lazuli". Ginásio dos Espanhóis em Loulé. 11h

**31** Ciclo de 5 concertos "Histórias para Instrumentos", Loulé 2008. Rui Afonso (Instrumentos de Percussão) -

"A Família dos Tambores". Ginásio Espanhóis em Loulé. 11h00.

**31** "3.º Open de Supino'08". Secção de musculação e cardio fitness Louletano. Pavilhão Municipal.

**Até 3 Jun.** Curso de Massagem Shiatsu. Centro de Energias Alternativas. 09h30 às 17h00

**Até 12 Jun.** "Mercadinho de Loulé" - Tema "Artesanato" - bonecos de madeira, bijuteria ou cerâmica. Cerca do Convento. 12h00 às 18h00h

## Mercados / Feiras Concelho de Loulé

**2.º e 5.º Domingo mês.** Feira Velharias. Junto Esc. C+S.

**1.º e 4.º Domingo do mês.** Mercado. Junto à Esc. C+S

**3.ª Quinta-feira mês.** Merc.. Alte: Lg. Cavaco Vieira.

**1.ª Quinta-feira do mês.** Mercado. Ameixial: E.N. 2

**Último sáb.** Mercado. Azinhal: Junto Esc. Primária.

**1.º Sábado do mês.** Mercado. Benafim: R. 25 de Abril.

**Última quinta-feira do mês.** Mercado. Boliqueime.

**2.º Sábado do mês.** Mercado. Cortelha.

**Todos os Sábados do mês.** Feira das Velharias. saída da cidade para Boliqueime/Albufeira. Loulé

## O Valor Medicinal dos Frutos



Hoje vamos falar do Abacate, um fruto originário não se sabe bem se das Antilhas ou do México e que já se cultiva também em Portugal.

O abacate é um fruto muito nutritivo, com muitas vitaminas, sais minerais e gordura insaturada pelo que tem um elevado valor terapêutico.

O óleo que se extrai do abacate por ter uma grande quantidade de vitamina A, B, D, E e lecitina é indicado como antianémico. O óleo do abacate também serve para fabricação de cremes para a pele e em fricções e massagens é bom para o reumatismo crónico. O azeite de abacate serve para combater a queda do cabelo e a caspa.

As folhas servem para fazer chá que é bom para a garganta, rouquidão, inflamação das gengivas e aftas, dando também resultados nos problemas de estômago. Das folhas mais tenras e novas também se faz um remédio para problemas de bexiga, fígado e rins.

O caroço e a casca também têm virtudes medicinais.

Os abacates devem escolher-se pesados e firmes e devem ter polpa macia e gordurosa.

Os abacates duros e bem firmes, não estão ainda preparados para ser consumidos de imediato, pelo que devem ficar a amadurecer.

Os abacates devem guardar-se em lugar fresco e arejado e depois de descascados devem ser imediatamente consumidos. Caso precisem de ficar um pouco a aguardar deverá passar-se um pouco de sumo de limão na sua superfície. O abacate pode ser consumido fresco ou cozinhado em entradas ou Sobremesas.



# Sugestão para hoje ou para o fim de semana

Para este mês de Maio deixamos aqui uma boa sugestão para os nossos leitores que vivem em Faro ou Loulé, para aproveitarem da melhor maneira o tempo que tem livre e o que têm de bom perto de si. Com a praia de Quarteira tão próximo arranje um bocadinho de tempo para dar um pulinho até lá, fazer exercício, andar a pé pelo extenso areal e depois pode voltar. Mas já agora que está em Quarteira aproveite para fazer as compras que precisa, num dos Supermercados Jafers. No Jafers tem tudo o que precisa tem qualidade e bons preços, e poupa tempo e dinheiro.

E já agora que falámos que deve aproveitar o que de bom está perto de si assim como as praias de Quarteira, Vilamoura e Vale de Lobo, anote aí na sua agenda que um dia destes deve visitar a “Marisqueira Sol e Mar” na Av Sá Carneiro perto do Bowling e dos Correios, para provar a deliciosa Mariscada que deu fama a esta Marisqueira, ou outro dos deliciosos pratos da rica ementa desta Marisqueira. Só mais um conselho não vá sozinho à praia, e à Marisqueira “Sol e Mar leve pelo menos mais dois.



**Três Jotas A Lda**  
MÓVEIS E ESTOFOS  
Visite-nos!  
Mobiliário de Jardim



289 366 327 • tresjotas@mail.telepac.pt • www.moveistresjotas.com



*Petiscos Tradicionais Algarvios*  
*Carapaus Alimados - Choquinhos Fritos*  
*Salada de Polvo e Ovas Cozidas*



**ESPECIALIDADE:**  
Mariscada Sol e Mar  
Amêijoia à Bulhão Pato  
Berbigão á Bulhão Pato  
Gambas Fritas com Alhos  
Sapateira Recheada  
Camarão Tigre Grelhado  
Gambas Cozidas  
Ostras

**SPECIALITIES**  
Mixed Seafood Sol e Mar  
Clams “Bulhão Pato” Style  
Spiny Cockles “Bulhão Pato” Style  
Fried Prawns w/ Garlic  
Stuffed Crab  
Grilled King - size Prawns  
Boiled Prawns  
Oysters

**ESPECIALIDADES**  
Mariscada Sol e Mar  
Almeja al “Bulhão Pato”  
Berberecho al “Bulhão Pato”  
Gambas Fritas con Ajos  
Buey de Mar Relleno  
Camarón Tigre a la plancha  
Gambas Cocidas  
Ostras

[www.sol-e-mar.com](http://www.sol-e-mar.com)



Aberto todos os dias  
das 12h00 às 02h00

Av. Francisco Sá Carneiro • Torre Algarve - 8125 QUARTEIRA  
Telef. 289 316 388 • Fax 289 315 256



# O Correio que nos chega, internet.



*Acredito que muita gente recebe e-mails especiais dos amigos ou de instituições. Alguns desses mails merecem, particular atenção e reflexão pela mensagem que transmitem. "A melhor opção" sempre que tiver espaço vai publicar alguns desses e-mails que nos são enviados, agradecendo desde já aos amigos que os enviam e agradecendo também aos autores desses mails (muitas vezes desconhecidos) que se deram ao trabalho de criar a mensagem e pôr na net, para que o maior número de pessoas tenha acesso a essas mensagens, a entendam e pensem no que podem fazer para mudar alguma coisa nas suas vidas e no pedaço de mundo em que vivem.*



## Como utilizar correctamente o seu e-mail.

### Regras importantes:

**1.** Ao reencaminhar as suas mensagens, encaminhe a mensagem REALMENTE contida no anexo ou o texto desejado e não aquela que está em sua "Caixa de Entrada". Fazendo isso, o seu destinatário NÃO terá que abrir 10 anexos antes de chegar ao que realmente interessa. Além disso, aquele montão de endereços electrónicos pelos quais a mensagem já passou também não aparecerá, para que depois sejam "ROUBADOS" pelos senhores spammers, que são os chatos que nos mandam os e-mail que não solicitamos e não sabemos, sequer, de onde vieram. Caso o texto de sua mensagem contenha endereços electrónicos, APAGUE-OS, antes de "reencaminhar".

**2.** Quando for mandar uma mensagem para mais de uma pessoa, NÃO ENVIE com o "Para" nem com o "CC", ENVIE com o "CCO" (Com Cópia Oculta), que NÃO mostra o endereço electrónico de nenhum destinatário. A pessoa vai simplesmente receber, sem saber quem são os outros destinatários.

**3.** Retire do título (Assunto) de sua mensagem os "En", "Enc", "Fwd", "Re", "Res", e deixe somente o assunto, porque além de deselegante, essa é uma das formas dos spammers saberem que a mensagem tem muitos endereços ali dando sopa. Podem também reparar, que estas mensagens contêm, pelo menos, muitos endereços de e-mail diferentes. Quando todos fizermos isso, livraremos a Internet da maioria dos vírus e propagandas indesejadas.

### Não acredite em tudo o que lê:

**1.** NÃO é porque alguém escreveu quatro degraus anteriores da pirâmide que é verdade (observe, é mais uma mera mentira).

**2.** NÃO existe uma organização de ladrões de fígado. Ninguém está acordando numa banheira cheia de gelo, mesmo se um amigo jurar que isto aconteceu ao primo do amigo dele.

**3.** NUNCA abra anexos com arquivos.exe, apague-os mesmo que a piada possa ser muito boa (lembre-se, "a curiosidade matou o gato"). Só abra esse arquivo se a pessoa que o mandou for de sua inteira confiança e, mesmo assim, confirme se essa pessoa realmente mandou este arquivo.

**4.** NÃO existem os vírus "Good Times", "Bad Times", "Sapinhos Budweiser", etc. Na verdade, é que NUNCA, mas NUNCA mesmo, deve reenviar qualquer e-mail alertando sobre vírus, antes de, primeiro, confirmar se o site que o tenha identificado é fidedigno e de uma companhia real. Tente em: <<http://www.symantec> ou <<http://www.antivirus.com> e, mesmo assim, pense duas vezes antes de passar adiante. Lembre-se, alguns vírus podem infectar a máquina

só depois de serem lidos no Outlook. É mais um terrível terrorismo on-line.

**5.** Se estiver realmente pensando em passar adiante aquela mensagem que já está no décimo degrau da pirâmide (ou na décima geração), tenha, pelo menos, a delicadeza de cortar aqueles 8 quilómetros de cabeçalhos, de todo mundo que a recebeu nos últimos 6 meses. E também NÃO vai ficar doente se retirar todos os > que começam as linhas.

**6.** Existem mulheres que estão realmente sofrendo no Afeganistão e as finanças de diversas empresas filantrópicas estão vulneráveis, mas reenviar um e-mail NÃO ajudará esta causa. Se quiser ajudar, procure um deputado, a Amnistia Internacional ou a Cruz Vermelha. E-mail de "abaixo-assinado" geralmente são falsos, e nada significam para quem detém o poder de fazer alguma coisa sobre o que está sendo denunciado. "São apenas meios de obterem endereços electrónicos".

**7.** NÃO existe nenhum projecto para ser votado no Congresso que reduzirá a área da Floresta Amazônica em 50%; e nem para deixar de cobrar pedágio; portanto NÃO perca tempo nem "pague mico" assinando e repassando aqueles furiosos abaixo-assinados de protesto, ou comunicando este tipo de coisa.

**8.** NÃO vai morrer nem ter má sorte no amor ou algo semelhante, se arrebenhar "uma corrente". Isso não é questão religiosa

**9.** Escrever um e-mail ou enviar qualquer coisa pela Internet é tão fácil quanto rabiscar os muros de uma área pública. NÃO acredite automaticamente em tudo. Observe o texto, reflita, analise, tudo isto antes de reenviar aos seus amigos.

**10.** Quando receber mensagens pedindo ajuda para alguém, com alguma foto comovente, não reencaminhe apenas "para fazer a sua parte", pode haver alguém cheio de más intenções por trás desse e-mail. Analise-o, se houver dados do enfermo/aleijado, consulte o telefone, verifique a veracidade das informações. Se o telefone for um celular, mesmo depois de confirmar dados, não creia. Afinal, próximo de sua casa, há sempre alguém carente que você poderá ajudar efetivamente, se esta for sua opção de vida, tão digna, porém, explorada por mal intencionados.

**11.** Cuidado! Muito cuidado ao reencaminhar mensagens lista de dados de pessoas, que a cada um vai assinando, colocando seus endereços e telefones reais. Podem facilmente ser utilizados por assaltantes, sequestradores, meliantes, maus elementos, etc. etc.

**12.** Agora SIM, REENVIE esta mensagem a seus amigos e conhecidos, e ajude-os a colocar ORDEM nessa imensa casa chamada Internet. E lembre-se, a cada dia chegam milhares de inexperientes na Internet: quanto mais pudermos ensinar, maior será a valia para todos. Sempre reencaminhe, ao máximo de pessoas possível este tipo de informação. Afinal, estes detalhes não se aprendem em escolas, mas aqui, através da boa vontade de uns para com os outros e ensinando-os a exercer este direito.

**13.** E nunca se melindre por alguém estar lhe corrigindo algum destes erros aqui mencionados, você pode ser apenas mais uma vítima "cheia de boas intenções" e nem seria preciso repetir aquele provérbio: "De boas intenções o inferno está cheio".



## Dicas do Jafers sobre Vinhos

Na nossa rubrica Dicas sobre Vinhos, que os Supermercados Jafers apoiam, temos vindo a escrever sobre este produto da terra conhecido do homem desde há milénios e que ao longo dos séculos tem vindo a ser estudado nas suas castas e terrenos de cultivo da vinha, bem como têm vindo a ser aperfeiçoados os métodos de produção, que nos permitem ter hoje, para consumo, uma enorme variedade de vinhos de excelente qualidade, produzidos em diferentes partes do mundo. No número anterior da nossa revista dissemos que os benefícios do consumo moderado de vinho para a saúde humana, já eram conhecidos desde há 4.000 anos. De facto diferentes civilizações usavam o vinho para tratar a asma, constipações, epilepsia, indigestão e depressão, e na Suméria, 2000 AC, era um dos ingredientes mais usados no tratamento de doenças de pele.

Actualmente está provado que o consumo moderado de vinho ( um copo de tinto por dia) cuida do coração, diminui o risco de cancro, ajuda a evitar a obesidade. Mas será verdade que? Assim como há 4000 anos na Suméria, usavam o vinho nas doenças de pele, que nos tempos modernos se atribua outro benefício ao vinho por causa do resveratrol, um composto antioxidante que o vinho contém, que usado na (vinoterapia-banhos) apaga os pés de galinha e elimina a inestética papada? Onde lemos esta notícia, dizia que tomar banho em vinho Lambrusco (italiano) ajuda a conservar a pele mais hidratada. E também se dizia que para eliminar as imperfeições e rejuvenescer o aspecto em geral, as castas Cabernet ou Merlot são as ideais?

Oxalá e enquanto os esteticistas não se lembram de começar a recomendar para a “vinoterapia” vinhos das castas portuguesas, quando for a um dos Supermercados Jafers veja na garrafeira dessa loja, as muitas e boas marcas, e castas de vinhos portugueses tintos ou brancos, que vai gostar de levar para casa e apreciar, bebendo, com a família ou com os amigos.



Dionísio–Baco, deus do vinho  
(s. II, Prado, Madrid).

**Jafers**  
**SUPERMERCADOS**

*Faz mais pela sua cidade*

**Para estar mais perto de si em Quarteira abrimos uma nova Loja em frente à Praça  
Estamos também na Rua 25 de Abril, Qt.ª do Romão e Aldeia do Mar - Vilamoura.**

*Onde fazer compras é um prazer!*

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

# Conheça o Restaurante Snack Bar O Infante em Portimão

No mês de Abril de 3 a 6 a nossa revista também esteve presente com um Stand na Algarve Construção que decorreu em Portimão. Da Feira não é preciso dizer mais do que já foi dito. Este apontamento da nossa presença nesta Feira é só para acrescentar que em Portimão fomos almoçar ao Restaurante Snack Bar O Infante, na rua Inf. D. Henrique n.º 159, e fomos atendidos pelo nosso amigo José Maria Pacheco que, enquanto esperávamos por um peixe Espada grelhado, nos brindou com um gostoso petisco de Moreia frita em tirinhas que estava deliciosa. A Moreia serviu de entrada para o peixe Espada que estava muito bom. Aos nossos leitores que residam ou se desloquem a Portimão, recomendamos que visitem o



Restaurante O Infante porque este ainda é uma daquelas casas que serve as tradicionais comidas da cidade de Portimão. Anote o Telefone para saber qual é o prato do dia: 282 483727



## Tabela das Marés

## Maio 2008

Dia		Lua	Preia-Mar/Altura		Baixa-Mar/Altura					
1	Q	Lua Nova	00:23	- 3.5 m	12:06	- 3.2 m	05:34	- 1.2 m	17:54	- 1.2 m
2	S		01:12	- 3.7 m	12:54	- 3.5 m	06:24	- 1.0 m	18:42	- 1.0 m
3	S		01:58	- 3.9 m	13:39	- 3.7 m	07:08	- 0.8 m	19:27	- 0.7 m
4	D	Q. Crescente	02:44	- 4.0 m	14:22	- 3.9 m	07:51	- 0.6 m	20:11	- 0.6 m
5	S		03:30	- 4.0 m	15:06	- 4.0 m	08:33	- 0.5 m	20:56	- 0.4 m
6	T	Lua Cheia	04:17	- 4.0 m	15:50	- 4.1 m	09:16	- 0.5 m	21:41	- 0.4 m
7	Q		05:05	- 3.8 m	16:36	- 4.0 m	10:00	- 0.6 m	22:29	- 0.5 m
8	Q		05:57	- 3.6 m	17:25	- 3.9 m	10:46	- 0.7 m	23:20	- 0.7 m
9	S	Q. Minguante	06:54	- 3.3 m	18:16	- 3.7 m	11:35	- 1.0 m	-	-
10	S		08:00	- 3.1 m	19:14	- 3.5 m	00:17	- 0.9 m	12:31	- 1.2 m
11	D	Q. Minguante	08:00	- 3.1 m	20:22	- 3.3 m	01:22	- 1.1 m	13:38	- 1.4 m
12	S		09:14	- 3.0 m	21:37	- 3.2 m	02:36	- 1.2 m	14:56	- 1.5 m
13	T		10:28	- 3.0 m	22:49	- 3.2 m	03:52	- 1.3 m	16:13	- 1.5 m
14	Q	Q. Minguante	11:30	- 3.1 m	23:49	- 3.3 m	04:58	- 1.3 m	17:17	- 1.4 m
15	Q		-	-	12:21	- 3.3 m	05:52	- 1.2 m	18:10	- 1.3 m
16	S	Q. Minguante	00:39	- 3.4 m	13:04	- 3.4 m	06:36	- 1.1 m	18:54	- 1.1 m
17	S		01:22	- 3.4 m	13:43	- 3.5 m	07:15	- 1.0 m	19:33	- 1.0 m
18	D		02:01	- 3.5 m	14:20	- 3.6 m	07:50	- 1.0 m	20:10	- 1.0 m
19	S	Q. Minguante	02:37	- 3.5 m	14:54	- 3.6 m	08:24	- 0.9 m	21:45	- 1.0 m
20	T		03:11	- 3.4 m	15:27	- 3.6 m	08:57	- 0.9 m	21:19	- 1.0 m
21	Q	Q. Minguante	03:45	- 3.4 m	15:59	- 3.6 m	09:28	- 1.0 m	21:53	- 1.0 m
22	Q		04:18	- 3.3 m	16:31	- 3.5 m	10:00	- 1.1 m	22:27	- 1.0 m
23	S		04:52	- 3.2 m	17:06	- 3.5 m	10:33	- 1.1 m	23:03	- 1.1 m
24	S	Q. Minguante	05:28	- 3.2 m	17:43	- 3.4 m	11:09	- 1.2 m	23:43	- 1.2 m
25	D		06:09	- 3.1 m	18:26	- 3.3 m	11:50	- 1.3 m	-	-
26	S	Q. Minguante	06:58	- 3.0 m	19:17	- 3.2 m	00:30	- 1.3 m	12:40	- 1.4 m
27	T		07:56	- 2.9 m	20:19	- 3.1 m	01:26	- 1.3 m	13:42	- 1.5 m
28	Q		09:05	- 2.9 m	21:29	- 3.1 m	02:31	- 1.4 m	14:54	- 1.5 m
29	Q	Q. Minguante	10:16	- 3.0 m	22:37	- 3.2 m	03:39	- 1.3 m	16:04	- 1.4 m
30	S		11:19	- 3.2 m	23:39	- 3.4 m	04:42	- 1.2 m	17:07	- 1.2 m
31	S	-	-	12:14	- 3.4 m	05:39	- 1.0 m	18:04	- 1.0 m	



## Notícias curtas

### “Vou ali pescar, e já volto para jantar”

“Vou ali pescar, e já volto para jantar” este é o mote da campanha que o Governo Civil de Faro vai lançar, em Junho, com vista a informar e sensibilizar em primeiro lugar os pescadores “desportivos” para os riscos de pescar nas falésias da região. Esta campanha que será bilingue (português Inglês) visa também alertar os turistas nacionais e estrangeiros que nos visitam, para os cuidados a ter nas falésias e os lugares que podem visitar em segurança. A si, caro leitor algarvio, pedimos-lhe que colabore nesta campanha; primeiro cuidando da sua própria segurança nas falésias e prais do Algarve e depois cuidando também da segurança dos outros, alertando-os para eventuais comportamentos de risco. Assim podemos ajudar a evitar acidentes, desgraças e tristezas.



### Eventos de Albufeira

Até 4 Festival da Miudagem - "Mundo da Brincadeira".

Praça dos Pescadores. 14h00h às 22h00

5 e 12 “O Longo Sono da Heroína” ACTA. Escola B.2,3

D. Martin Fernandes. 10h00

16 3º Ciclo de Leituras, "Jerusalém" Bibl. Munic. 21h30

23 e 24 "Nada do Outro Mundo" de Guy Foissy. Auditório

Municipal de Albufeira. 21h30

29 Ceppella della Pietá dei Turchini. FIMA Igreja Matriz

de Albufeira. 21h30

29 Mai. até 1 Jun. «I Encontro Escolar Inter e

Multicultural» Auditório Municipal. 10h00 22h00

### Eventos de Silves

18 Recital de Violino - Yang Liu. Fest. Intern. de Música

do Algarve. Salão Nobre Câmara Munic. de Silves. 21h30

22 Mai. a 22 Out. 6º Festival Internacional de Escultura

em Areia. Pêra. 10h00 às 24h00

Até 9 Jun. Exp. de Fotografia do arqueólogo Santiago

Macias, «Mértola, último Porto do Mediterrâneo». Museu

Municipal de Arqueologia de Silves, 2ª a Sábado: 9h00 às

18h00, encerra aos domingos e feriados.

Até 14 Jun. Exp. de arte islâmica. Casa da Cultura

Islâmica e Mediterrânica. 2ª a 6ª feira: 9h00 às 13h00 /

14h00 às 17h00



## Solar das Oliveiras

RESTAURANTE GRILL  
Estr. de Vale Parra • Sesmarias • Albufeira - Tel. 289 591 159  
Com o seu jantar este anúncio vale 1 garrafa de vinho Barranco Longo para 2 pessoas



With your dinner this advert gives you one bottle of Algarve wine Barranco Longo for 2 pax.

## Regional

# algarve fm

## Rádio

Silves  
Tel.: 282 440 100  
No ar em 91.8 - 92.4 e 93.7 FM  
Emissão on-line [www.algarvefm.pt](http://www.algarvefm.pt)

**Sr(a) Empresário(a),  
invista no seu negócio!  
Publicite connosco!  
Faça-se ver já na próxima edição.**

**Contacte-nos, 968 639 468  
[inalves@mail.telepac.pt](mailto:inalves@mail.telepac.pt)**

Restaurante Típico **Ponte Romana**  
Residencial

Especialidades - Specialities:

**Cabrito, Grelhados e Comida Caseira**

**Kid, Charcoal Grilled and Typical Food**

*Serviço de Casamentos e Baptizados*



## 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

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

Solução na próxima edição / Solución en la próxima edición



*" Se vives de acordo com as leis da natureza, nunca serás pobre; se vives de acordo com as opiniões alheias, nunca serás rico."*

Sêneca

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



Solução da edição anterior  
Solución de la edición anterior

## Curiosidades: Gatos



Cortar as unhas aos gatos não significa apenas cortar a unha. Isso envolve a amputação da primeira junta do dedo dos gatos, e é extremamente doloroso. Aproximadamente 50% dos gatos sofrem complicações. **Os gatos adoram cheiros tais como loções ou perfumes. É por isso que se podem ver gatos a cheirar flores.** Todos os gatos domésticos detestam limões ou qualquer outro citrino. **A maioria dos gatos com olhos azuis são surdos.** Quando os gatos afiam as garras, eles deixam um sinal. Têm glândulas nas patas que segregam uma substância, avisando os outros gatos que eles lá estiveram. Estas glândulas existem não só nas patas, mas também na face, pescoço, ombros e cauda. **Após uma refeição, os gatos lavam-se imediatamente. Isto é um instinto que lhes diz para se limparem de modo a que os predadores não sintam o cheiro a comida e os ataquem.** Os gatos não vêm muito bem ao perto. Qualquer coisa num raio inferior a 15 cm torna-se muito desfocada. **Apenas um em cada mil gatos cor-de-laranja é fêmea.** A maneira como os gatos comunicam é fascinante. Eles não constroem frases para exprimir o afecto, raiva, fome, solidão, alegria e medo nas frequências naturais, inaudíveis para o homem, mas sim, em frequências mais baixas de modo a que os humanos os possam ouvir. Alguns cientistas acreditam que os gatos aprenderam que nós não os conseguimos ouvir nas frequências naturais, e por isso adaptaram-se de modo a comunicarem connosco. **Os gatos conseguem ouvir as suas presas rodando as orelhas independentemente uma da outra.** A salvação de um animal mais desastrosa de sempre aconteceu em Londres quando uma senhora idosa chamou os bombeiros para tirarem um gato de cima de uma árvore. Eles retiraram o gato são e salvo, mas atropelaram-no quando se iam embora para o quartel. **Quando uma gata fêmea é trazida para uma casa onde já existe um gato macho, ele irá tentar acasalar com ela. Quando a fêmea recusa, o macho fica deprimido e recusa-se a comer até que a fêmea se vá embora da casa.**





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.

Contacte-nos até dia 20 para a sua publicidade aparecer na revista já no próximo mês.

Este trimestre Maio, Junho e Julho oferecemos:

A produção do anúncio (fotografia, texto e design)

Presença na internet no site [www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com)

Referência ao nome da sua empresa em um spot de rádio por cada edição.

...E se houver 4 empresas anunciantes no seu concelho, oferecemos também a publicação da página de agenda dos eventos culturais do seu município.



Tabela de Preços	Medidas	Pág/par	Pág/ímpar	Faça-se ver mais em 2008
1/8 página	96,5 x 63,4 mm	100 €	125 € + iva	
1/4 página	129 x 96,0 mm	200 €	250 € + iva	
Rodapé	63,4 , 197 mm	200 €	250 € + iva	
1/2 página	129 x 197 mm	350 €	390 € + iva	
1 página	197 x 260,5 mm	700 €	750 € + iva	
Verso Capa	197 x 260,5 mm	800 €	850 € + iva	
Verso Contra Capa	197 x 260,5 mm	850 €	875 € + iva	
Contra Capa	197 x 260,5 mm	1000 €	1000 € + iva	

Condições de Pagamento: 50% c/reserva espaço, resto c/aprovação layout do anúncio

Contacte-nos para fazermos os brindes que vai usar nas acções de promoção da sua firma neste trimestre

... brindes muito económicos

Os preços incluem impressão 1 face 1 cor (Acréscitar IVA 21%)



A sua encomenda de brindes, de valor igual ou superior a 1250 € + IVA durante o trimestre oferece-lhe:

1/8 de pág (par) numa das edições da "A Melhor Opção" até Junho / 2008.

(Condições de venda: 50% com a encomenda 50% com a aprovação do layout para impressão)

(Prazo de entrega: 10 dias úteis após aprovação de layout)

[www.amelhoropcao.com](http://www.amelhoropcao.com) / [www.inalves.com](http://www.inalves.com)

*A melhor opção*  
*La mejor opción*

Vamos estar na  
Algarve Fair 2008  
10 e 11 de Maio

