



Com a criação das rotas "Sabores & Património", o Município de Penela pretende revelar junto daqueles que nos visitam, percursos associados à nossa Gastronomia e explorar os mais esplêndidos recantos do Concelho.

Convidamo-lo, assim, a visitar os restaurantes participantes apreciando a beleza do nosso património e um sem-número de pratos, cozinhados com pericia e vontade de bem-servir.

*Antes de efectuar as rotas sugeridas aconselhamos um contacto prévio com o Posto de Turismo de Penela para informações e horários de funcionamento dos restaurantes aderentes.*

T. +351 239 560 120 | F. +351 239 560 400  
turismo@cm-penela.pt

# Sabores & património

Junho, Julho e Agosto  
descubra o Concelho de Penela  
e a sua gastronomia!

+ info [www.cm-penela.pt](http://www.cm-penela.pt)



## SUGESTÃO DE VISITA: ROTA DOS CASTELOS

**Germanelo** (GPS: N40°01.602 W8°25.605) e **Penela** (GPS: N40°01.850W8°23.434')

A natureza ergueu isoladamente dois espaços encantadores cuja sua precisão não deixou D. Afonso Henriques indiferente, que com determinação e sentido de humanização deixou perpetuadas no tempo duas obras de grande magnificência: os castelos de Penela e do Germanelo. Foram palco de decisivas batalhas e muitas conquistas que hoje deslumbram quem conhece a sua história. Entregue-se à aventura, deixe-se encantar pela história, lendas e mitos e desfrute da fauna e flora que compõem este território de uma beleza incomparável. Aqui poderá encontrar momentos de descontração e prazer, aproveitando sensações únicas preparadas exclusivamente para si.

### FICHA TÉCNICA DO PERCURSO:

Distância entre Castelo de Penela e Germanelo: **4 km**

Duração de Visita: **2h30** Partida: **Castelo de Penela**

Sugestão de Percurso Pedestre: **Germanelo**

Distancia total a percorrer: **1390 m** Tempo de circuito: **50 min** Grau de dificuldade: **Médio**

Tipo de Percurso: **Aberto** (com passagem por área de merendas)

### ONDE SABOREAR OS PRATOS MAIS TÍPICOS:

**RESTAURANTE VARANDAS DO CASTELO** (GPS N40°01.770' W8°563')

Av. Bombeiros Voluntários, 3230-348 Penela, Tel. 239 561 241/916 748 145

**Sugestão gastronómica:** Chanfana no Caçoilo, Grelhados diversos, Borrego na grelha



**RESTAURANTE D. SESNANDO** (GPS N40°01.761'W8°23.467')

Praça da República, 3230-262 Penela, Tel. 239 561 207, Telm. 969 426 245

**Sugestão gastronómica:** Cabrito de "Sicó" Assado no Forno



**RESTAURANTE BIGODES** (GPS N40°01.749' W 8°23.431')

Rua Paços do Concelho nº2, 3230 Penela, Tel. 239 569 129

e-mail: mcatering.e@hotmail.com

**Sugestão gastronómica:** Sopa de Chicharro e Bacalhau assado com migas



**RESTAURANTE S. LOURENÇO** (GPS N40°01.659' W8°23.361')

Largo S. Lourenço, 3230-259 Penela, Tel. 239 569 427

**Sugestão gastronómica:** Chanfana e Bacalhau no Forno



**RESTAURANTE S. MIGUEL** (GPS N40°01.789' W8°23.480')

Rua de Coimbra nº12, 3230 Penela, Telm. 914 128 444

**Sugestão gastronómica:** Grelhados e petiscos



**RESTAURANTE SANTO AMARO** (GPS N40°02.105 W8°24.665')

3230 -305 Santo Amaro, Penela, Tel. 239 569 150

**Sugestão gastronómica:** Sopa de Chicharro e Bifinhos à Lagareiro



**RESTAURANTE BOA ESPERANÇA** (GPS N40°02.485 W8°24.712')

Camarinha, 3230-204 Penela, Tel. 239 569 196

**Sugestão gastronómica:** Aferventado de feijão com bacalhau assado, Aferventados de chicharro com sardinha assada



**OUTROS PONTOS DE INTERESSE:** Parque de Águas Romanas de Penela, Igreja Quinhentista de São Miguel, Igreja Renascentista de Santa Eufémia, Convento de Santo António.

## SUGESTÃO DE VISITA: ROTA DA ROMANIDADE

**Espaço-museu e Villa romana do Rabaçal** (GPS: N.40°01.783 W.008°27.293)

Datada do século IV d.C. fez parte do território administrativo de *Conimbriga*, (Lisboa) a *Bracara Augusta* (Braga). Esta *Villa* tardo-romana permanece dotada de arquitectura invulgar. Estratégica e paisagisticamente contextualizada por este espaço verdejante (triade da cultura mediterrânea) e de pastoreio (fonte de produção artesanal do queijo Sísico) a sua imprescindível visita é também o Espaço-museu com a exposição permanente do Museu do Rabaçal longo de duas décadas e outras exposições temáticas.

### FICHA TÉCNICA DO PERCURSO:

Distância entre o Espaço - Museu e a Estação Arqueológica do Rabaçal: **800 m**

Duração de Visita: **2h00** Partida: **Museu do Rabaçal**

Grau de dificuldade: **Médio** Tipo de Percurso: **Aberto**

### OUTRAS SUGESTÕES:

Degustação do Queijo Rabaçal e Produtos "Terras de Sicó" (por marcação)

Centro de Promoção Turística do Rabaçal, Rua da Igreja, 3230-544 Rabaçal

Tel. 239 569 371, Telm. 918 752 990

### ONDE SABOREAR OS PRATOS MAIS TÍPICOS:

**RESTAURANTE CANTINHO DA CLOTILDE** (GPS N40°01.896 W8°27.293')

Rua Principal, 3230-544 Rabaçal, Tel. 239 569 283

**Sugestão gastronómica:** Rancho e Chanfana na Púcara

**RESTAURANTE RUÍNAS DO RABAÇAL** (GPS N40°01.783 W8°27.293')

Rua da Igreja, 3230-544 Rabaçal, Telm. 913 989 021

**Sugestão gastronómica:** Cataplana de Bacalhau e Ensopadinho de Borrego



**RESTAURANTE TERREIRO DO LAGAR** (GPS N40°01.845 W8°24.513')

Cabeça Redonda, 3230-012 Cumeeira, Tel. 236 677 226,

E-mail: terreiro.lagar@hotmail.com

**Sugestão gastronómica:** Bacalhau à Lagareiro



### OUTROS PONTOS DE INTERESSE:

Miradouro de Chanca, Queijarias Tradicionais, Lagares de Azeite.



## SUGESTÃO DE VISITA: PERCURSOS NATUREZA

**Louçainha** (GPS: N40°01.596W8°18.282), **Pedra da Ferida** (GPS: N40°01.291' W8°21.541) e **Ferraria de São João** (GPS: N39°58.515' W8°19.460')

Louçainha e Pedra da Ferida, situados em plena Serra do Espinhal, são locais paradisíacos onde a água cristalina se mistura com os luxuriantes castanheiros que a envolvem. Oferecendo todas as condições de utilização a Praia Fluvial da Louçainha está galardoadada desde 2007 com Bandeira Azul. A Ferraria de São João destaca-se nas Aldeias do Xisto pela ruralidade, biodiversidade e espírito acolhedor que lhe confere um ambiente único. Dispõe também de um centro de BTT, ponto de partida para 5 percursos de diferentes graus de dificuldade.

### FICHA TÉCNICA DO PERCURSO:

Sugestão de Percurso Pedestre: **Pedra da Ferida**

Distancia total a percorrer: **2600 m** Tempo de circuito: **2 horas** Grau de dificuldade: **Médio**

1º Troço: **Calvário, Pedra da Ferida (2 km)** 2º Troço: **Pedra da Ferida, Cascata (600 m)**

Sugestão de Percurso Pedestre: **Grande Rota das Aldeias do Xisto**

Distancia total a percorrer: **11,5 km** Tempo de circuito: **5 horas** Grau de dificuldade: **Elevado**

Partida: **Ferraria de São João** Tipo de Percurso: **Linear entre Ferraria de São João e Casal de São Simão**

### ONDE SABOREAR OS PRATOS MAIS TÍPICOS:

**RESTAURANTE MONTE VEZ** (GPS N40°00.222 W8°22.375')

Casais do Cabra, 3230 Penela, Tel. 239 559 003

**Sugestão gastronómica:** Grelhadinhos



**TABERNA TÍPICA DO CRISTO** (GPS N40°00.243 W8°22.389)

Casais do Cabra, 3230-212 Penela, Tel. 239 559 411

**Sugestão gastronómica:** Bacalhau assado e Petiscos



**RESTAURANTE O PASTOR** (GPS N40°00.509 W8°22.461')

3230 Penela, Tel. 239 559 250

**Sugestão gastronómica:** Cabrito no Churrasco com ervas de Sicó



**RESTAURANTE O VINTÉM** (GPS N40°00.930' W.8°22.461')

3230 Penela, Tel. 239 569 844

**Sugestão gastronómica:** Caprichos de Bacalhau no forno com grelos e batatinhas



**RESTAURANTE SABORES DA SÓNIA** (GPS N40°00.655' W8°21.054')

Rua do Comércio, 3230 Espinhal, Telm. 936 878 257 ou 914 764 108

**Sugestão gastronómica:** Sabores orientais



**RESTAURANTE LOUÇAINHA** (GPS N40°01.591' W8°18.269)

Praia Fluvial da Louçainha, 3230-103 Espinhal, Tel. 239 551 125,

Telm. 969 426 245, E-mail: mcatering.e@hotmail.com ou loucainha.restaurant@live.com.pt

**Sugestão gastronómica:** Costeleta de Javali na Brasa



### OUTROS PONTOS DE INTERESSE:

CISED, Tel. 239 560 120, E-mail: cised@cm-penela.pt

Percursos Pedestres (por marcação) Go Outdoor, Telm. 916 428 275, E-mail: info@go-outdoor.pt

