SUPERALIMENTO TEMPO FRIO REFEIÇÕES **QUENTES** FRESCOS DE **INVERNO**

MERCADOS MUNICIPAIS MATOSINHOS

MERCADO DE MATOSINHOS · MERCADO DE ANGEIRAS

4ª EDIÇÃO

tempo frio coração quente

JANEIRO | FEVEREIRO | MARÇO 2022

matosinhos

NOTA EDITORIAL

A 4ª Edição do Jornal dos Mercados de Matosinhos chega com o frio do inverno e com o calor da esperança que sempre se renova com o início de um novo ano. Ao longo destas edições demos a conhecer mais um pouco do que são os nossos Mercados de Matosinhos, demonstrando que não são apenas lugares onde podem encontrar produtos frescos, mas sim locais cheios de vida e de vidas, assim como pontos de encontro com a própria essência do nosso município. Locais que nos aquecem o coração, mesmo em tempo frio.

E é por isso que continuamos a apostar nestes emblemáticos espaços do nosso comércio tradicional num convite que pretendemos continuar a reforçar para vir, ver e viver o melhor que Matosinhos tem para oferecer, nos Mercados Municipais de Matosinhos.

TEMPO FRIO, REFEIÇÕES QUENTES

PARA AQUECER O CORAÇÃO

A Sopa preferida da Patrícia Ferreira
Ele Cozinha ela Lava
www.elecozinhaelalava.pt

Depois de um ano a trabalhar em casa, Patrícia Ferreira iniciou uma jornada para se sentir (mais) saudável. Apaixonada por comida, Patrícia é autora do blog "Ele Cozinha, Ela Lava" onde partilha receitas saudáveis, dicas de treino e alguns exercícios. O seu objetivo é motivar os seus leitores para uma vida mais ativa, equilibrada e saudável, mas sem fundamentalismos e sem abdicar de um ou outro "pitéu".

Saborosas, nutritivas, hidratantes, saciantes e de fácil digestão, as sopas proporcionam uma diversidade de nutrientes fundamentais ao funcionamento do organismo, muitas vezes de reduzido valor calórico e de boa disponibilidade de vitaminas, minerais, antioxidantes, fibras e água.

Deixamos aqui três boas e saudáveis sugestões de sopas do **"Ele Cozinha, Ela Lava"** ótimas para nos aconchegar nestes meses mais frios e, simultaneamente, acrescentar saúde à nossa mesa. Não se esqueça de fazer com os produtos mais frescos dos nossos mercados.

A sopa de Batata Doce e Cogumelos

Ingredientes

- 200 g cogumelos marron laminados
- 1 cebola pequena
- 1 curgete
- 1 batata doce grande
- 1 nabo pequeno
- 1 pedaço de gengibre (cerca de 5 cm)
- sal q.b.
- água q.b.
- azeite q.b.
- salsa q.b.
- amêndoas laminadas q.b.

Como fazer

Descasque os legumes (reserve meia dúzia de cogumelos), corte-os em pedaços e deite-os numa panela, salpique com uma pitada de sal e cubra com água.

Cozinhe, com tampa e em lume brando até os legumes estarem macios e bem cozidos, triture tudo com ajuda da varinha mágica ou coloque tudo numa liquidificadora.

Salteie os restantes cogumelos e coloque por cima da sopa juntamente com um fio de azeite, umas amêndoas laminadas e umas folhinhas de salsa.

Sopa de Abóbora

Ingredientes

- 1/2 abóbora pequena
- 1 batata média
- 1/2 cebola picada
- 1 dente alho pequeno amassado

Como fazer

Descasque e corte os vegetais: as batatas em pedaços, as cenouras e as cebolas.

Lave todos os vegetais.

Numa panela grande, doure o alho num fio de azeite e acrescente a cebola picada.

Mexa rápido e acrescente a abóbora picada e a batata.

Numa panela coloque a água e deixe ferver.

Junte a água a ferver à sopa de abóbora.

Deixe cozinhar com tampa até a abóbora e a batata estarem cozidas.

Desligue o fogo e deixe amornar um pouco.

Triture com a varinha mágica até ficar em creme.

Cozinhe mais 3 minutos com o cebolinho, acrescente sal se necessário.

Sirva quente, com croutons e um fio de azeite.

Sopa de Legumes

Ingredientes

- 1/2 brócolo
- 4 cenouras
- 2 batatas médias
- 1/2 couve coração
- 1 talo de alho francês
- 1 cebola grande
- água suficiente para cobrir os vegetais
- pitada de sal
- fio de azeite

Como fazer

Descasque e corte os vegetais: as batatas em pedaços, as cenouras, a cebola e o alho francês.

Lave todos os vegetais.

Num tacho coloque todos os vegetais já devidamente cortados e lavados e cobrir com água.

Deixe cozer em lume médio.

Quando a água começar a ferver deixe cozinhar por 15 a 20 minutos.

Tempere com sal a gosto e triture tudo até ficar um creme.

Prove e verifique o sal.

Lave e junte o coração e o brócolo, cortados e lavados, à sopa.

Coza cerca de 10 minutos em lume brando.

Sirva quente com um fio de azeite.

INFUSÕES QUENTES E PODEROSAS

Como todos sabemos, cerca de 70% do nosso organismo é composto por água, sendo extremamente importante, para a nossa saúde, a sua ingestão diária. Por isso, porque não juntar o útil ao agradável?

Ao ingerirmos infusões, não só estamos a hidratar-nos e a tirar partido dos benefícios particulares de cada planta, como também a desfrutar de sabores que podem ser mesmo muito agradáveis.

Deixamos aqui algumas sugestões de infusões verdadeiramente poderosas e que podem ser excelentes aliadas na prevenção ou na recuperação das famosas constipações e gripes tão comuns no Inverno.

ALHO E LIMÃO

Quando se trata de fortalecer o organismo para combater a gripe, uma das melhores dicas é apostar na infusão de alho e limão. Perfeita para combater dores de cabeça, dores de garganta e melhorar a disposição.

INGREDIENTES

2 chávenas de água
4 dentes de alho
1 limão cortado em quatro pedaços
Mel para adoçar (opcional)

Amasse os dentes de alho e acrescente a água. Deixe ferver por cerca de 5 minutos, adicione o limão e use uma colher de pau para espremer um pouco. Deslige o lume, deixe em infusão por mais uns 3 minutos e, se desejar, coloque um pouco de mel para adoçar.

LIMÃO COM MEL

Além de saborosa, a infusão de limão com mel também é uma ótima opção para se recuperar da gripe com mais rapidez. Enquanto o limão é rico em vitamina C, o mel tem propriedades antibacterianas e anti-inflamatórias. Essa combinação é ótima para amenizar dores de garganta e descongestionar o nariz.

INGREDIENTES

2 chávenas de água
2 limões grandes
4 colheres de sopa de mel

Para preparar, coloque a água a ferver. Quando estiver a borbulhar, acrescente os limões espremidos e o mel. Desligue o fogão e espere 5 minutos.

GENGIBRE COM LIMÃO

Para acalmar dores de garganta e melhorar a imunidade, outra dica interessante é a de recorrer à infusão de gengibre com limão. O gengibre, para quem não sabe, tem alto teor de antioxidantes e propriedades anti-inflamatórias. Por isso, esta mistura é considerada uma das mais poderosas para curar a gripe.

INGREDIENTES

2 chávenas de água
1 limão cortado
2 colheres de sopa de gengibre ralado

Para preparar, ferver água. Quando começar a borbulhar, acrescente o gengibre e espere 2 minutos. Desligue o fogão, adicione limão espremido e deixe em infusão durante 5 minutos.

EQUINÁCEA COM GENGIBRE

A infusão de equinácea é muito eficaz em caso de dores de garganta. A melhor dica é preparar uma infusão de equinácea com gengibre, que ajuda a aliviar a vermelhidão e a tosse excessiva.

INGREDIENTES

2 chávenas de água
2 colheres de chá de folhas de equinácea
1 pedaço pequeno de gengibre

Para preparar, coloque a água e o gengibre a ferver. Quando começar a borbulhar, desligue o fogão, acrescente as folhas de equinácea, tape a panela e espere de 10 a 15 minutos. Em seguida coe e está pronta a beber!

CHÁ OU INFUSÃO?

A **infusão** é um processo que consiste em **adicionar água a ferver a folhas, flores, cascas, sementes, frutos ou caules de plantas**. Na verdade, o chá é uma **infusão** na qual são utilizadas folhas provenientes de uma **planta específica**, a planta do chá Camellia sinensis. Existem apenas 4 tipos de chá: preto, verde, oolong e branco. Um chá tem sempre que conter folhas da planta Camellia sinensis, caso contrário, não é considerado chá, mas sim uma infusão.

FRESCOS DE INVERNO

Nos Mercados Municipais de Matosinhos encontra sempre os frescos mais frescos de cada estação e, por isso, a compra certa para cuidar da sua saúde, da saúde da sua economia familiar e também da saúde do nosso planeta.

Com a chegada do Inverno, o frio e a falta de sol aconselham a uma maior ingestão de determinadas vitaminas e minerais para reforço do sistema imunitário em geral, desde logo para uma maior resistência às gripes e constipações. Ao escolher os alimentos mais adequados para este reforço junte o útil ao mais saudável e tenha em conta não só o seu valor nutricional, como também a sua sazonalidade.

Este inverno mantenha-se "fresco" consumindo frutas ricas em vitamina C como o kiwi, as laranjas, as tangerinas e as clementinas e optando pelas várias e poderosas hortícolas que esta estação tem para oferecer e das quais deixamos algumas sugestões.

ESCOLHA SEMPRE OS FRESCOS MAIS FRESCOS DE CADA ESTAÇÃO

+ saudáveis e saborosos os produtos sazonais são produzidos de forma mais natural, captando melhor os nutrientes do solo em que são plantados.

+ baratos a sua abundância e o menor custo de produção permitem a sua aquisição a um preço mais acessível.

+ sustentáveis redução dos custos energéticos decorrentes do tempo, embalagem e transporte associados ao consumo de alimentos fora de época.

Abóbora

- Aumenta a sensação de saciedade;
- Previne as cataratas;
- Fortalece o sistema imunológico;
- Ajuda a perder peso;
- Previne o cancro;
- Previne rugas e melhora a pele.

Nabos

- Regula o trânsito intestinal;
- Contribui para uma pele saudável;
- Ajuda a reduzir a pressão arterial;
- Contribui para a saúde dos olhos;
- Hidrata o corpo (94% da sua composição é água).

Cebola

- Diminui o colesterol LDL e os triglicerídeos;
- Diminui a pressão arterial;
- Ajuda a prevenir e a combater doenças como a gripe, constipações, amigdalite, asma e alergias;
- Previne o envelhecimento precoce;
- Ajuda a regular o açúcar no sangue.

Fava

- Previne anemia;
- Melhora o sistema imunológico através de uma atividade antioxidante;
- Fortalece os ossos;
- Diminui a tensão arterial;
- Diminui os níveis de colesterol.

Aipo

- Aliado do emagrecimento;
- Aliado do bom funcionamento intestinal;
- Rico em vitaminas e minerais;
- Amigo dos rins pois é rico em água;
- Aliado da boa digestão;
- Bom para a visão.

Beterraba

- Diminui a pressão arterial;
- Melhora o rendimento do treino;
- Fortalece o sistema imunitário;
- Previne e combate a anemia;
- Mantém a saúde dos músculos.

Espargos

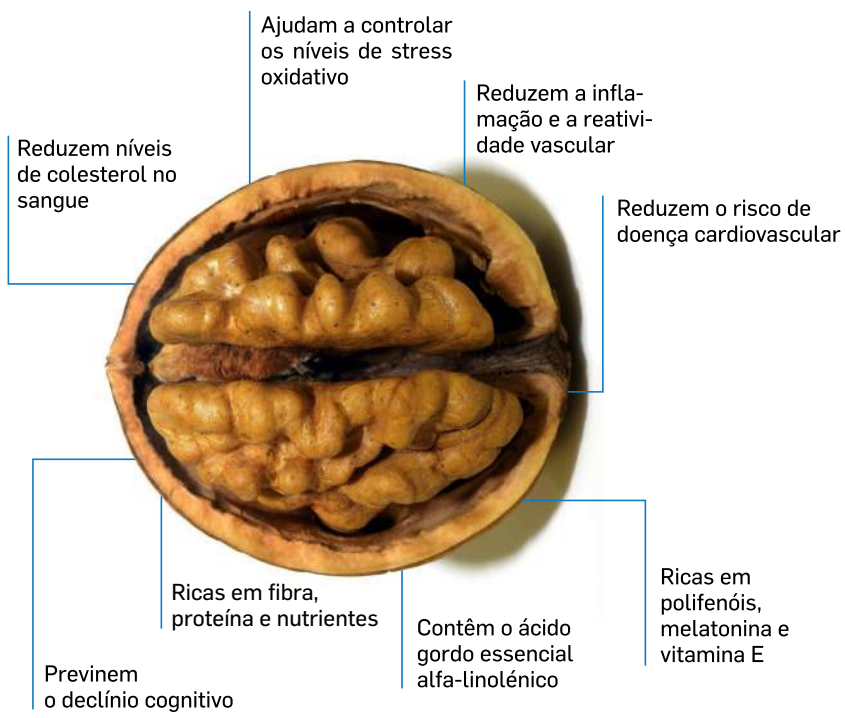
- Diurético natural;
- Previne o cancro;
- Ajuda a combater a artrite reumatoide porque é anti-inflamatório;
- Combate a diabetes;
- Previne doenças cardiovasculares.

Rabanete

- Rico em fibras;
- Diurético natural;
- Faz bem ao intestino;
- Rico em potássio;
- Fonte de cálcio.

SUPERALIMENTO

NOZES



O facto de as nozes serem um alimento muito benéfico para a saúde é já sabido e o seu consumo é frequentemente recomendado como complemento de lanches ou refeições ligeiras para aumentar o teor nutricional dos mesmos. Muitas vezes aderimos a estas recomendações sem sabermos muito bem porquê e é sempre bom compreender de que forma devemos integrar estes alimentos para alcançar uma dieta equilibrada e saudável.

O ácido alfa linolénico (ALA) é um ácido gordo essencial, que o nosso organismo precisa, mas não consegue produzir. Portanto, precisamos de o obter através da nossa dieta. As nozes são o alimento com maior conteúdo de ALA e com disponibilidade, praticamente total, de absorção pelo nosso organismo. Este composto tem um impacto positivo sobre a atividade cardíaca, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares, e ainda sobre a degeneração cerebral.
As nozes não têm colesterol, mas contêm umas moléculas chamadas fitoesteróis (cerca de 113 mg/100 g) cuja estrutura é semelhante ao colesterol. Por isso, os fitoesteróis interferem com a absorção de colesterol nos intestinos e o seu consumo ajuda na redução de LDL no sangue. As nozes são também uma fonte importante de polifenóis, cuja principal função é a de reduzir a oxidação e inflamação, ajudando no equilíbrio do microbioma intestinal e aliviando sintomas de doenças crónicas.
A muito falada melatonina, é uma hormona normalmente produzida à noite pelos mamíferos, com efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios, que reduz o risco de obesidade e de cancro, contribui para a proteção neurológica e regula o sono. Apesar de muitas plantas produzirem esta hormona, as nozes são uma das principais fontes de melatonina e estudos demonstram que o seu consumo efetivamente contribui positivamente para a regulação do humor e do sistema imunitário, tendo um efeito neuroprotetor.
Em termos de perfil mineral, as nozes têm quantidades reduzidas de sódio e são ricas em potássio, magnésio e cálcio. Estes minerais estão envolvidos em muitos processos biológicos, essenciais para a manutenção do equilíbrio no nosso metabolismo.
É importante ter em conta, que as nozes são um alimento rico em diversos tipos de nutrientes e compostos nutricionais que as tornam benéficas pela sua ação conjunta e sinergética e não de forma isolada.
Para os mais distraídos, já repararam como as nozes são muito parecidas com o cérebro humano? Ambos têm um hemisfério esquerdo e direito e até o padrão típicos das nozes, feito pelas curvas e reentrâncias, torna-as similares ao neocórtex. Esta curiosidade tem particular interesse dado que todos estes componentes descritos neste artigo têm um grande contributo para a saúde do nosso cérebro!

CARLA SANTOS
INVESTIGADORA
CBQF | UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

ATUM

"O BOI QUE NADA NO MAR"

Uma observação divertida usada por vezes para descrever este peixe de sangue quente, exímio nadador e caçador, e que proporciona uma carne de cor e textura, que lhe fazem jus e justificam que as suas postas sejam comummente chamadas de "bifes de atum".

Sendo atualmente um dos peixes mais apreciados em todo o mundo... e não só na cozinha asiática, em Portugal o atum é usado das mais variadas formas. Desde a alta cozinha até ao simples e saboroso bife de atum com cebolada, pode ser encontrado tanto nas bancas como à mesa dos restaurantes dos nossos mercados municipais.
Fique a saber mais sobre este peixe e venha conhecê-lo e/ou saboreá-lo nos nossos Mercados:

COMO ESCOLHER
A carne do atum fresco deve ser firme e brilhante, e o seu odor deve lembrar o cheiro suave de algas e/ou de maresia.

NADADOR EXÍMIO
Ao contrário de outras espécies de peixe também muito apreciadas, os atuns não têm a carne "branca", mas sim "rosada" por causa do peculiar sistema vascular que lhes permite controlar a temperatura do corpo, podendo elevar a temperatura do corpo acima da água onde nadam, ou seja, são endotérmicos. São, também por esta razão, grandes nadadores: um atum pode nadar até 170 km num único dia.

ALTAMENTE NUTRITIVO
Excelente fonte de proteína de alta qualidade, o atum é um alimento rico numa variedade de nutrientes importantes, incluindo os minerais selénio, ferro, magnésio, potássio, fósforo, sódio, e as vitaminas do complexo B, niacina, B1, B6 e B12. É ainda uma fonte rica de ácidos gordos ómega-3. Figura ainda entre as limitadas fontes alimentares de vitamina D, relacionada não somente à saúde dos ossos, mas também do sistema imunológico e neurológico.

EM HARMONIA COM OS TINTOS
A experiência de um suculento bife de atum grelhado harmonizado com tinto é recomendada por profissionais da enogastronomia de todo o mundo, ao contrário de muitos outros tesouros do mar. A razão desta harmonização do "atum com os tintos" prende-se com seu conteúdo baixo de iodo.
Por outro lado, a sua alta concentração de gorduras poliinsaturadas impõe restrição aos tintos com altas doses de ferro. Ótimo para a saúde, o ómega-3 é na prática um desastre na harmonização com vinho quando encontra ferro dentro do copo. Assim, na prática, os especialistas aconselham que sejam evitados os vinhos com teores de ferro acima de 5 miligramas por litro – carga muito mais comum nos tintos.

ROSTOS DOS MERCADOS

JÚLIA
ANIMAIS VIVOS / OVOS
MERCADO MUNICIPAL DE MATOSINHOS

LURDINHAS
TALHO
MERCADO MUNICIPAL DE MATOSINHOS

MARIA
AZEITES E AZEITONAS
MERCADO MUNICIPAL DE MATOSINHOS

JÚLIA
VESTUÁRIO E CALÇADO
MERCADO MUNICIPAL DE ANGEIRAS

EMÍLIA
VESTUÁRIO E CALÇADO
MERCADO MUNICIPAL DE ANGEIRAS

TUDO À MÃO DE SEMEAR

OS MERCADOS COMO LABORATÓRIO

Ponto de encontro privilegiado entre produtores, criadores, fornecedores, comerciantes e clientes, os Mercados Municipais de Matosinhos são naturalmente espaços de demonstração e experimentação de produtos e serviços locais abertos à comunidade em geral e aos agentes económicos em especial. "Cozinha Pop Up" e "Banca Pop Up" são os mais recentes projetos da iniciativa "O Mercado como Laboratório" e que em 2021 já começaram a dar que falar... e provar:

• "Litoral Cogumelos"

Foi o primeiro projeto local acolhido pela Banca Pop Up, durante uma semana, no Mercado de Matosinhos. Fundada em 2016, com uma área total de 3500 m/2 de estufas instaladas em Lavra e Matosinhos, a Litoral Cogumelos produz de forma biológica cogumelos shiitake em toros de madeira, comercializando estes produtos frescos e desidratados a comerciantes de frescos, restaurantes e a consumidores finais. Um segmento de mercado que tem grande interesse em explorar, e que pôde testar na semana em que ocupou temporariamente a "Banca Pop Up".

• "Do Mercado para o Prato"

Esta foi a primeira iniciativa acolhida pela "Cozinha Pop Up", integrada por 11 showcookings já iniciados em novembro de 2021 e que, até julho de 2022, irão propor a confeção e a degustação de pratos de autor, elaborados a partir das melhores matérias-primas de cada estação, produzidas e/ou vendidas localmente.

Próximas datas

Receitas de Inverno: 12 de fevereiro.

Receitas de Primavera: 12 de março; 9 de abril; 14 de maio.

Receitas de Verão: 11 de junho; 9 de julho.

CAFÉ MOÍDO NA HORA E AÇÚCAR COM SABOR A CAFÉ

Com muita qualidade e tradição, A Loja do Café Casa Angola, situa-se no exterior do Mercado de Matosinhos, e é muito reconhecida pelo seu café moído na hora, no entanto há outro produto que se vende todos os dias, e que é quase tão procurado quanto o café moído - **o tradicional rebuçado de café.**

COGUMELOS FRESCOS PARA TODOS OS GOSTOS E FEITIOS

Os cogumelos podem ser feitos grelhados, fritos, assados, refogados e em mais uma infinidade de maneiras e podem ser combinados com vegetais, carnes, peixe, massa e o que mais a imaginação nos ditar.

Existem no mundo mais de 10 mil variedades de cogumelos e na Banca Peixoto´s dos Mercados de Matosinhos encontramos, a par de muitos outros sabores do mundo, algumas dessas variedades... desde os mais conhecidos Portobello e Shitake, aos menos conhecidos, mas igualmente deliciosos, Shimeji e Enoki.

ENCHIDOS, QUEIJOS, VINHOS E MUITAS OUTRAS IGUARIAS REGIONAIS

Os melhores enchidos podem ser encontrados no Mercado dos Enchidos instalado no Mercado de Angeiras. Além de enchidos oferece ainda uma grande variedade de outros produtos regionais portugueses de grande qualidade, tais como, Vinhos, Frutos Secos, Queijos, Pão, Broa e doces de comer... e chorar por mais.

A queijaria Quinta da Santa, no Mercado de Matosinhos oferece também uma seleção de produtos regionais de elevada qualidade, da qual se destacam o Queijo de Ovelha amanteigado e o requeijão, produtos com origem no Vale do Côa, e que já contam com um elevado número de clientes fiéis.

PRODUTOS BIOLÓGICOS E ECOLÓGICOS

Situado no Mercado de Matosinhos, o Biomercado é um local onde pode encontrar todos os produtos de uma mercearia ou de um supermercado convencional, com a certeza de que todos são biológicos e ecológicos. Estão assim disponíveis frutas e legumes frescos diretamente do produtor, peixe pescado à linha, carne portuguesa biológica, produtos para bebés, cosmética biológica, detergentes para o lar, pão quente todos os dias e uma grande garrafeira de vinhos biológicos, a maioria portugueses.

ENTRE FÁTIMA E SANTIAGO...

Os Mercados de Matosinhos ficam a cerca de meio caminho entre Fátima e Santiago de Compostela, sendo por isso pontos de paragem muitas vezes escolhidos por peregrinos e caminhantes. A Loja da Saudade, especializada em lembranças de Portugal, e localizada no exterior do Mercado de Matosinhos, lembra a quem passa que este Mercado fica a 198 km de Fátima e a 214 km de Santiago.

GENTE DA CASA

Com 65 anos e a caminho dos 66, o Sr. António Teixeira é o fiscal mais antigo do Mercado de Angeiras, onde trabalha desde a sua abertura, há mais de 17 anos, e onde conhece todos e todos o conhecem.

A partir de fevereiro inicia uma nova aventura, com mais tempo para si e para a família... e quem sabe para dar umas voltas na bicicleta que tem parada há já algum tempo.

Caranguejo de signo, casado com a Esmeralda e pai da Liliana, o "Teixeira" elege a dourada, o robalo e o polvo como pratos preferidos, o que nos leva a crer que não faltarão motivos para regressar ao mercado do qual fará sempre parte.

Assim, com a certeza dos novos regressos a este "seu mercado", aqui fica o nosso "muito obrigado" pelo empenho e dedicação com que sempre desempenhou as suas funções até à sua reforma.

Ficha Técnica

Direção Câmara Municipal de Matosinhos Redação By Azul Fotografia Câmara Municipal de Matosinhos e By Azul Ilustração de Capa Mafalda J. Barata Impressão Tipoprado Tiragem 5.000 exemplares

www.cm-matosinhos.pt

/MercadosMunicipaisDeMatosinhos @mercadosmunicipaisdematosinhos

INFORMAÇÃO ÚTIL
DOS MERCADOS

Bancas e Lojas de Matosinhos

Peixe e Marisco (**45**)
Frutas e Hortícolas (**42**)
Flores e Plantas (**2**)
Aves e Ovos (**3**)
Queijos e Azeitonas (**5**)
Vestuário e Calçado (**3**)
Talhos (**6**)
Bicicletas (**1**)
Restaurantes (**7**)
Padaria (**1**)
Ourivesaria (**1**)
Mercearias (**2**)
Quiosque (**1**)
Loja de Artesanato (**1**)

Bancas e Lojas de Angeiras

Peixe e Marisco (**6**)
Frutas e Hortícolas (**3**)
Queijos, Enchidos e outros produtos regionais (**1**)
Vestuário e Calçado (**3**)

Restaurantes de Matosinhos

Café Restaurante Internacional
Refeições rápidas, Snacks, Portuguesa
229 380 805 (take-away)

Cantinho no Mercado
Portuguesa, Contemporânea
914 991 843 (delivery / take-away)

Cervejaria do Mercado
Francesinhas, Peixe, Mariscos e outros Petiscos.
932 403 606

Mafalda's
Contemporânea, Saudável
223 223 783 (delivery / take-away)

Mercado Food & Drinks
Bar, Pub Gastronómico
Peixe, Marisco, Mediterrâneo, Grill
224 065 155

Sushi no Mercado
Japonesa, Sushi
229 371 800 (delivery / take-away)

Taberna Lusitana
Marisco, Mediterrâneo, Grill
229 387 412

Mercado Municipal de Matosinhos Horário Segunda-feira das 07h00 às 14h00; Terça-feira a Sábado das 06h30 às 16h00; Domingo Fechado | Telefone: 22 937 6577 Endereço: Rua França Júnior, 4450-718 Matosinhos

Mercado Municipal de Angeiras Horário Segunda-feira das 07h00 às 14h00; Terça-feira a Sábado das 07h00 às 16h00; Domingo das 07h00 às 13h00 | Endereço: Avenida Praia de Angeiras 60, 4455-204 Lavra

Cofinanciado por: mar 2020 PROGRAMA OPERACIONAL MAR 2020 PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Europeu dos Assuntos Marítimos e das Pescas