



**FESTIVAL**   
**GASTRONÓMICO**  
**VEGETARIANO**  
**M** **matosinhos**

**Festival Vegetariano**

**25 de Julho > 17h às 21h**

**26 de Julho > 10h às 21h**

**27 de Julho > 10h às 20h**

**Quinta da Conceição, Leça da Palmeira**

**Entrada Gratuita**

**showcookings - palestras / talks**

**mercado sustentável - praça de alimentação**

**masterclasses / workshops infantis**

**animação infantil - concertos**



FESTIVAL   
GASTRONÓMICO  
VEGETARIANO  
 matosinhos

Quinta da Conceição  
em Leça da Palmeira

25 de Julho  
17h às 21h

26 de Julho  
10h às 21h

27 de Julho  
10h às 20h



**PROGRAMA**  
25, 26 e 27 de Julho



**Entrada Gratuita**



FESTIVAL   
GASTRONÓMICO  
VEGETARIANO  
 matosinhos

Sexta, 25 de Julho

PROGRAMA

PALCO 1

17h às 18h

**Showcooking: Tripas à Moda do Porto**

**Catarina Chavinha – Proveg Portugal**

A ProVeg Portugal é uma das principais organizações portuguesas sem fins lucrativos que promove um sistema alimentar de base vegetal, mais justo, saudável e sustentável.

Neste showcooking, ministrado por Catarina Chavinha, da ProVeg Portugal, mostramos como a proteína vegetal, com destaque para as leguminosas, pode brilhar em pratos tradicionais portugueses na sua melhor versão vegetal.



PALCO 1

18h às 19h

**Masterclass de Receita Vegan:  
Pastel sem Bacalhau e Creme de Marosca**

**Chef Bruna Simões – 2º Lugar Masterchef  
Portugal 2023**

Bruna Simões tem 28 anos e vem de Torres Novas. Ficou conhecida pela sua participação no MasterChef, no qual ganhou um honroso 2º lugar. A sua verdadeira paixão é cozinhar vegetais. Adora criar pratos criativos e cheios de sabor, mostrando como a cozinha plant-based pode ser rica e surpreendente. Partilha as suas receitas nas redes sociais e gosta de inspirar outras pessoas a explorar o mundo vegetal de forma prática e deliciosa. Além disso, participa em eventos, showcookings e workshops, onde ensina e partilha a sua visão sobre a gastronomia à base de plantas.



Quinta da Conceição  
em Leça da Palmeira

25 de Julho  
17h às 21h

26 de Julho  
10h às 21h

27 de Julho  
10h às 20h

Entrada Gratuita

**FESTIVAL**  
**GASTRONÓMICO**  
**VEGETARIANO**  
**M** matosinhos

**Sexta, 25 de Julho**

**PROGRAMA**

**PALCO 2**

**19h30 às 20h30**

**Concerto**

**Golden Age Groove**

Golden Age Groove é um dueto, composto por Viviane Silva na voz e Nuno Riobom na guitarra, interpretando temas Jazz, Bossa Nova, Rock'n'Roll entre outros clássicos vintage intemporais e cheios de swing.



cm-matosinhos.pt

**Encerramento às 21h**

**Quinta da Conceição  
em Leça da Palmeira**

**25 de Julho  
17h às 21h**

**26 de Julho  
10h às 21h**

**27 de Julho  
10h às 20h**

**Entrada Gratuita**

matosinhos



**FESTIVAL  
GASTRONÓMICO  
VEGETARIANO**



**matosinhos**

**showcookings**

**palestras / talks**

**masterclasses /  
workshops infantis**

**mercado com 40 expositores**

**praça de alimentação**

**animação infantil**

**concertos**

**Zona infantil permanente, durante os três dias e  
em todo o horário do evento com:**

- pinturas faciais
- bolas de sabão
- área com brinquedos e livros de colorir

**Workshop Infantil dia 26 e 27 de Julho, às 11h, no Palco 2:**

- não necessita de inscrição prévia
- capacidade limitada de até 15 crianças

**Quinta da Conceição  
em Leça da Palmeira**

**25 de Julho  
17h às 21h**

**26 de Julho  
10h às 21h**

**27 de Julho  
10h às 20h**

**Entrada Gratuita**

**traz a tua  
manta!**

**faz o teu  
piquenique!**

FESTIVAL   
GASTRONÓMICO  
VEGETARIANO  
 matosinhos

Sábado, 26 de Julho

PROGRAMA

PALCO 2

10h às 11h

Aula de Yoga

Sónia Monteiro

Sónia Monteiro é licenciada em Ed. Física; Ex-ginasta de alta competição; Mestre em Ciências do Desporto; Professora de Yoga; CEO da escola FreeFlow.

**\*Traga o seu próprio tapete de Yoga\***



PALCO 2

11h às 12h

Workshop Infantil: Os Animais são Nossos Amigos

Bárbara R.

Bárbara R. (1982) é designer de comunicação e ilustradora. Vive e trabalha no Porto. Trabalha como independente na área do design e ilustração, maioritariamente na área da cultura e editorial. Ao longo da sua carreira participou em várias exposições individuais e coletivas assim como vários workshops. Participa frequentemente em mercados e festivais de ilustração (onde teve vários trabalhos selecionados e expostos). Leciona aulas de Design e Ilustração e workshops para crianças e famílias (em Escolas, Bibliotecas, Eventos, Empresas,...).

**\*Não necessita de inscrição prévia, mas tem a capacidade limitada de até 15 crianças\***



Quinta da Conceição  
em Leça da Palmeira

25 de Julho  
17h às 21h

26 de Julho  
10h às 21h

27 de Julho  
10h às 20h

Entrada Gratuita

FESTIVAL   
GASTRONÓMICO  
VEGETARIANO  
 matosinhos

Sábado, 26 de Julho

PROGRAMA

PALCO 1

11h às 12h

**Palestra: A Alimentação Vegetariana em todas as Fases do Ciclo de Vida**

**Márcia Gonçalves – Compassionate Cuisine**

Nutricionista (3726N) licenciada na FCNAUP, e Mestre em Ciência e Tecnologia Alimentar pela FCUP. Atua nas áreas da nutrição clínica na Clínica Dr. Nuno Loureiro no Porto, no desenvolvimento de novos produtos e, na educação alimentar.



PALCO 1

12h às 13h

**Showcooking: Tofurdinhas ('Sardinhas' Vegan) e Seitanas**

**Maria Melo Falcão**

Maria Melo Falcão, de 31 anos, partilha há 6 anos, a sua paixão por um estilo de vida saudável, através da alimentação vegetal, nas suas plataformas e com grande receptividade tem vindo a desenvolver receitas e treinos para a sua comunidade. No último ano consolidou o seu projecto, lançando a app Contigo, com intuito de criar um guia para quem procura aprender sobre uma dieta plant based, e ter uma vida mais activa e plena.

Todos os seus conteúdos vão de encontro a partilhar um modo de vida com mais compaixão e positividade, olhando para o bem-estar de um ponto de vista integral. Para que possamos viver com mais energia indo de encontro ao que o nosso corpo nos pede.



Quinta da Conceição  
em Leça da Palmeira

25 de Julho  
17h às 21h

26 de Julho  
10h às 21h

27 de Julho  
10h às 20h

Entrada Gratuita



**FESTIVAL  
GASTRONÓMICO  
VEGETARIANO**



**matosinhos**

**Sábado, 26 de Julho**

**PROGRAMA**

**Pausa para Almoço**

Go Eat  
Your Veggies

**PALCO 1**

**14h00 às 15h00**

**Showcooking: Soja à Alentejana & Mousse de Chocolate**

**Ana Sofia Rosado**

Ana Sofia Rosado é uma foodblogger vegan que ama cozinhar. Cria receitas plant-based deliciosas para ajudar quem já é vegan ou quem apenas quer experimentar novos sabores. Acredita que a comida possa ser medicinal e que o que colocamos no nosso corpo deve ser respeitado e tratado com amor. A sua cozinha é repleta de respeito, amor e sabor!



**Quinta da Conceição  
em Leça da Palmeira**

**25 de Julho  
17h às 21h**

**26 de Julho  
10h às 21h**

**27 de Julho  
10h às 20h**

**Entrada Gratuita**



**FESTIVAL**  
**GASTRONÓMICO**  
**VEGETARIANO**  
**M** matosinhos

**Sábado, 26 de Julho**

**PROGRAMA**

**PALCO 1**

**15h às 16h**

**Showcooking: Burritos de Feijão com Cogumelos**

**Gabriela Oliveira**

Gabriela Oliveira é autora da série de livros “Cozinha Vegetariana – 100% Vegetal”, composta pelos livros: Cozinha Vegetariana para Quem Quer Poupar (2014), Cozinha Vegetariana para Quem Quer Ser Saudável (2015), Cozinha Vegetariana para Bebés e Crianças (2016), Cozinha Vegetariana para Festejar (2017), Cozinha Vegetariana à Portuguesa (2018), Cozinha Vegetariana Rápida e Prática (2019), Cozinha Vegetariana Doces e Sobremesas (2020) e Cozinha Vegetariana para Ganhar Tempo (2022). Criou a Academia Vegan – o primeiro espaço dedicado exclusivamente à culinária vegetal em Portugal – e a marca Veganíssimo by Gabriela Oliveira para delivery e takeaway.



**PALCO 1**

**16h30 às 17h30**

**Palestra: Alimentação Vegetariana e Saúde**

**Dra. Joana Pereira**

Nutricionista desde 2009, integra atualmente os Cuidados de Saúde Primários da ULS Matosinhos. Para além da área clínica, ao longo do seu percurso profissional, integrou vários projetos de promoção de saúde no âmbito da Nutrição Comunitária. Pós-graduada em Nutrição Clínica.



**Quinta da Conceição  
em Leça da Palmeira**

**25 de Julho  
17h às 21h**

**26 de Julho  
10h às 21h**

**27 de Julho  
10h às 20h**

**Entrada Gratuita**

FESTIVAL   
GASTRONÓMICO  
VEGETARIANO  
 matosinhos

Sábado, 26 de Julho

PROGRAMA

PALCO 1

18h às 19h

Showcooking: Sopa de Miso

**Sónia Monteiro & Grupo Filtrarte**

Sónia Monteiro é licenciada em Ed. Física; Ex-ginasta de alta competição; Mestre em Ciências do Desporto; Professora de Yoga; CEO da escola FreeFlow. Fala sobre a importância da água alcalina para a saúde e de como a podemos utilizar para receitas saudáveis e saborosas. Daí a parceria com a Filtrarte que representa em exclusivo as conhecidas marcas de Purificadores do Ar (Filter Queen), Purificadores de Água (Hydroworld), Ionizadores de Água (Chanson), Sustentabilidade e Limpeza (BEE), Água Micro Filtrada (Transparente), e Bases de Descanso (Dreamline).

Apresentando sempre produtos de qualidade certificada, a Filtrarte é o parceiro ideal para todas as famílias e empresas que pretendam melhorar a sua qualidade de vida e que valorizem a sustentabilidade.



 grupofiltrarte

PALCO 2

19h30 às 20h30

Concerto

**Tiito**

Tiito é carioca, músico, produtor musical e dono de uma das vozes mais reconhecíveis em Lisboa. Após já ter passado por casas como o Hard Rock e Blue Note, o artista traz ao seu público o concerto "Classics of the Soul", celebrando grandes clássicos do Soul, Blues, Jazz e R&B que marcaram gerações.



**Encerramento às 21h**

Quinta da Conceição  
em Leça da Palmeira

25 de Julho  
17h às 21h

26 de Julho  
10h às 21h

27 de Julho  
10h às 20h

Entrada Gratuita



**FESTIVAL  
GASTRONÓMICO  
VEGETARIANO**



**matosinhos**

**showcookings**

**palestras / talks**

**masterclasses /  
workshops infantis**

**mercado com 40 expositores**

**praça de alimentação**

**animação infantil**

**concertos**

**Zona infantil permanente, durante os três dias e  
em todo o horário do evento com:**

- pinturas faciais
- bolas de sabão
- área com brinquedos e livros de colorir

**Workshop Infantil dia 26 e 27 de Julho, às 11h, no Palco 2:**

- não necessita de inscrição prévia
- capacidade limitada de até 15 crianças

**Quinta da Conceição  
em Leça da Palmeira**

**25 de Julho  
17h às 21h**

**26 de Julho  
10h às 21h**

**27 de Julho  
10h às 20h**

**Entrada Gratuita**

**traz a tua  
manta !**

**faz o teu  
piquenique !**

FESTIVAL   
GASTRONÓMICO  
VEGETARIANO  
 matosinhos

**Domingo, 27 de Julho**

**PROGRAMA**

**PALCO 2**

**10h às 11h**  
**Aula de Yoga**

**Sónia Monteiro**

Sónia Monteiro é licenciada em Ed. Física; Ex-ginasta de alta competição; Mestre em Ciências do Desporto; Professora de Yoga; CEO da escola FreeFlow.

**\*Traga o seu próprio tapete de Yoga\***



**PALCO 2**

**11h às 12h**  
**Workshop Infantil: Os Animais são Nossos Amigos**

**Bárbara R.**

Bárbara R. (1982) é designer de comunicação e ilustradora. Vive e trabalha no Porto. Trabalha como independente na área do design e ilustração, maioritariamente na área da cultura e editorial. Ao longo da sua carreira participou em várias exposições individuais e coletivas assim como vários workshops. Participa frequentemente em mercados e festivais de ilustração (onde teve vários trabalhos selecionados e expostos). Leciona aulas de Design e Ilustração e workshops para crianças e famílias (em Escolas, Bibliotecas, Eventos, Empresas,...).

**\*Não necessita de inscrição prévia, mas tem a capacidade limitada de até 15 crianças\***



**Quinta da Conceição  
em Leça da Palmeira**

**25 de Julho  
17h às 21h**

**26 de Julho  
10h às 21h**

**27 de Julho  
10h às 20h**

**Entrada Gratuita**

**FESTIVAL**  
**GASTRONÓMICO**  
**VEGETARIANO**  
**M** matosinhos

**Domingo, 27 de Julho**

**PROGRAMA**

**PALCO 1**

**11h às 12h**

**Masterclass: Ceviche de Manga com Pepino e Leite de Tigre**

**Chef Emanuel Sávio**

Emanuel Sávio é chef de cozinha e criador de conteúdo especializado em gastronomia vegetal, com uma abordagem afetiva, criativa e contemporânea. Ex-participante do MasterChef Brasil, vive em Portugal há mais de 9 anos, onde realiza showcookings, eventos, consultorias e participa em programas de televisão, incluindo como chef consultor do Celeiro e da marca Plantz. Atua como ponte entre culturas, ingredientes e memórias, promovendo uma alimentação saborosa, inclusiva e consciente.



**PALCO 1**

**12h às 13h**

**Talk: Alimentação e Lifestyle de Base Vegetal**

**Marta Ferreira – Martillicious Food**

Martillicious-Food é um projeto da Marta Ferreira, uma entusiasta de cozinha saudável, que partilha receitas, adaptações e inspirações através de um blog e redes sociais. O projeto surgiu da paixão de Marta pela cozinha, que se desenvolveu numa vertente mais saudável, fresca e saborosa. A Martillicious oferece granolas com diversos sabores e ingredientes naturais, orgânicos e equilibrados, incluindo opções com e sem glúten. Além disso, a Marta, também conhecida como Martillicious, é uma influenciadora de comida saudável, criadora de receitas e realiza workshops de cozinha saudável.



**Quinta da Conceição  
em Leça da Palmeira**

**25 de Julho  
17h às 21h**

**26 de Julho  
10h às 21h**

**27 de Julho  
10h às 20h**

**Entrada Gratuita**

FESTIVAL   
GASTRONÓMICO  
VEGETARIANO  
 matosinhos

**Domingo, 27 de Julho**

**PROGRAMA**

**PALCO 1**

**13h às 14h**

**Masterclass: Sustentabilidade - Como Aproveitar um Vegetal a 100%**

**Chef David Jesus – Restaurante Seiva**

O Chef David Jesus, natural de Setúbal, é a alma criativa por trás do restaurante Seiva, em Leça da Palmeira (Porto), distinguido com a prestigiada “Estrela Verde Michelin”. A proposta do Seiva é uma cozinha plant-based de assinatura, baseada em ingredientes sazonais e de origem ética, que celebra a essência da natureza. Com passagem por cozinhas de prestígio mundial- como Quique Dacosta, DiverXO e Frantzén - ele trouxe para o Seiva uma visão refinada e inovadora, transformando vegetais em experiências gastronómicas únicas. Além do Seiva, tem vindo a expandir-se com projetos que valorizam a identidade e sustentabilidade da gastronomia portuguesa, integrando tradições locais e a criatividade contemporânea.



cm-matosinhos.pt

**Pausa para Almoço**

*Go Eat  
Your Veggies*

**Quinta da Conceição  
em Leça da Palmeira**

**25 de Julho  
17h às 21h**

**26 de Julho  
10h às 21h**

**27 de Julho  
10h às 20h**

**Entrada Gratuita**

matosinhos

FESTIVAL   
GASTRONÓMICO  
VEGETARIANO  
 matosinhos

**Domingo, 27 de Julho**

**PROGRAMA**

**PALCO 1**

**15h às 16h**

**Showcooking: Smoothie Bowls & Granola Caseira**

**Regina Lima – Nutree.Me**

Eterna apaixonada por estilo de vida ativo e culinária saudável e vegetal. Adora nutrição com ingredientes frescos e naturais e um dos seus momentos favoritos é mesmo a criação de produtos e receitas deliciosamente saudáveis, tais como: uma linha de especiarias biológicas produzidas no Alentejo, uma linha de cafés funcionais para dar energia e o novo produto: papas de aveia proteicas e com legumes, 100% veganas e sem glúten e açúcares. Autora da página @nutree.me.



**PALCO 2**

**16h00 às 17h00**

**Leitura Sensorial**

**Livraria Birds in Books**

Num evento que valoriza o bem-estar, a descoberta e o contacto com formas mais empáticas de viver, esta atividade convida adultos e famílias com crianças a redescobrirem o prazer da leitura através do corpo e da emoção. Numa sociedade saturada de estímulos visuais e ritmo acelerado, propomos abrandar, escutar e sentir, transformando a leitura num momento para usufruir com todos os sentidos.

Esta atividade promove a escuta ativa, a imaginação e a empatia, reforçando alcance transformador da leitura. Esta é uma experiência sensorial que convida à presença, ao vínculo e à contemplação, numa celebração do livro como território vivo e de conexão.



**Quinta da Conceição  
em Leça da Palmeira**

**25 de Julho  
17h às 21h**

**26 de Julho  
10h às 21h**

**27 de Julho  
10h às 20h**

**Entrada Gratuita**

FESTIVAL   
GASTRONÓMICO  
VEGETARIANO  
 matosinhos

**Domingo, 27 de Julho**

PROGRAMA

PALCO 1

16h30 às 17h30

**Palestra: Novidades Científicas na Dieta Vegetariana**

**Dra. Júlia Rebelo**

Júlia Ferreira Rebelo é médica apaixonada pela geriatria, longevidade e pela alimentação e estilo de vida vegan.



PALCO 1

17h30 às 18h30

**Showcooking: Clássicos Italianos**

**Gabriela Craveiro – NOT SO VEGAN just delicious**

Arquiteta de formação, apaixonou-se pela cozinha enquanto estudava e viveu em Itália no final do curso. Um acontecimento tão marcante quanto as várias viagens pelo país, que a levaram a aprofundar ainda mais a sua paixão e conhecimento sobre a gastronomia e os pratos italianos.



Quinta da Conceição  
em Leça da Palmeira

25 de Julho  
17h às 21h

26 de Julho  
10h às 21h

27 de Julho  
10h às 20h

Entrada Gratuita





**FESTIVAL  
GASTRONÓMICO  
VEGETARIANO**



**matosinhos**

**Domingo, 27 de Julho**

**PROGRAMA**

**PALCO 2**

**19h às 20h**

**Concerto**

**Estrela Gomes**

A sua música mistura ritmos de música do mundo e melodias de canção portuguesa. A sua influência no Jazz e no MPB é facilmente identificada no seu primeiro álbum de originais. Na sua apresentação é também possível ouvir Soul, Folk e Blues, com versões de canções sonantes de Amy Winehouse e Bob Dylan.



**Encerramento às 20h**

**Quinta da Conceição  
em Leça da Palmeira**

**25 de Julho  
17h às 21h**

**26 de Julho  
10h às 21h**

**27 de Julho  
10h às 20h**

**Entrada Gratuita**



**FESTIVAL  
GASTRONÓMICO  
VEGETARIANO**



**matosinhos**

**showcookings**

**palestras / talks**

**masterclasses /**

**workshops infantis**

**mercado com 40 expositores**

**praça de alimentação**

**animação infantil**

**concertos**

**Zona infantil permanente, durante os três dias e em todo o horário do evento com:**

- pinturas faciais
- bolas de sabão
- área com brinquedos e livros de colorir

**Workshop Infantil dia 26 e 27 de Julho, às 11h, no Palco 2:**

- não necessita de inscrição prévia
- capacidade limitada de até 15 crianças

**Quinta da Conceição  
em Leça da Palmeira**

**25 de Julho  
17h às 21h**

**26 de Julho  
10h às 21h**

**27 de Julho  
10h às 20h**

**Entrada Gratuita**

**traz a tua  
manta!**

**faz o teu  
piquenique!**