



mari al farroba

espl anada

comi da casei ra

pratos tradi ci onai s

Peti scos de final de tarde

Preparado para os petiscos mais caseiros do Parque das Nações?



Se procura comida tradicional, feita com carinho e temperada com alguma inovação, Marialfarroba é o sítio certo para si. Aqui, encontra os clássicos, que vão desde o Bacalhau à Brás ao Cozido à Portuguesa. Mas também temos outras ofertas, para quem gosta de provar variações do tradicional. Os vegetarianos não ficam de fora e, além do que temos na ementa, conseguimos dar sempre a volta e adaptar a nossa oferta, para que este tipo de alimentação seja uma alternativa – até para quem não é vegetariano ou vegan.

Mas pode apenas apetecer-lhe um bom bife e está tudo certo. Garantimos que até a simplicidade deste prato pode ser elevada a outro nível.

De segunda a quinta-feira, estamos abertos das 11:30 às 19:00. Mas às sextas e sábados estendemos o horário e estamos abertos à noite, para petiscos.

Se gosta de sentar-se à mesa para “picar” e partilhar memórias ou dois dedos de conversa com os amigos e a família, pode fazer-nos uma visita. Boa comida, bom ambiente. Uma noite em cheio.

Temos ainda serviços de takeaway e de catering. Se não puder ir ter connosco, nós vamos ter consigo. Mas avisamos já que aqui vai sentir-se em casa. Em 2023, melhorámos o espaço. Estamos mais bonitos e acolhedores.

De segunda a quinta, das 11:30 às 19:00.

Sexta e sábado abertos à noite para PETISCOS!

zona norte

Loja 21, Galerias Rio Plaza, R. das Galés

m.facebook.com/Marialfarroba

218968050



NP 12 | OPINIÃO



NA VIA-DA-ÁGUA A ORIENTE NAVEGAR É PRECISO.

Por: Paulo Andrade - Membro fundador da Marinha do Tejo

No artigo anterior anunciei que um grupo de entusiastas da náutica do qual também faço parte, tomou a iniciativa de constituir-se como associação, com a finalidade de dinamizar a náutica e a utilização da via-da-água a oriente. Os tramites para estabelecer a referida associação têm vindo a decorrer, sendo que, a escritura pública de criação está prevista para o final do corrente mês de fevereiro.

De qualquer forma, neste momento, é já possível antecipar alguma informação sobre a associação, aproveitando esta oportunidade para divulgá-la a outros entusiastas, para que possamos percorrer juntos este desafio de passar da “contemplação” à “ação” na via-da-água a oriente.



A NAVEGAR É PRECISO tem por finalidade dinamizar a náutica na zona oriental de Lisboa através da organização de eventos e de atividades de formação, desportiva e de lazer que estabeleçam uma relação ativa entre a comunidade ribeirinha e a via-da-água.

Motivações.

Em 1998, realizou-se na zona oriental de Lisboa a Exposição Mundial subordinada ao tema “Os Oceanos, um património para o futuro”, que assinalou o “Regresso de Portugal ao Mar” e que teve lugar após a ratificação, em 1997, da Convenção das Nações Unidas sobre o Direito do Mar. De facto, a extensão da plataforma continental para além das 200 milhas náuticas, cujo processo de delimitação está a decorrer junto das Nações Unidas, aumentará para 4 milhões de Km² a área abrangida pelos espaços marítimos sob soberania ou jurisdição nacional, alargando assim direitos de soberania para além da Zona Económica Exclusiva (ZEE), para efeitos de conservação, gestão e exploração de recursos naturais do solo e subsolo marinhos, com base no conhecimento científico e em pleno respeito pelo meio ambiente, que é a forma de melhor assegurarmos o futuro.

O mar é a última fronteira da humanidade na Terra e, com uma vasta porção do mar sob a nossa responsabilidade, temos possivelmente o maior e o último ativo estratégico ainda inexplorado. Somos e seremos muito mais mar do que terra. É assim fundamental que os nossos jovens tenham um relacionamento cada vez mais próximo com o mar, que conheçam a ciência e as profissões com ele relacionadas, e que as considerem como profissões de futuro, numa nova fronteira inexplorada onde há grandes oportunidades.

A zona ribeirinha da margem direita do Rio Tejo, entre a Matinha (Lisboa) e a Póvoa de Santa Iria (Vila Franca de Xira), numa extensão de cerca de 8 milhas náuticas (15 Km) e que integra uma parte significativa do espaço da Expo’98, encontra-se a montante do porto comercial, facto que permite o desenvolvimento de atividades náuticas sem conflitar com a operação da atividade portuária.

Pese embora no desenho da Expo’98, tenha sido contemplada uma ligação facilitada à via-da-água substanciada na existência da Marina, de um Cais de acesso ao rio – a Porta do Tejo -, e de uma rampa de acesso ao plano de água – a Rampa do Trancão -, pas-

sados que foram 25 anos, o desenvolvimento de atividades náuticas a oriente foi sempre marginal. Sem pretensão de uma avaliação aprofundada das causas subjacentes a esta situação, foram com certeza determinantes as vicissitudes por que passou o contrato de concessão da Marina, o encerramento da Porta do Tejo e a ausência de uma estratégia de dinamização da náutica centralizada nas infraestruturas atrás referidas.

No início de 2024 podemos afirmar que estamos numa altura de viragem com base no conjunto de vetores chave que concorrem para abrir uma nova oportunidade de desenvolvimento e dinamização da náutica a oriente, a saber:

- A Jornada Mundial da Juventude que teve lugar no verão de 2023, veio proporcionar uma reabilitação dos espaços nas áreas dos Municípios de Lisboa e de Loures, em particular, na zona da interface com os rios Tejo e Trancão;

- O Município de Lisboa assumiu o compromisso de recuperar a Porta do Tejo, melhorar a infraestrutura da Rampa do Trancão, bem como, assegurar que o novo contrato de concessão da Marina a vigorar a partir de junho 2026 vai de encontro à

dinamização por todos pretendida;

- O Município de Loures referiu também o seu interesse em garantir um acesso à via-da-água na interface que foi recentemente objeto de reabilitação;

- O Município de Vila Franca de Xira criou o Centro Municipal de Atividades Náuticas na Póvoa de Santa Iria que, naturalmente, poderá funcionar como parceiro de um projeto de dinamização da náutica entre a

via-da-água os municípios de Lisboa, Loures e Vila Franca de Xira;

b) Divulgar e incentivar a prática de atividades náuticas desenvolvidas em campos de férias, escolas, eventos públicos ou privados ao ar livre e em embarcações, visando a instrução organizada para fins desportivos e recreativos, em estrito cumprimento dos requisitos legais e regulamentares aplicáveis e das recomendações e boas práticas em matéria de segurança, de sustentabilidade e de responsabilização pela preservação e recuperação do rio Tejo e afluentes;

c) Organizar conferências e festivais náuticos no âmbito da sua missão;

d) Manter relações com coletividades congêneras nacionais e estrangeiras;

e) Divulgar informações náuticas e de utilização da via-da-água da zona de influência da associação que sejam de interesse para os associados e para as populações ribeirinhas;

f) Distinguir, através da atribuição



Matinha e a Póvoa de Santa Iria;

- Na zona da Matinha (Marvila), o desenvolvimento urbano aí verificado reclama por um acesso à água na interface ribeirinha que foi objeto de intervenção a montante do Poço do Bispo;

- Por último, mas não menos importante, e tal como ficou atrás referido, é fundamental garantir condições para que os nossos jovens tenham um relacionamento cada vez mais próximo com o mar, que conheçam a ciência e as profissões com ele relacionadas e que as considerem como profissões de futuro, cumprindo assim um legado da Expo'98 em termos da facilitação do "Regresso de Portugal ao Mar".

Foi neste enquadramento que, um grupo de entusiastas, decidiu dar o primeiro passo nesta Visão de dinamização da náutica a oriente, ligando através da via-da-água os Municípios de Lisboa, de Loures e de Vila Franca de Xira, consubstanciando na criação da Associação "NAVEGAR É PRECISO", à qual, esperamos que muitos venham a associar-se e a colaborar para a concretização da sua Missão e Objetivos, definidos nos seus Estatutos.

Missão e Objetivos da Associação "NAVEGAR É PRECISO".

A NAVEGAR É PRECISO tem por finalidade dinamizar a náutica na zona oriental de Lisboa através da organização de eventos e de atividades de formação, desportiva e de lazer que estabeleçam uma relação ativa entre a comunidade ribeirinha e a via-da-água.

Para concretizar a sua missão a associação tem como principais objetivos:

a) Promover e dinamizar a aprendizagem e a prática náutica, nomeadamente através das modalidades de Canoagem, SUP e Vela, na zona oriental de Lisboa, entre a Matinha (Lisboa) e Vila Franca de Xira, unindo, pela

de prémios, bolsas de estudo e outros reconhecimentos, tais como agradecimentos públicos, a pessoas ou entidades públicas ou privadas que se diferenciam pelo seu carácter, dedicação e prossecução do interesse público relacionado com os objetivos da associação;

g) Usar o distintivo, que conste definido no Regulamento Interno, para a divulgação e promoção da associação, designadamente em galhardetes, bandeiras, estandartes ou em outros suportes personalizados.

h) Criar, gerir e explorar as instalações relacionadas, designadamente com a prática das modalidades desportivas e recreativas identificadas na alínea b).

A Comissão Instaladora concluiu também o seu trabalho relativo à criação da imagem da "NAVEGAR É PRECISO" que é ora apresentado.



NAVEGAR
É PRECISO

O Logo da Associação "NAVEGAR É PRECISO" remete para dois triângulos opostos, numa sugestão das Velas Latinas usadas pelas caravelas portuguesas na descoberta das estradas do mar que deram novos mundos ao mundo. A grande capacidade de manobra proporcionada pelas Velas Latinas aliada à robustez das caravelas permitiu explorar os contornos das costas dos diferentes continentes, estabelecendo dessa forma a cartografia que, complementada pelos instrumentos náuticos associados à navegação astronómica, consubstanciou as denominadas rotas oceânicas.

Se concorda com a Missão e com os Objetivos da "NAVEGAR É PRECISO" e pretende juntar-se à nossa tripulação para a concretização deste desafio, não hesite e entre em contacto connosco através do email: info@navegarepreciso.pt

Saudações navais,
Paulo Andrade



Paris sempre
à porta de casa!

Um clássico nunca passa de moda.

Visite a La Brasserie de L'Entrecôte e delicie-se com o Entrecôte fatiado coberto com o nosso molho secreto, com as inesquecíveis entradas, sobremesas e o vinho que escolher da nossa variada carta.

Aproveite a chegada da Primavera, marque uma mesa na esplanada e desfrute de uma refeição ao ar livre memorável.

Bon Appétit!



LA BRASSERIE
DE L'ENTRECÔTE

Alameda dos Oceanos, 43A 1990-203 Lisboa
Reservas 218 962 220 | 938 477 542 | be.parquenacoes@brasserieentrecote.pt
www.brasserieentrecote.pt

Também disponível em Take-Away e em delivery através da Glovo

Amoreiras | Cascais | Chiado | Colombo | Parque das Nações

