

Demonstração, valorização e promoção de produtos locais da gastronomia, tradição e arte

# cómeres d'aqui

QUINZENA  
GASTRONÓMICA  
CONCELHO  
DE LOULÉ



**12 a 28**  
**NOVEMBRO**

*nos* RESTAURANTES  
& PASTELARIAS



# cómeres d'aqui

QUINZENA GASTRONÓMICA DO CONCELHO DE LOULÉ

Os produtos que se cultivam e crescem em cada território propiciam soluções gastronómicas diferenciadas.

Muitos restaurantes, pastelarias, snack-bares, confeccionam entradas, pratos principais, sobremesas, petiscos, doces, bebidas, incorporando o saber acumulado, transmitido ao longo de gerações, na confeção de refeições quotidianas ou para momentos festivos.

São receitas associadas a práticas culturais, integradas numa forma de vida – a dieta mediterrânica.

“Comeres d’aqui”, valoriza o resultado desses saberes transmitidos, mas também as possibilidades criativas de novas soluções gastronómicas com a

utilização de um conjunto de produtos, uns mais usualmente trabalhados outros menos, mas todos com enorme potencial. Referimo-nos a leguminosas, romã, citrinos, azeitonas, figos, alfarrobas, amêndoas, bolotas, uvas, medronho, produtos apícolas e aromáticas.

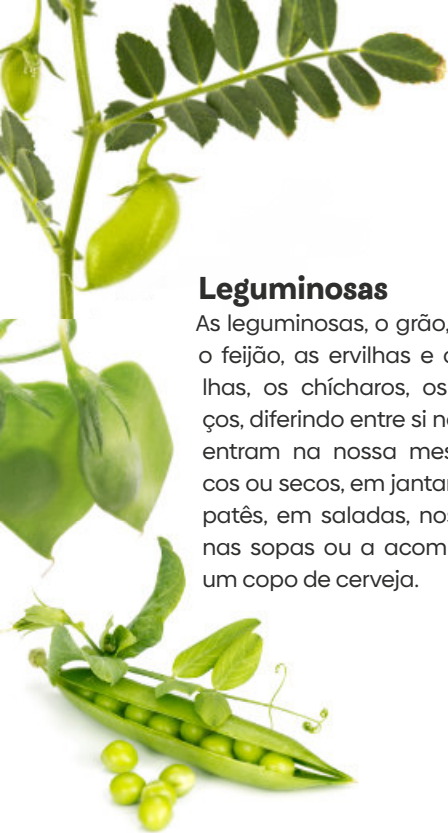
Confeccionar na nossa restauração os produtos locais, é apoiar os agricultores e transformadores e a sua função na preservação da paisagem e do território com vida.

Visite os nossos restaurantes, surpreenda-se com os sabores que a gastronomia do concelho de Loulé lhe pode proporcionar.

## PRODUTOS E RECURSOS DO TERRITÓRIO

Leguminosas	Figo	Uva
Romã	Alfarroba	Medronho
Citrinos	Amêndoa	Produtos Apícolas
Azeitona	Bolota	Aromáticas





## Leguminosas

As leguminosas, o grão, a fava, o feijão, as ervilhas e as lentilhas, os chicharos, os tremoços, diferindo entre si nos usos, entram na nossa mesa, frescos ou secos, em jantares, nos patês, em saladas, nos bolos, nas sopas ou a acompanhar um copo de cerveja.



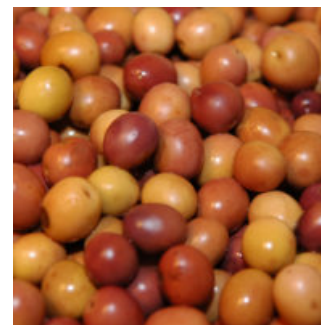
## Citrinos

A época dos citrinos vai de Outubro a Julho. Escolha os mais pesados, mais sumarentos, mantendo-os num local bem arejado. Sumarentos e ricos em vitamina C, frutos como a laranja, o limão ou a tangerina podem fazer sucesso em inúmeras receitas, das entradas às sobremesas, sem esquecer os pratos salgados, para além de sumos e bebidas ou compotas.

## Azeitonas

Nas diversas formas de conserva, as azeitonas são uma das nossas mais apetecidas entradas. Britadas, retalhadas de sal ou apenas temperadas com o sal os alhos, os orégãos, a nêveda.

Das azeitonas podemos produzir pates, e consociadas com outros produtos e condimentos propiciar uma grande diversidade de soluções gastronómicas.



## Figo

O figo possui uma quantidade significativa de sais minerais, com destaque para potássio, cálcio e ferro, que são muito importantes para a formação óssea e boa regulação do organismo humano. Consumido fresco ou seco, ingrediente de várias receitas, o figo pode ser consumido sozinho, destilado em aguardente, em saladas, patês, doces (compotas e geleias), bolos, sorvetes, recheio de assados, molhos e outros tipos de refeição.

## Romã

Este fruto muito interessante, com propriedades antioxidantes, quase três vezes superior ao do vinho tinto e chá verde, poderá ter um papel protetor para a saúde cardiovascular e na prevenção de alguns tipos de cancro. A romã apresenta baixo valor energético sendo ainda fonte de fibra e de vitaminas e minerais, nomeadamente, carotenos, vitamina C, potássio e ferro. Podemos consumi-la em sumo, ao natural, em saladas, assados, sobremesas, etc.



## Alfarroba

Com a farinha de alfarroba, associada a outras farinhas, podemos produzir pão e bolos diversos, base para panquecas e barras energéticas. Podemos ainda usar em batidos, iogurtes ou até mesmo em gelados e manteiga. Pode-se ainda usar em bebidas quentes em vez do chocolate. O delicioso xarope de alfarroba pode complementar qualquer sobremesa.





### Amêndoa

É na pastelaria e doçaria regional que melhor conhecemos a aplicação da amêndoa. Mas este precioso fruto entra também na confeção de pratos principais, de saladas e sobremesas, de gelados e na produção de licores.



### Bolota

Colhem-se as bolotas das variedades mais doces que podem ser consumidas em cru, ou assadas. Sem glúten, com alto poder antioxidante, uma gordura semelhante à do azeite, a bolota apresenta elevados teores de gordura e proteína. Depois de seca e moída pode ser utilizada para o fabrico de pão, torrada para café ou ainda incorporada em licores e doces.



### Uva

As uvas além de serem uma fruta altamente energética, contêm substâncias que ajudam a reduzir a pressão sanguínea através da dilatação das artérias. O sumo desta fruta combate a acidez sanguínea, auxilia a digestão e possui capacidade desintoxicante, além de combater o envelhecimento. Pode ser utilizada como passa, sumo, doce, geleia, vinho e vinagre.

### Medronho

Os frutos, medronhos, para além de um conteúdo elevado de açúcares, são uma boa fonte de minerais, vitaminas, carotenóides e de antioxidantes, incluindo compostos fenólicos. Utilizado essencialmente em aguardentes, licores e vinagres, pode ainda ser consumido em fresco, geleias, doces e sobremesas.



### Mel

O mel é um alimento produzido a partir do néctar das flores e processado por enzimas digestivas das abelhas. É usado desde a Antiguidade como adoçante nas receitas e também por causa das suas propriedades medicinais. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, o mel tem mais de 70 substâncias essenciais ao organismo, como água, glicose, potássio, ferro, entre outros. Podemos consumi-lo incorporado em bolos, bebidas, temperos, etc. Destacam-se ainda o pólen e o própolis como suplementos alimentares.



### Aromáticas

As ervas aromáticas fazem parte da cultura popular e da sabedoria tradicional. Nada se compara à fragrância das aromáticas, secas ou frescas, em saladas ou espalhadas sobre legumes cozidos, incorporadas em guisados, pastas de queijo, pickles, pizzas, peixe, carne, infusões ou simplesmente, para enfeitar um prato ou decorá-lo. No Algarve destacam-se os orégãos, a nêveda, funcho, tomilho, louro, hortelã, salsa, coentros, etc.







## Azeitonas britadas

Colhem-se os frutos ainda verdes mas já bem constituídos e carnudos.

Lavam-se bem.

Britam-se esmagando ligeiramente a azeitona, utilizando por exemplo, um pequeno taco de madeira para lhe dar uma pancada contra uma base dura.

Colocam-se os frutos num recipiente onde possam ser devidamente acondicionados e cobrem-se com água.

Diariamente muda-se a água. Ao fim de 7 ou 8 dias, as azeitonas deverão deixar de "amarujar" (amargar) depende do gosto de cada um.

Quando estiverem boas (deixarem de amargar), as azeitonas deverão ser colocados noutro recipiente, com água e sal, numa proporção de numa porção de 100 g de sal para cada litro de água para temperar a gosto, juntando-se orégãos, nêveda, alhos esmagados, etc.

Em vez de "britar" também se podem "retalhar" as azeitonas, utilizando uma faca, dá-se 2 ou 3 cortes profundos e seguem-se as mesmas regras que utilizamos quando as britamos.

Segundo a tradição, a partir do momento em que foram colocadas em água e sal, até ao momento em que vão ser consumidas, não se deve tocar nas azeitonas com a mão.



## Jantar de Grão

### INGREDIENTES

480 g de Grão  
300 g de Carne de vaca limpa  
250 g de Batatas  
200 g de Feijão verde  
200 g de Abóbora  
160 g de Arroz

150 g de Toucinho entremeado  
150 g de Chouriço ou linguiça  
100 g de Sal grosso  
1 Ramo de hortelã  
Sal q.b.

### PREPARAÇÃO

Põe-se o grão a demolhar em água fria, 12 horas antes da confeção. Depois de demolido, esfrega-se bem com sal grosso e lava-se várias vezes, para o libertar das peles. Leva-se uma panela ao lume com o grão e cobre-se com água. Lavam-se as carnes e juntam-se ao grão. Descasca-se a abóbora e as batatas, lavam-se e cortam-se em pedaços. Juntam-se à panela e deixam-se cozinhar. Quando as carnes estiverem cozidas, retiram-se e deixam-se arrefecer. Cortam-se em pedaços. Lava-se o feijão

verde, retiram-se os pés e os bicos, partem-se em pedaços e juntam-se ao cozido. Deixa-se cozer até o feijão estar pronto. Tempera-se com sal. Lava-se a hortelã e junta-se para aromatizar. Retira-se um pouco do caldo e põe-se num tacho à parte onde se deita dentro o arroz e deixa-se cozer durante 15 minutos. Põe-se o cozido num prato e serve-se com as carnes em volta.





# Lebre com Feijão Branco

## INGREDIENTES

1 Lebre  
½ Kg de feijão branco / manteiga  
3 Cebolas grandes  
2 Tomates maduros  
1,5 dl. Azeite  
1 dl. Vinagre  
3 Dentes de alho  
2 Folhas de louro  
2 dl. Vinho tinto  
Banha q.b.  
Pimenta moída na altura q.b.  
Sal q.b.  
Cominhos q.b.  
Piri-piri q.b.  
Coentros frescos q.b.

## PREPARAÇÃO

De véspera corta-se a lebre aos bocados e deixa-se a marinar (24h) nos ingredientes mencionados (excepto os coentros e feijão). No dia, põe-se o tacho em lume brando, aprox. 1h30m a 2 horas (consoante o tamanho da lebre); 15 minutos antes, acrescenta-se o feijão (já cozido), mexe-se bem para ganhar o gosto do estufado e polvilha-se com coentros frescos na altura de servir.

Sugestão: O feijão deve ficar de molho de véspera.



# Figos Cheios e Estrelas de Figo

## INGREDIENTES

1 kg de Figos secos  
250 g de Amêndoa inteira  
Açúcar q.b.  
Erva-doce q.b.  
Canela q.b.

## PREPARAÇÃO

Numa taça coloca-se o açúcar, a canela, a erva-doce e mistura-se tudo muito bem envolvendo todos os ingredientes.

De seguida pega-se nos figos puxando-lhes o pé para que fiquem com uma forma alongada. Com uma faca dá-se um golpe vertical colocando a mistura de açúcar, canela, erva-doce e as amêndoas por essa abertura.

Depois de recheados fecham-se tentando que a abertura fique a mais imperceptível e disfarçada possível. Seguidamente polvilham-se os figos com a mesma mistura colocada no interior. Para finalizar levam-se ao forno para torrar.

### Sugestão:

Os figos podem ser cheios com amêndoas com pele ou sem pele. Para retirar a pele facilmente às amêndoas escaldam-se em água a ferver. No caso das estrelas de figo estas devem ser feitas com a amêndoa sem pele pois esteticamente a estrela fica mais bonita.







## Tarte de Alfaroza

### INGREDIENTES

#### Base:

100 g de Farinha  
60 g Açúcar  
60 g Manteiga  
1 Ovo

#### Recheio:

300 g Amêndoa  
200 g de Açúcar  
100 g de Farinha de Alfaroza  
100 g Chocolate em pó  
8 Gemas  
½ Litro de Água  
2 Colheres de sopa de canela  
Raspa de limão q.b.  
Açúcar em pó para decorar  
Manteiga q.b.

### PREPARAÇÃO

#### Base:

Derrete-se a manteiga em lume brando. Acrescentam-se todos os ingredientes mexendo sempre até a massa se soltar e formar uma bola. Coloca-se a massa sobre uma travessa e deixa-se arrefecer. Polvilha-se a mesa de cozinha com um pouco de farinha e com um rolo estenda a massa até ficar uma placa com mais ou menos 2 cm de espessura. Forra-se uma forma de fundo amovível. Entretanto liga-se o forno à temperatura de 180° (forno médio).

#### Recheio:

Batem-se as gemas com o açúcar e a água, até formar um creme homogéneo. Mistura-se a farinha de alfaroza, a raspa do limão e o chocolate em pó. Batem-se as claras em castelo e envolvem-se na mistura anterior misturando muito bem. Adiciona-se a esta massa um pouco de manteiga previamente derretida e a amêndoa picada e mexe-se bem. Deita-se o preparado na forma e leva-se a cozer durante 50 minutos no forno.

# comeres d'aqui

QUINZENA GASTRONÓMICA DO CONCELHO DE LOULÉ

RESTAURANTES & PASTELARIAS

*aderentes*

### PARA COMER

#### 8100 Café <sup>5</sup>

Parque Municipal de Loulé, Edifício Cecal, 8100 Loulé T: 289074837  
Encerramento semanal: Domingo

**Prato Principal:** › Sopa d'Terra com batata-doce, grão, couve lombarda, cenoura e casca de laranja acompanhada com pão de Figo e cobertura de crumble de amêndoa  
**Sobremesa na terra:** › Alfaroza, amêndoas, laranja cacau e especiarias

#### Alte Hotel - Restaurante <sup>2</sup>

Alte, 8100 Alte T: 289478523

**Entrada:** › Salada Algarvia com laranja | › Azeitona britada | › Melão com presunto e laranja

**Prato Principal:** › Javali estufado aromatizado com hortelã e alecrim | › Salmão com molho de laranja

**Sobremesa:** › Doce da casa (Doce de ovo com cobertura de amêndoa) | › Torta de alfaroza

#### Aurora by Vitor Veloso <sup>5</sup>

Rua Dom Paio Peres Correia, n.º 14, 8100-546 Loulé T: 289035506  
Encerramento semanal: Domingo e Segunda-feira

**Prato principal:** › Lombinho de porco com crosta de amêndoa e salsa, puré de batata-doce

**Sobremesa:** › Alfaroza com mel e figo seco em calda de moscatel



## Atelier dos Mimos – Casa de Chá <sup>5</sup>

Praça da República, n.º 124 e 126, 8100-269 Loulé T: 914179443

Encerramento semanal: Sábado à tarde e Domingo

**Entrada:** › Diversos chás com ervas locais - lúcia lima, erva príncipe, alfazema | › Chá especial mimos (limão, laranja, pólen e gengibre)

**Prato Principal:** › Opção vegetariana: bowl colorida de grão e queijo feta com vegetais e menta fresca

**Sobremesa:** › Taça Sabores d'aqui: biscoito de laranja, amêndoas torradas, romã, mel, canela e quark (sem açúcar)

**Doçaria:** › Bombons de figo e amêndoa | › Estrelas de figo e amêndoa  
Queijada com licor de alfarroba | › Chupa-chupa de limão ou de laranja (sem açúcar)

## Café da Lena <sup>6</sup>

Rua Gil Eanes, n.º 14 R/C, 8125 Quarteira T: 914915777

Encerramento semanal: Domingo

**Entrada:** › Queijo fresco com mel e amêndoas laminadas

**Prato Principal:** › Bacalhau cozido com grão-de-bico, ovo cozido, cebola, azeitonas e salsa

**Sobremesa:** › Bombom de figo e amêndoa com figo seco, amêndoa laminada e açúcar amarelo acompanhado de gelado de baunilha

## Encantus Pizzeria <sup>6</sup>

Rua Gonçalo Velho, n.º 90, Loja 8, 8125-221 Quarteira T: 289117636

Encerramento semanal: Domingo e Quarta-feira ao almoço

**Prato Principal:** › Pizza pecorina com molho de tomate, mozzarella fior di latte (produção nacional), queijo parmesão, queijo de cabra (produzido em Quarteira), rúcula e mel de rosmaninho da serra algarvia

## Ligeiro Palpite <sup>5</sup>

Rua de Portugal, n.º 49, R/C, 8100-554 Loulé T: 289115258

Encerramento semanal: Sábado e Domingo

**Prato Principal:** › Salada d'aqui: alface, boulgour, tomate, amêndoas, azeitonas, queijo fresco com molho de mel e ervas aromáticas

**Sobremesa:**

2ª Feira – Bolo de laranja e cardamomo

5ª feira – Bolo de mel e nozes

3ª feira – Bolo de abacate e alfarroba

6ª feira – Bolo de romã

4ª feira – Bolo de amêndoa e courgette

## Restaurante Aquarelle <sup>1</sup>

Sítio das Escanxinas, 8135-033 Almancil T: 289397973

Encerramento semanal: Domingo

**Entrada:** › Vieiras com molho de citrinos, mistura de alfaces e figos | › Chèvre gratinado com mel de rosmaninho, mescla de alfaces e amêndoa laminada

**Prato Principal:** › Polvo assado com abóbora e alfarroba |

› Carré de borrego com foie grás, tapenade de azeitonas pretas e batata-doce

**Sobremesa:** › Creme queimado de romã | › Crepe com laranja e sorvet de baunilha e medronho

## Restaurante Casa dos Presuntos <sup>4</sup>

Sítio da Cortelha, Salir, 8100 Loulé T: 289846184

**Entrada:** › Queijo fresco com mel | › Queijo fresco com tomate orégãos e azeite | › Tapas de enchidos, presuntos, queijo e azeitonas

**Prato Principal:** › Galo com grão | › Feijoada de javali | › Migas com carne de porco e laranja

**Sobremesa:** › Torta de alfarroba com laranja | › Torta de amêndoa | › Torta de figo | › Torta de Laranja | › Torta de limão



## Restaurante Bica Velha <sup>5</sup>

Rua Martim Moniz, n.º 17, 8100 Loulé T: 289463376  
Encerramento semanal: Domingo e Segunda-feira

**Entrada:** › Hummus caseiro com amêndoas e orégãos | › Salada de cenoura, azeitonas e tremoços | › Salada mediterrânea de couscous com azeitona e romã | › Queijo camembert assado no forno com mel, alecrim e alho

**Prato Principal:** › Costeleta de cachação de porco preto, alho, coentros, azeite e limão | › Carta de vinhos 100% algarvios

**Sobremesa:** › Mousse de laranja com amêndoas | › Doce de batata-doce com amêndoa e canela | › Bolo de alfarroba com mel

## Restaurante Bom Paladar <sup>1</sup>

Rua do Comércio 367A, 8135-016 Almancil T: 289392358  
Encerramento semanal: Domingo

**Entrada:** › Cesto de pão misto com azeitonas a cenouras à algarvia | › Paté da casa (frango ou atum) com citrinos e figo | › Salada mediterrânica com bagas de romã e mel e cogumelo portobelo recheado com alheira, enchidos e gratinado com queijo da ilha

**Prato Principal:** › Lombo de bacalhau braseado, servido com tapenade de azeitonas pretas e tostado de macadâmia, sob puré de grão, espinafres salteados e uvas passas

**Sobremesa:** › Mousse de chocolate noir e alfarroba, com crocante de amêndoa e gelado de figo

**Doce:** › Queijinhos de amêndoa do Algarve

## Restaurante de Querença <sup>7</sup>

Largo da Igreja, Querença, 8100-129 Loulé T: 289463158 T: 927657401  
Encerramento semanal: Domingo ao jantar e Segunda-feira

**Entrada:** › Queijo fresco com mel da serra | › Cenouras à algarvia

**Prato principal:** › Javali estufado aromatizado com pimento, hortelã e massa de pimentão

**Sobremesa:** › Pudim de ovos com mel

**Doçaria:** › Torta de alfarroba

## Restaurante Sabores da Maria <sup>5</sup>

Largo Tenente Cabeçadas, n.º 13, 8100-524 Loulé T: 289422718  
Encerramento semanal: Domingo

**Entrada:** › Pão com azeitonas britadas caseiras e olioli (manteiga de alho)

**Prato Principal:** › Mão de vaca com grão | › Arroz de feijão com carne de porco

**Sobremesa:** › Bolo de laranja algarvia | › Mousse de alfarroba

## Restaurante Sol e Serra <sup>7</sup>

Corte Garcia, Querença, 8100 Loulé T: 289422344  
Encerramento semanal: Terça-feira

**Entrada:** › Bolinhas panadas de alheira de caça com saladinha de laranja e sementes de sésamo

**Prato Principal:** › Açorda de gambas da nossa costa com poejos acompanhado de bacalhau confitado em azeite extra virgem

**Sobremesa:** › Bolo de alfarroba acompanhado por gelado artesanal de mel da serra do caldeirão

## Restaurante Rosmaninho <sup>8</sup>

Rua Principal, Sarnadas, Caixa Postal 203, 8100-034 Alte T: 289478482  
*Só por Reserva.*

**Entrada:** › Salada de cenoura com laranja e frutos secos | › Queijo fresco de cabra com mel | › Azeitonas | › Salada verde com romã

**Prato Principal:** › Grão cozido à moda da serra | › Feijão com repolho

**Sobremesa:** › Pudim de sêmola com amêndoa



## 8100 Gelato <sup>5</sup>

Praça do Mercado, 8100 Loulé T: 919310109

**Doce:** › Gelado de queijo de ovelha e mel | › Gelado de manteiga de amêndoa  
| › Sorbet de romã | › Sorbet de limão e menta

## Adega da Vila <sup>5</sup>

Rua do Município, n.º 16, 8100-561 Loulé T: 289411947 T: 964836946  
Encerramento semanal: Domingo

**Entrada:** › Azeitonas com tapas de queijo, presunto, paio e chouriço  
**Bebidas:** › Sumo de laranja natural, medronho  
**Doçaria:** › Trio algarvio de amêndoa, alfarroba e figo

## Fábrica da Amêndoa <sup>5</sup>

Rua do Matadouro, n.º 20, 8100 Loulé T: 919663572  
Encerramento semanal: Domingo

**Doçaria:** › Torta de laranja e alfarroba do Algarve | › Morgado tradicional de Loulé com amêndoa, gila e ovos-moles | › Carrichos de Loulé com amêndoa, mel e claras | › Broas conventuais de Loulé de alfarroba e mel

## Germano BiciArte Café <sup>2</sup>

Estrada Nacional 124, n.º 18, 8100-012 Alte T: 969702198  
Encerramento semanal: Quarta-feira

**Entrada:** › Prato de azeitona e tremoço  
**Prato Principal:** › Tábua de enchidos da região: presunto, queijo seco, chouriço, tomate, azeite aromatizado com sal e orégãos e pão caseiro  
**Sobremesa:** › Queijada de alfarroba, figo com amêndoa e copo de medronho

## La Bella - Coffee and Brunch <sup>5</sup>

Rua Ataíde de Oliveira, B, R/C n.º 9, 8100-544 Loulé T: 289014953  
Encerramento semanal: Domingo

**Doçaria:** › Panquecas “La Bella” com amêndoa torrada, mel, banana e açúcar em pó

## Pastelaria Panorâmica – Sabores do Povo <sup>3</sup>

Rua Nova, Loja C, 8100-090 Boliqueime T: 289360340 T: 962391581  
Encerramento semanal: Domingo

### Doçaria:

- › Doce fino
- › Morgadinhos
- › Queijinhos de amêndoa
- › Queijinhos de figo
- › Dom Rodrigo
- › Mexericos de Boliqueime
- › Pírolitos
- › Torta de alfarroba
- › Torta de amêndoa
- › Torta de laranja
- › Torta de figo
- › Torta de batata-doce
- › Três delícias do algarve
- › Toucinho-do-céu
- › Carrichos de amêndoa

## Restaurante Rosa Branca <sup>6</sup>

Largo do Mercado, 8125-168 Quarteira T: 939639398

**Entrada:** › Queijo com mel e amêndoas  
**Sobremesa:** › Tarte de amêndoa





# Comeres d'aqui

QUINZENA GASTRONÓMICA  
CONCELHO DE LOULÉ



## ESTABELECIMENTOS ADERENTES

- 1 – Almancil**  
Restaurante Aquarelle  
Restaurante Bom Paladar
- 2 – Alte**  
Alte Hotel – Restaurante  
Germano BiciArte Café
- 3 – BoliQUEIME**  
Pastelaria Panorâmica - Sabores do Povo
- 4 – Cortelha**  
Restaurante Casa dos Presuntos
- 5 – Loulé**  
8100 Café  
8100 Gelato  
Adega da Vila  
Atelier dos Mimos  
Aurora by Vitor Veloso  
Fábrica da Amêndoa  
La Bella – Coffee and Brunch  
Ligeiro Palpite  
Restaurante Bica Velha  
Restaurante Sabores da Maria
- 6 – Quarteira**  
Café da Lena  
Encantus Pizzeria  
Restaurante Rosa Branca
- 7 – Querença**  
Restaurante de Querença  
Restaurante Sol e Serra
- 8 – Sarnadas**  
Restaurante Rosmaninho

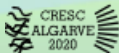




[loulelocal.pt](http://loulelocal.pt)



Colaborámos por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Europeu  
de Desenvolvimento Regional