

FERNÃO FERRO

entre.ruas

roteiro de compras e lazer

CAFÉS
RESTAURANTES
MERCEARIAS
...E MUITO MAIS
DESCONTOS E
OFERTAS NO
INTERIOR!

entre.ruas

roteiro de compras e lazer

ficha técnica

Conteúdos

Ana Mestre

Design e Paginação

Ricardo Trindade

Marketing e Comunicação

Ana Mestre

Fotografia

Ana Mestre

Câmara Municipal do Seixal

Creative Commons Zero

Flaticon

Mapas

© Câmara Municipal do Seixal

Tiragem | 8 500 exemplares

Impressão | Gráfica Jorge Fernandes

Depósito Legal | 365958/13

3.ª Edição | novembro 2018

CONTAMOS COM A SUA COLABORAÇÃO

Caso encontre alguma incorreção ou queira partilhar algum comentário ou sugestão, agradecemos que nos contacte.

FAÇA PARTE DO ENTRE.RUAS

Se fizer parte do comércio local de Fernão Ferro e não constar do nosso diretório, envie-nos os seus dados. A presença no diretório não tem quaisquer encargos. Há unidades de comércio de Fernão Ferro que não estão presentes no diretório porque foi essa a sua vontade.

ana.mestre@entre-ruas.pt

www.entre-ruas.pt

editorial

A chegada do outono traz os dias mais pequenos, mais frios e a tendência é passar menos tempo “fora de portas”. Maximize o seu tempo e faça por vivê-lo com a qualidade que merece. Antes de se enfiar no centro comercial pense nas vantagens do comércio de rua. Além da proximidade, espaço aberto e luz natural, encontrará certamente um atendimento mais personalizado e com detalhes que fazem toda a diferença.



Em Fernão Ferro, perto de si, na rua Luís de Camões e na rua da Igreja, tem à sua disposição todo o tipo de comércio! Talho, supermercado, cabeleireiro, sapataria, farmácia e até lojas de bicicletas e tatuagens... Já para não falar do Mercado Municipal onde encontra um sortido de frutas e legumes que alegam o dia a qualquer um!

O entre.ruas é apenas o ponto de partida. O resto é por sua conta!

Ana Mestre

procure este símbolo para
encontrar ofertas e
descontos no comércio local



índice

- viver aqui** - pág. 6
- ir às compras** - pág. 19
- estar na moda** - pág. 27
- descontos** - pág. 29
- sair** - pág. 35
- cuidar de mim** - pág. 39
- crescer** - pág. 50

Mensagem do Presidente da Câmara Municipal do Seixal



A Câmara Municipal do Seixal, saúda uma vez mais o Roteiro entre.ruas que tem como objetivo dar a conhecer o comércio tradicional do município do Seixal, a todos os que aqui residem ou que nos visitam.

Este segundo número de 2018 do entre.ruas dá destaque a Fernão Ferro, uma localidade com características únicas e onde o comércio local tem uma enorme vitalidade e diversidade. Num combate muitas vezes desigual com as grandes superfícies, é necessário que o poder político dê o seu contributo para valorizar o nosso comércio tradicional.

Fernão Ferro é a mais recente freguesia do concelho do Seixal, e tinha sobre si um pesado ónus de construções de génese ilegal. No entanto num trabalho conjunto entre Câmara Municipal do Seixal, população e comissões de moradores, temos vindo a transformar um imenso território de génese ilegal, num território com grande qualidade de vida.

Têm sido construídas ou promovidas pela Câmara Municipal do Seixal, infraestruturas básicas, equipamentos e zonas verdes, escolas do primeiro ciclo, creche, coletividades, mercado e auditório municipais, um parque urbano, entre tantas outras, estando neste momento em fase final de construção duas importantes intervenções: o Centro Distribuidor de Água de Fernão Ferro e o Quartel dos Bombeiros de Fernão Ferro que irão contribuir para qualificar ainda mais a localidade de Fernão Ferro. Cedemos também um terreno para o futuro Lar de Idosos de Fernão Ferro que queremos ver construído, aguardando-se pelo financiamento do Governo, visto ser uma área da sua competência, pese embora a Câmara Municipal querer apoiar com várias centenas de milhar de euros a sua construção.

O Município do Seixal, está sempre disponível para apoiar todas as medidas que valorizem Fernão Ferro e o nosso comércio tradicional.

Joaquim Santos

Mensagem do Presidente da Associação do Comércio Indústria Serviços e Turismo do Distrito de Setúbal Delegação do Seixal



A Associação do Comércio, Indústria, Serviços e Turismo do Distrito de Setúbal comemorou este ano 120 anos de serviços prestados ao comércio de proximidade, assumindo-se como porta voz de grande parte dos comerciantes e prestadores de serviços do nosso Distrito, transmitindo e zelando pelos seus direitos e interesses assim como prestando, entre outros serviços, Apoio Jurídico, Higiene e Segurança Alimentar e Higiene e Saúde no Trabalho aos seus Associados.

A Direção da Delegação do Seixal, em parceria com a Câmara Municipal do Seixal, apoia o Roteiro entre Ruas, na perspetiva de aumentar a visibilidade do comércio de proximidade na Freguesia de Fernão Ferro, defendendo uma cultura empresarial dinâmica, competitiva e sustentável adotando um posicionamento singular em defesa dos interesses económicos, mas também sociais e culturais , que estão sobejamente esquecidos pelos métodos impessoais praticados pelo comércio nas grandes áreas comerciais.

Esperamos que o lançamento desta publicação do Roteiro entre Ruas, lhe proporcione uma visita agradável e que, facilmente, encontre a informação que procura beneficiando da boa oferta que lhe é feita pelos comerciantes aqui instalados, podendo contribuir ainda mais para a ligação da população à sua localidade, sendo assim um ótimo suporte de divulgação das atividades festivas, culturais e desportivas.

Juntos seremos mais fortes !...

Faça compras no comércio local !...

Isaú A. F. Maia



**APETECE
VIVER AQUI**



4Dogs - Treino Canino

Rua Antônio Sérgio, 56 A

Tel.: 964 852 882

 [Lara4dogs](#)

Na 4Dogs reina a paixão por animais! Nesta casa o objetivo primordial é melhorar o relacionamento entre os donos e os seus animais de estimação. Se tem um cão, aqui encontrará uma ajuda preciosa da Lara no treino comportamental. Além de treinos específicos, na 4Dogs encontra outros serviços que irão melhorar a qualidade de vida, a sua e a do seu cão: Petsitting; Dogwalking; ATL Canino e Serviço de Táxi.



Zenvet, Medicina Veterinária Integrativa

Rua Barbosa Du Bocage

Lote A2, 12 B

Tel.: 212 124 718 | 913 829 292

Com um conceito diferenciador, esta clínica veterinária para cães e gatos aposta na medicina integrativa. O benefício que este método apresenta é a promoção de um bem-estar geral, físico e comportamental e não apenas o tratamento de sintomas.

Neste espaço encontra veterinários formados pela medicina veterinária ocidental, integrada com práticas terapêuticas alternativas.

Animais de Estimação

4Dogs - Treino Canino

Rua António Sérgio, 56 A
Tel.: 964 852 882



EDENVET

Hospital Veterinário

Avenida 10 de Junho, 18
Tel.: 212 129 128

Quinta d'Alcateia, Escola de Treino, Hotel e Loja

Avenida 23 de
Julho 1833, 110
Tel.: 938 484 741

Veter Arq, Veterinário

Rua Luís de
Camões, 633 A
Tel.: 918 292 697

Zenvet, Medicina Veterinária Integrativa

Rua Barbosa
Du Bocage, Lote A2, 12 B
Tel.: 212 124 718

Zoo Morfes

Mercado de Fernão Ferro,
Loja 5
Rua Luísa Tody

Casa e Decoração

F. Domingues Decorações

Rua da Igreja, 92
Tel.: 967 338 303

Horto do Campo Grande Centro de Jardinagem de Fernão Ferro

Avenida 23 de Julho 1833
Tel.: 212 128 210



Lacca Tintas e Vernizes

Rua Luís de
Camões, 392 A
Tel.: 212 122 520

Maxiloças

Rua Luís de
Camões, 363 B
Tel.: 212 123 154

O Sótão, Artigos em 2.ª mão e Velharias

Centro Comercial dos
Morgados, Loja 3
Rua Bento Gonçalves
Tel.: 913 070 789

Quintão

Avenida da Liberdade, 173
Quinta das Laranjeiras
Tel.: 212 128 146

Imobiliárias

Maxitrevo Mediação Imobiliária

Rua Luís de
Camões, 392 B
Tel.: 212 124 174

Lavandarias e Engomadorias

Lavandaria e Engomadoria Sandra Afonso

Mercado de
Fernão Ferro, Loja 19
Rua Luísa Tody
Tel.: 962 755 592

Lavandaria FSEC

Rua Luís de Camões, 5 A

Tel.: 962 231 588



Pedra de Rio Lavandaria Self Service & Engomadoria

Rua da Igreja, 18 A

Tel.: 212 122 166 | 935 677 471

[f pedra.de.rio.lavandaria.self.service.engomadoria](https://www.pedra.de.rio.lavandaria.self.service.engomadoria)

A Pedra de Rio é o espaço perfeito para, de forma autónoma, lavar e secar a sua roupa. Além de um ambiente simpático e acolhedor onde pode ler um livro, ver televisão ou simplesmente descansar, encontra também um espaço dedicado às crianças.

Se quiser optar por um serviço de engomadoria profissional, nem precisa de sair da Pedra de Rio.

Deixe a sua roupa e levante-a depois passadinha a ferro!

Aconchegue-se!

No inverno, com a chegada do dias mais cinzentos, com a chuva e com as temperaturas a descer, é importante que prepare a sua casa para manter uma temperatura de conforto, tornando-a acolhedora e confortável.

Caso a casa não tenha uma construção de base que assegure boas condições energéticas, o melhor é investir num bom isolamento e num sistema de aquecimento eficiente. O importante é que desfrute ao máximo do conforto da sua casa.

Roupa quente e confortável, pantufas e umas boas mantinhas vão certamente ajudar!

A photograph of a white ceramic cup filled with coffee, sitting on a wooden surface. In the foreground, an open book is visible with a single autumn leaf (orange and red) resting on its pages. The background is softly blurred, showing a white egg and a small white container. The overall scene is warm and cozy, suggesting a quiet evening at home.

Algumas ideias

- + Complete a **iluminação** com algumas **velas** para criar ambiente.
- + Aproveite o **sofá**, a ler um livro, beber um chá ou um chocolate quente.
- + Desfrute de **família** e **amigos**, onde telemóveis e outros aparelhos não estejam em destaque.
- + Um **jogo de tabuleiro** é uma ótima forma de passar uma tarde chuvosa entre amigos.
- + Cuide de si, **relaxe** e escute as suas necessidades emocionais!

Reconversão das Áreas Urbanas de Génese Ilegal

Parceria permite avançar com infraestruturas



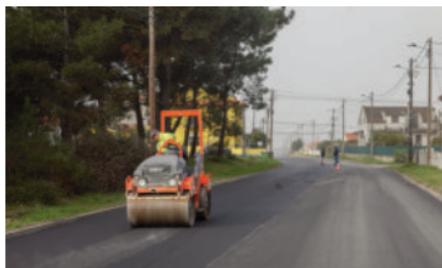
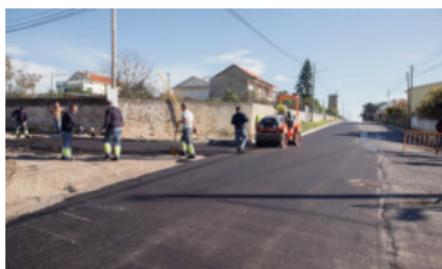
A Câmara Municipal do Seixal tem vindo a trabalhar em parceria com as associações de moradores e de coproprietários, no sentido de reconverter as Áreas Urbanas de Génese Ilegal. Para além das emissões de alvarás de loteamento, a autarquia celebrou vários protocolos com as associações de moradores que têm permitido a desenvolvimento, em parceria das várias infraestruturas.

Têm vindo a ser construídas infraestruturas básicas de água e saneamento, arruamentos e passeios pelas respetivas associações, ficando a cargo da autarquia a pavimentação dos arruamentos, bem como a qualificação de espaços verdes, parques infantis, etc..

Estas parcerias têm vindo a ser desenvolvidas com as associações de moradores dos Redondos, Laranjeiras, Foros da Catrapona ou a Associação dos Amigos do Pinhal do General.

Exemplo do trabalho realizado são as pavimentações realizadas na Av. do Seixal e na Av. das Laranjeiras, na Quinta das Laranjeiras, ou a inauguração de um novo elemento escultórico no Pinhal do General, que veio completar a obra de intervenção no espaço público realizada no Jardim da Vontade.

Mesmo com algumas situações ainda por resolver, a freguesia de Fernão Ferro tem atualmente cerca de 35 por cento das AULG's com alvará emitido, num trabalho de parceria que vai continuar no sentido de proporcionar cada vez mais qualidade de vida à população da freguesia.



Quartel de Bombeiros em Fernão Ferro quase concluído

O novo quartel da Associação Humanitária de Bombeiros Mistos do Concelho do Seixal – secção destacada de Fernão Ferro, ficará localizado na Flor da Mata, junto à Estrada Nacional 378 e ao nó de acesso à A33. A obra está em fase de acabamentos e irá permitir a permanência dos bombeiros, com todas as condições, em Fernão Ferro.



O equipamento terá uma área coberta para estacionamento de viaturas operacionais e outra para albergar as áreas de comando, administração, operacionais e de apoio. Está também prevista a transferência da 2.^a secção da AHBMCS de Foros de Amora, onde se encontra a funcionar a Unidade Local de Formação da Escola Nacional de Bombeiros, para Fernão Ferro.

A obra tem uma comparticipação do POSEUR – Programa Operacional Sustentabilidade e Eficiência do Uso de Recursos (85 por cento do valor global), sendo o restante assegurado pela Câmara Municipal do Seixal, que também cedeu terreno para a sua construção e prestou apoio técnico e logístico na elaboração do projeto, dando assim continuidade ao apoio dado regularmente às associações de bombeiros do Concelho.

QUINTÃO

MÓVEIS E MATERIAIS PARA DECORAÇÃO E CONSTRUÇÃO CIVIL, LDA



Em Fernão Ferro há mais de 40 anos vimos mudar e mudámos com a freguesia. Fazemos parte desta comunidade. Moradias novas que surgiram, espaços comerciais que se transformaram e estradas que se ligaram.



Somos uma empresa familiar, observamos o que nos rodeia, estamos a par das novas tendências para satisfazer as necessidades dos nossos clientes.

Inovámos a nossa casa, já reconstruímos e decorámos, sempre com o objectivo de evoluir, de melhorar.

Avenida da Liberdade, 173
Quinta das Laranjeiras
Tel.: 212 128 140
www.mquintao.pt

Reabilitação do Sistema de Abastecimento de Água de Fernão Ferro **Centro Distribuidor de Água de Fernão Ferro**

Encontra-se a decorrer a construção do Centro Distribuidor de Água de Fernão Ferro, integrada nas obras de reabilitação do sistema de abastecimento de água, num investimento da Câmara Municipal do Seixal de 1,5 milhões de euros.

Situado entre a Avenida 10 de Junho e a Rua Reserva Natural Serra da Malcata, este equipamento terá uma capacidade de armazenamento de 6 mil m³, garantindo uma capacidade de reserva adequada e a distribuição nas condições desejáveis de caudal e pressão, na totalidade da rede de distribuição da zona de abastecimento.



A zona de abastecimento abrange a Freguesia de Fernão Ferro e a zona de Pinhal de Frades, com uma população de cerca de 18000 habitantes. A ampliação significativa da capacidade de reserva permitirá no futuro o abastecimento a uma população de 27000 habitantes.

Seixal Limpo Uma aposta na higiene urbana

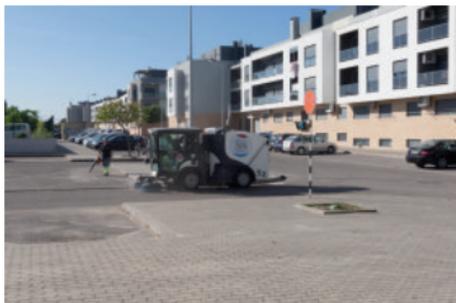


A Câmara Municipal do Seixal tem vindo a investir em meios humanos e novos equipamentos com o objetivo aumentar a sua capacidade de intervenção na área da limpeza urbana.

Desde 2015 foram investidos mais de 3,5 milhões de euros em novos equipamentos, com uma forte aposta na aquisição de frota dedicada ao serviço de gestão de resíduos urbanos e na mecanização do serviço, reforço de recursos humanos com contratação de pessoal e substituição de contentores e outros equipamentos.

A autarquia tem ainda vindo a desenvolver, desde maio de 2018, ações de valorização dos espaços públicos com uma periodicidade semanal. Estas ações, que complementam o trabalho regular realizado diariamente, concentram numa localidade vários trabalhadores da autarquia, os quais realizam, em simultâneo, intervenções de desmatação, recolha de monos, lavagem de ruas e contentores, reparação de vias, entre outras.

Através de várias campanhas a Câmara Municipal do Seixal tem procurado também realizar uma sensibilização positiva dos munícipes para que coloquem o lixo nos locais corretos, pois só com a colaboração de todos é possível ter um concelho mais limpo.



No Seixal surgiu assim um novo modelo de higiene urbana que procura qualificar ainda mais o serviço e melhorar a participação ativa dos cidadãos neste processo, procurando corresponder integralmente às necessidades e exigências dos munícipes.



**APETECE
IR ÀS COMPRAS**

Drogarias e Bazares

Gilsan, Ferragens e

Ferramentas

Rua Luís de Camões, 598 A
Tel.: 212 124 743

O Laçarote

Centro Comercial dos Morgados, Loja 5
Rua Bento Gonçalves

Floristas

Floreva

Centro Comercial dos Morgados, Loja 13
Rua Bento Gonçalves
Tel.: 969 284 027

Florista Bouquet D'Ouro

Mercado de Fernão Ferro, Loja 22
Rua Luísa Tody
Tel.: 969 181 438

Minimercados Mercearias e Frutarias

Cantinho da Fruta

Mercado de Fernão Ferro, Loja 2
Rua Luísa Tody

Charcutaria "A Regional"

Mercado de Fernão Ferro, Loja 8
Rua Luísa Tody

Coviran

Rua Luís de Camões, 467
Tel.: 211 821 521

Dona Estela Prudêncio

Centro Comercial dos Morgados, Loja 7 A
Rua Bento Gonçalves

Frutaria Paula Alves

Mercado de Fernão Ferro
Rua Luísa Tody
Tel.: 965 258 428

Minimercado Girassol

Mercado de Fernão Ferro, Loja 16
Rua Luísa Tody

Os Antónios

Rua da Juventude, 796
Tel.: 912 641 898

Os Gaspares

Centro Comercial dos Morgados, Loja 5
Rua Bento Gonçalves
Tel.: 212 124 418

Pomar da dona B.

Mercado de Fernão Ferro
Rua Luísa Tody

Super Nando Mercearia

Mercado de Fernão Ferro, Loja 12
Rua Luísa Tody

Supermercado Sabe Bem

Rua da Igreja, 216
Tel.: 963 689 944

Supermercado Super Nando

Rua Luís de Camões, 350
Tel.: 212 120 073

Padarias

Padaria d'Alice

Mercado de Fernão Ferro
Rua Luísa Tody

Padaria da Dona Mariana

Mercado de Fernão Ferro,
Banca I e Loja II
Rua Luísa Tody
Tel.: 962 063 038

Papelarias, Tabacarias e Outros

Multiexpress

Chaveiro e sapateiro

Mercado de Fernão Ferro
Rua Luísa Tody

Novavia

Rua Luís de Camões, 5
Tel.: 212 124 569

Papelaria Letra a Letra

Mercado de
Fernão Ferro, Loja 14
Rua Luísa Tody

R Telecomunicações

Centro Comercial dos
Morgados, Loja 12
Rua Bento Gonçalves
Tel.: 920 092 922

Produtos Gourmet e do Mundo

Garrafeira Tempo de Vinho

Rua Luís de Camões, 436
Tel.: 965 865 758

Granelândia

Rua Luís
de Camões, 694 B
Tel.: 967 762 235

Retrosarias

Retrosaria Morgado

Centro Comercial dos
Morgados, Loja 17
Rua Bento Gonçalves
Tel.: 210 812 956

Talhos, Peixarias e Congelados

Marisco Grazina

Mercado de Fernão Ferro
Rua Luísa Tody

Sabores do Mar, Peixe Fresco de Luís Santos

Mercado de Fernão Ferro
Rua Luísa Tody

Talho

Fernando e Fernanda

Mercado de
Fernão Ferro, Lojas 13 e 15
Rua Luísa Tody
Tel.: 212 121 550

Talho Ipanema

Rua Luís de Camões, 466
Tel.: 212 121 451

Talho Sabe Bem

Rua da Igreja, 216
Tel.: 963 689 944

Talho Vitela de Ouro

Rua Luís de Camões, 43 B
Tel.: 212 123 401

Mercado Municipal de Fernão Ferro

Antes dos hipermercados, ir às compras significava ir ao mercado. Atualmente, mesmo com a concorrência das grandes superfícies comerciais, ir à praça comprar peixe ou legumes frescos é a melhor opção pois, lembre-se, os mercados locais continuam a ser uma opção mais saudável, colorida e até com mais vida!



Obra da Câmara Municipal do Seixal,
inaugurada em 7 de novembro de 2002.

Galeria com lojas e espaço de mercado
com bancas de peixe, de fruta e
legumes e de pão.

Auditório e átrio para dinamização
cultural.

Estacionamento com capacidade para
cerca de 150 viaturas.

Estacionamento privativo para cargas e
descargas.

Contacto do Mercado: 910 694 141.

Abre diariamente às 7h.



Trabalhos e Artes Manuais

Toke Final, Arranjos de Costura

Centro Comercial dos Morgados, Loja 4
Rua Bento Gonçalves
Tel.: 965 035 183

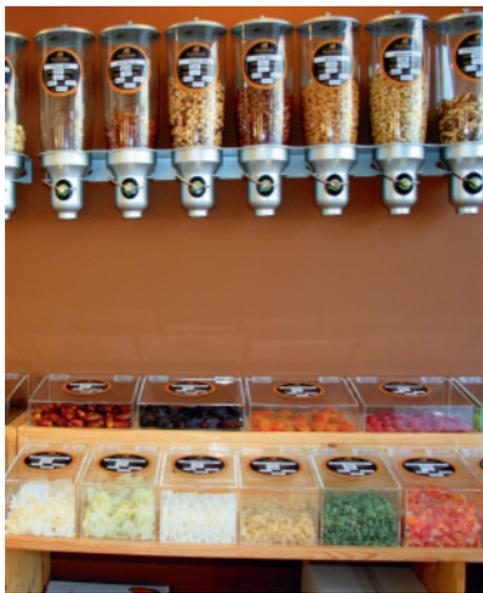
Granelândia

Rua Luís de Camões, 694 B
Tel.: 967 762 235

 [Granelandia-781220138728968](https://www.facebook.com/Granelandia-781220138728968)

O Mundo do Granel está aqui mesmo em Fernão Ferro, na Granelândia.

Comprar apenas a quantidade necessária para consumir é uma boa forma de poupar dinheiro. Se gosta da sugestão, visite a Granelândia. Aqui tudo se vende ao peso: frutos secos, frutas cristalizadas, chás, cafés, leguminosas, sementes, especiarias, ervas aromáticas e até gomas e rebuçados!



Receita de Granola Caseira

Para comer uma granola saudável, isenta de açúcares e gorduras artificiais, a solução é fazê-la em casa.



Ingredientes

2 chávenas de **flocos de aveia**;
½ chávena de **avelãs** ou nozes
partidas;
½ chávena de **amêndoas**
laminadas;
½ chávena de **sementes a**
gosto (p.e. abóbora, sésamo
e girassol);
½ chávena de **coco** ralado;
4 colheres de sopa de **óleo**
de **coco**;
1 colher de sopa de **mel**;
canela em pó, a gosto;
uma pitada de sal.

Perto de si tem o local ideal para comprar os frutos secos para esta granola: **Granelândia!**

Confeção

Pré-aquecer o forno a 180° C;

Numa tigela, envolver todos os ingredientes, deixando para o fim o mel e óleo de coco;

Colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal;

Levar ao forno e ir mexendo várias vezes a granola para que fique tostada por igual;

Quando a granola se apresentar dourada, desligar o forno e deixar arrefecer lá dentro para ficar mais crocante;

Depois de fria, guardar num frasco hermético para se manter estaladiça.



Supermercado Super Nando

Rua Luís de Camões, 350
e no Mercado de Fernão Ferro
Tel.: 212 120 073

 [super-nando](#)

O Super Nando é mais do que um supermercado. Aqui encontra de tudo. Comida, bebida, produtos de higiene, material escolar e todo o tipo de produtos para o lar. Ah! E bons preços também!

O Super Nando está na Rua Luís de Camões e também no Mercado de Fernão Ferro, aqui com uma loja supermercado e uma banca de roupa.



Floreva

Centro Comercial dos Morgados
Loja 13
Rua Bento Gonçalves
Tel.: 969 284 027

 [FlorevaFlorista](#)

Apesar de não durarem para sempre, fazem feliz quem as recebe e deixam feliz quem as oferece. Falamos de flores, claro!

Um ramo de flores é, provavelmente, o presente mais versátil e cai bem em todas as ocasiões.

E quem está de parabéns é a Florista Floreva, pelo aniversário dos seus dez anos e pela magia das mãos da Catarina que faz os arranjos mais bonitos de Fernão Ferro.



**APETECE ESTAR
NA MODA**



Cerimónia by Moda's Garrett - Vestidos de Cerimónia

Centro Comercial dos Morgados, Loja 22

Rua Bento Gonçalves

Tel.: 925 998 243

 [Cerimónia-by-Modas-Garrett](#)

Ligada à área das artes desde cedo, Maria Garrett, escolheu o Centro Comercial dos Morgados para abrir a sua loja de vestuário de cerimónia feminino. Fernão Ferro ganhou assim uma loja de vestidos de cerimónia, com requinte e atendimento personalizado.

Aqui a oferta é vasta, um leque de vestidos de todas as cores e para todos os estilos. O difícil é mesmo escolher!

SEIXAL

INTERNATIONAL SCHOOL

80
EUR

VER CONDIÇÕES
NO VERSO

20%

MARGARIDA AMARELA
PUERICULTURA
E ROUPA INFANTIL

CABELEIREIRO
VISUAL CERTO

OFERTA
20%

VER CONDIÇÕES
NO VERSO

ESPAÇO CRESCER
PSICOLOGIA E DESENVOLVIMENTO

15%

VER CONDIÇÕES
NO VERSO

MINDFREE
23 TATTOO

10%

VER CONDIÇÕES
NO VERSO

DESCONTOS E OFERTAS

VER CONDIÇÕES NO VERSO

Seixal International School - 1.º CEB

Oferta da inscrição (no valor de 80 EUR).

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Espaço Crescer - Psicologia e Desenvolvimento

Desconto de 15% na primeira consulta de Terapia da Fala; Desconto de 10% no Curso de Preparação para o Parto; Uma Aula de Yoga; Um Aula de Pilates Clínico.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Margarida Amarela

Puericultura e Roupa Infantil

Desconto de 20%.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

MindFree 23 Tattoo

Desconto de 10% numa tatuagem de valor superior a 100 EUR.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Cabeleireiro Visual Certo

Oferta do brushing na realização do corte + Desconto de 20% na aplicação de unhas de gel.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

DESCONTOS E OFERTAS

Válido nos estabelecimentos aderentes e mediante a apresentação do cupão.

Consulte as condições aplicáveis a cada estabelecimento, no verso do cupão.

PUMPKIN

CALÇADO E ACESSÓRIOS DE MODA

10%

CERIMÔNIA BY MODA'S GARRETT VESTIDOS DE CERIMÔNIA

VER CONDIÇÕES
NO VERSO

15%

4DOGS TREINO CANINO

VER CONDIÇÕES
NO VERSO

10%

EXTRAVAGÂNCIAS BIJUTERIA E ACESSÓRIOS DE MODA

VER CONDIÇÕES
NO VERSO

10%

MODA'S GARRETT VESTUÁRIO E ACESSÓRIOS DE SENHORA

VER CONDIÇÕES
NO VERSO

15%

HORTO DO CAMPO GRANDE CENTRO DE JARDINAGEM DE FERRÃO FERRO

VER CONDIÇÕES
NO VERSO

15%

Pumpkin, Calçado e Acessórios de Moda

Desconto de 10%.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Cerimónia by Moda's Garrett Vestidos de Cerimónia

Desconto de 15% em compra no valor igual ou
superior a 60 EUR.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

4Dogs - Treino Canino

Desconto de 10% a moradores e lojistas em
serviços e treino.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Extravagâncias Bijuteria e Acessórios de Moda

Desconto de 10%.

Válido até 30 de novembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Horto do Campo Grande Centro de Jardinagem de Fernão Ferro

Desconto de 10% na compra de qualquer artigo
no Horto do Campo Grande de Fernão Ferro.
Exclui serviços de montagem ou entrega.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.

Moda's Garrett Vestuário e Acessórios de Senhora

15% de desconto em compra no valor igual ou
superior a 50 EUR.

Válido até 31 de dezembro de 2018
mediante apresentação deste cupão.



Pumpkin, Calçado e Acessórios de Moda

Rua Luís de Camões, 693 A

Tel.: 962 392 009

 **Pumpkin**

Calçado em pele, confortável e elegante. E também malas e alguns acessórios. Na Pumpkin encontra vários estilos mas a qualidade é fator comum.

Se procura bom calçado, passe pela Pumpkin.

Encontrará de certeza a simpatia da Catarina e e certamente os sapatos que procura. Coleções femininas e masculinas.

Ourivesarias e Joalharias

Boutique da Prata

Rua Luís de
Camões, 466 F
Tel.: 212 497 568

Roupa e Acessórios

A Laranjinha

Rua Luís de
Camões, 436 A Dto.
Tel.: 212 124 561

Algodão & Purpurinas Vestuário e Estilismo de unhas de gel

Rua Luís de Camões, 421
Tel.: 914 773 784

Cerimónia by Moda's Garrett Vestidos de Cerimónia

Centro Comercial dos
Morgados, Loja 22
Rua Bento Gonçalves
Tel.: 925 998 243



Extravagâncias Bijuteria e Acessórios de Moda

Centro Comercial dos
Morgados, Loja 8
Rua Bento Gonçalves
Tel.: 967 571 296



Miramoda

Mercado de
Fernão Ferro, Loja 10
Rua Luísa Tody

Miss Eagle Moda Feminina

Centro Comercial dos
Morgados, Loja 8
Rua Bento Gonçalves
Tel.: 965 145 009

Moda's Garrett Vestuário e Acessórios de Senhora

Centro Comercial dos
Morgados, Loja 23
Rua Bento Gonçalves
Tel.: 925 998 243



Pauluxa Pronto-a-Vestir

Mercado de
Fernão Ferro, Loja 4
Rua Luísa Tody

Super Nando Roupa

Mercado de
Fernão Ferro, Loja 12
Rua Luísa Tody

Sapatarias

Pumpkin, Calçado e Acessórios de Moda

Rua Luís de
Camões, 693 A
Tel.: 962 392 009



Sapateiro Serviço Rápido

Rua Luís de
Camões, 437 B
Tel.: 210 815 687



**APETECE
SAIR**

Cafés, Padarias e Pastelarias

Café da Mena

Rua Gil Vicente, 3
Tel.: 212 121 097

Café Galvão

Rua Barbosa
Du Bocage, 422 A

Café Galvão II

Mercado de
Fernão Ferro, Loja 21
Rua Luísa Tody

Cantinho dos Coelhoos

Rua Luís de
Camões, 124 C
Tel.: 925 621 978

Dago Cafeteria e Cervejaria

Rua Carlos de
Oliveira, 1123 A
Tel.: 216 093 663

Disanti

Rua Luís de
Camões, 11 R/C Esq.
Tel.: 216 095 250

Os Antónios

Rua da Juventude, 796
Tel.: 912 641 898

Panificadora

Mestre Lopes

Rua Luís de Camões, 13
Tel.: 212 129 200

Pastelaria Amardoce

Rua Luís de
Camões, 124
Tel.:

Pastelaria

Cantinho dos 4

Centro Comercial dos
Morgados, Loja 10
Rua Bento Gonçalves
Tel.: 212 122 406

Pastelaria

Século Dourado

Rua Luís de
Camões, 437 C
Tel.: 210 864 776

Sandra's Café

Rua Luís de Camões, 6 B
Tel.: 212 123 848

Too Much - Tea & Cake

Rua António Sérgio, 876
Tel.: 918 715 497

Cozinha do Mundo

Cerrado da Loba

Avenida 23 de
Julho 1833, 4
Tel.: 210 869 536

Sushi Angel

Rua da Igreja, 256 B
Tel.: 212 120 178

Cozinha Portuguesa

Os Chefes Ruca

Rua da República, 305
Tel.: 212 120 888

Restaurante Mississippi

Rua Luís de
Camões, 347 A
Tel.: 21 212 825

O Migalhas

Avenida 23 de
Julho 1833,
Tel.: 927 787 663

O Rei dos Caracóis

Rua Luís de Camões, 779
Tel.: 212 121 411



Sandra's Café

Rua Luís de Camões, 6 B
Tel.: 212 123 848

O café da Sandra é um ponto de encontro em Fernão Ferro. Seja para tomar o pequeno-almoço, lanchar com a família, fazer uma refeição ligeira, desfrutar da esplanada, ou beber um café com os amigos, no Sandra's Café encontra um ambiente familiar, simpático e acolhedor.



Restaurante Mississippi

Rua Luís de Camões, 347 A
Tel.: 21 212 825

Quer seja verão ou inverno, no Mississippi todos os domingos é servido um generoso cozido à portuguesa! Há mais de vinte anos, pelas mãos da dona Helena e da dona Neuza saem os mais deliciosos pratos de comida tradicional portuguesa. O senhor Nabais é o responsável pelos grelhados! E, dizem os fiéis clientes, é também o rei das anedotas.



Parque das Lagoas

Rua Carlos de Oliveira

Rua Fernão Lopes

Não deixe que o frio seja um impedimento para gozar o ar livre. No Parque das Lagoas encontra um circuito de manutenção, um skate parque, um parque infantil e ainda uma zonas de parque de merendas, onde pode juntar um grupo de amigos e fazer um lanche de outono!



Too Much - Tea & Cake

Rua António Sérgio, 876

Tel.: 918 715 497

A mãos de fada da Cátia são a essência desta casa!

Uma decoração moderna e acolhedora convidam a entrar. As mesas redondas convidam à conversa e os bolos, compotas e scones caseiros convidam a voltar. Aqui encontra comida deliciosa e saudável. Para beber, opte por infusões, sumos de fruta ou batidos da fruta da época feitos na hora. Visite a Too Much e inspire os seus sentidos!



**APETECE
CUIDAR DE MIM**



MindFree 23 Tattoo

Rua Luís de Camões, 349

Tel.: 910 047 487

 [Mindfree23Tattoo](#)

Este estúdio é dedicado a tatuagens e piercings. Das tatuagens mais discretas às mais expressivas, o artista Nuno Fagundes imprime em cada tatuagem que faz, o seu cunho de originalidade e criatividade. Aqui todas as tatuagens são feitas com segurança, profissionalismo e dedicação.

Se é apaixonado por tatuagens, vá ter com o Nuno e usufrua de um desconto na sua tatuagem.



Nossa Barbearia

Rua Luís de Camões, 6 A

Tel.: 967 241 345

 [nossabarbeariamigos](#)

"Cabelo, Barba e Amigos"

O Diogo e o Fábio são os protagonistas da Nossa Barbearia. Dois amigos que se juntaram para cortar barba e cabelo num espaço cheio de estilo.

Spot de paragem obrigatória, nem que seja como ponto de encontro entre amigos.



DENTÉNIO CLÍNICA

Rua Fernando Pessoa Lote 217-A,
2865-650 Fernão Ferro

Tel_ 212120027
Tm_ 926986720

dentenioclinica@gmail.com
facebook.com/dentenioclinica
www.dentenioclinica.pt



MEDICINA DENTÁRIA

Todos os tratamentos de vanguarda, com tecnologia de topo e materiais de qualidade:

TAC MAXILAR

ORTOPANTOMOGRÁFIA

ALL ON 4 _ dentes num dia

IMPLANTES DENTÁRIOS

APARELHOS DENTÁRIOS ESTÉTICOS

*Também atendemos CHEQUES DENTISTA

A SUA EQUIPA DE CONFIANÇA,
A TRABALHAR EM FERNÃO FERRO HÁ MAIS DE 10 ANOS



Alimente-se bem!

Lá porque estamos no inverno e o seu corpo anda mais tapado, não se descuide com o padrão da sua dieta alimentar. Comer bem e de forma equilibrada é um dos melhores investimentos que pode fazer pela sua saúde. E a sua silhueta agradece!



Deixamos-lhe algumas dicas:

1

Faça, no mínimo, cinco refeições por dia e evite ficar mais de 3 horas sem comer.

2

Coma sopa, com pouco sal e temperada com um fio (e não um rio) de azeite.



Uma dieta saudável contribui para o bem-estar da saúde física e mental, ajuda a manter-se em forma e com vitalidade, proporciona o peso ideal e ainda reforça o sistema imunitário.

Mas o que é afinal uma alimentação saudável? Completa, variada e equilibrada.

3

Comece o dia com um bom pequeno-almoço. Não se esqueça que esta é a refeição mais importante do dia, fornece-lhe energia e aumenta as suas capacidades cerebrais.

4

Não encha o prato e coma devagar.

5

Aumente o consumo de frutas e legumes. Recomenda-se a ingestão de três a cinco porções por dia.

Barbearias

Barbearia Delgado

Rua Luís de
Camões, 436 B
Tel.: 936 351 535

Barbearia Dos Santos

Rua Luís de
Camões, 364 D
Tel.: 964 591 382

Nossa Barbearia

Rua Luís de Camões, 6 A
Tel.: 967 241 345

Cabeleireiros e Estética

Algodão & Purpurinas Vestuário e Estilismo de unhas de gel

Rua Luís de Camões, 421
Tel.: 914 773 784

Atelier de Estética

Nídia Carvalho
Rua da Igreja, 633 B
Tel.: 916 175 593

Cabeleireiro Visual Certo

Rua Luís de Camões, 467
Tel.: 216 059 761



CrisNails

Centro Comercial
Luís de Camões
Rua Luís de Camões, 556
Tel.: 966 557 222

Graça

Cabeleireiro Unissexo
Centro Comercial dos
Morgados
Rua Bento Gonçalves
Tel.: 212 121 948

Image Cabeleireiros

Rua Luís de
Camões, 694 A
Tel.: 212 122 908

Orquídea - Estética Perfumaria e Cosmética

Centro Comercial dos
Morgados, Loja 11
Rua Bento Gonçalves
Tel.: 938 363 326

Clínicas e Óticas

Affidea - Posto de Colheita Fernão Ferro

Rua da Igreja, 797 A
Tel.: 211 911 871

Centro Clínico da Travessa

Rua da Igreja, 797 A
Tel.: 211 911 871

Clara Saúde

Rua da Igreja, 893 A
Tel.: 212 124 598

Clínica Dentária Oliveira & Ribeiro

Avenida dos
Redondos, 193 C
Tel.: 210 462 020

Clínica Denténio

Rua Fernando
Pessoa, 217 A
Tel.: 212 120 027



Presidente Óptica

Rua Fernando Pessoa, 226 B

Tel.: 210 101 035

Às sextas e sábados a Presidente Óptica oferece consultas de optometria gratuitas.

Aqui encontra óculos com lentes unificadas e armação a partir de 49 euros e óculos com lentes progressivas e armação a partir de 129 euros.

Não descure a sua saúde ocular! Se tem filhos em idade escolar, aproveite e faça o rastreio de saúde visual infantil.



Espaço Crescer Psicologia e Desenvolvimento

Rua da Igreja, 29 B

Tel.: 933 600 388

O Espaço Crescer atua na área da saúde, disponibilizando diferentes serviços tais como Psicologia Clínica, Psicoterapia, Terapia da Fala, Nutrição e até aulas de Yoga e Pilates Clínico.

Se está grávida, também pode encontrar aqui cursos de preparação para o parto, recuperação pós-parto bem como massagens para o seu bebé.

Para conhecer todas as ofertas, inscreva-se na newsletter do Espaço Crescer.

**Espaço Crescer
Psicologia e
Desenvolvimento**

Rua da Igreja, 29 B
Tel.: 933 600 388



**Espaço
Movimento e Saúde**

Avenida dos
Redondos, 149 B
Tel.: 912 325 930

**Joaquim Chaves
Saúde**

Rua Luís de
Camões, 526 R/C Esq.
Tel.: 212 124 832

**Phisio4u
Equilíbrio Físico**

Rua Luís de
Camões, 693 B

Presidente Óptica

Rua Fernando
Pessoa, 226 B
Tel.: 210 101 035

**Serci
Serviços Clínicos**

Rua Luís de Camões, 390
Tel.: 212 124 665

***Farmácias e
Produtos
Naturais***

**Ervanária
Transcendência**

Centro Comercial dos
Morgados, Loja 24
Rua Bento Gonçalves
Tel.: 963 715 147

Farmácia Nurei

Rua da
Igreja, 831 A R/C Esq.
Tel.: 212 120 384

Farmácia Vale Bidarra

Rua Luís de
Camões, 350 B/C
Tel.: 212 121 121

Tatuagens

MindFree 23 Tattoo

Rua Luís de Camões, 349
Tel.: 910 047 487



Gripes e constipações: Prevenir!



A gripe e a constipação são das patologias mais frequentes nos meses de inverno.

Ambas são causadas por vírus respiratórios (ainda que sejam diferentes). Estes vírus entram no organismo através do nariz ou da garganta, sendo ambos transmitidos muito facilmente de pessoa para pessoa.

No entanto, se adotar algumas medidas de proteção, poderá minimizar a possibilidade de contágio.

Evite as aglomerações em lugares fechados

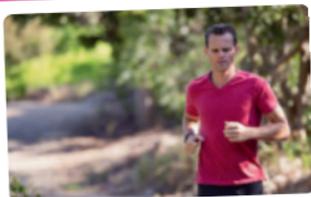
Os ambientes fechados e com muito fluxo de pessoas, como os centros comerciais, são propícios à propagação de vírus.



Mantenha uma boa higiene

As mãos são um veículo de contacto com todo o tipo de microrganismos. Lave as mãos frequentemente, com sabonete e, especialmente, depois de estar em contacto ou cumprimentar uma pessoa que possa estar constipada ou com gripe. Se não puder lavar as mãos, use um desinfetante de mãos.

Mexa-se



Praticar regularmente exercício físico ajuda a manter mais ativo o seu sistema imunitário.

Evite o contacto com pessoas infetadas

Evitar o contacto com o vírus é a melhor forma de prevenir a infeção.

Descanse e durma bem



O sono e o repouso ajudam a manter o sistema imunitário fortalecido.

Roupa



É essencial utilizar sempre roupas adequadas à temperatura. No inverno, vista-se por camadas. Faça dos cachecóis, gorros e luvas seus aliados.

Vacina da gripe



A vacinação contra a gripe é a principal medida de prevenção da gripe e tem como objetivo proteger as pessoas mais vulneráveis, prevenindo a doença e as suas complicações.

A vacinação inicia-se em outubro e deve ser feita preferencialmente até ao fim do ano.

A vacina é recomendada a: pessoas com idade igual ou superior a 65 anos; doentes crónicos; grávidas; profissionais de saúde e outros prestadores de cuidados (ex.: lares de idosos).

Beba líquidos com abundância



A hidratação, que se consegue fundamentalmente pela ingestão abundante de água, é a melhor forma de fazer com que as secreções nasais sejam mais fluídas e bloqueiem os germes. Pode optar por água, infusões ou sumos de fruta naturais.





**APETECE
CRESCER**



Escola de Dança Impacto

Rua António Aleixo, 212

Tel.: 968 577 865

 [escoladanca.impacto](https://www.facebook.com/escoladanca.impacto)

A Escola Dança Impacto, já com 17 anos de existência, dança a ritmos e estilos variados!

Com sede no Grupo Desportivo e Cultural de Fernão Ferro, o professor Edgar Raposo dirige alunas dos 6 aos 23 anos. A referência é a Street Dance mas gostam de desafios e encaram qualquer convite.

Bons hábitos para o sucesso escolar das crianças

É importante instalar no dia a dia das crianças uma rotina estável que lhes proporcione segurança, autonomia e tranquilidade durante o período escolar.

DORMIR BEM

Para desenvolverem um bom sistema imunitário, crescerem com saúde e desenvolverem ao máximo as capacidades cognitivas, as crianças em idade escolar devem deitar-se cedo e dormir cerca de 10 a 12 horas diárias. Uma boa noite de sono é fundamental no dia a dia das crianças e um dos pilares do seu desenvolvimento.



COSTAS DIREITAS E UMA BOA MOCHILA

A escolha de uma mochila escolar adequada à estatura do seu filho é essencial para prevenir problemas futuros na sua coluna vertebral. Para além dos cuidados com o peso das mochilas, é importante que o ensine a ter uma postura correta. Tanto a caminhar, como sentado na cadeira nas aulas ou no computador.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Na idade escolar, a alimentação saudável é um dos fatores determinantes para o salutar crescimento e desenvolvimento da criança.

Dê preferência ao pequeno-almoço tomado em casa, com recurso a produtos o menos processados possível. Prepare também as merendas em casa. Lembre-se que a sopa é uma refeição completa, saudável e barata. A fruta é um ótimo snack. E não esquecer o consumo da água.



AR LIVRE



As vantagens de passar tempo ao ar livre refletem-se a todos os níveis do desenvolvimento, não só físico mas também cognitivo e emocional. É importante rebolar na relva, brincar às lutas, mexer na terra, correr, trepar às árvores. As crianças necessitam de libertar energia para depois se conseguirem concentrar.

Ansiedade, défice de atenção e obesidade são algumas das consequências que se podem evitar, se os pais promoverem mais a utilização de espaços ao ar livre.

LAVAR AS MÃOS



A lavagem das mãos é a melhor vacina para afastar bactérias!

Antes de comer, depois de ir à casa de banho, quando se chega a casa ou depois de uma visita ao médico, lavar corretamente as mãos é um gesto simples mas fundamental.

Ensine o fundamental às crianças: molhar o suficiente as mãos com água, usar sabonete e esfregar durante 20 segundos para fazer espuma e enxaguar em água corrente para que fiquem bem limpas.

Não é por acaso que lavar as mãos tem dois dias mundiais:

Dia Mundial da Lavagem das Mãos assinala-se no dia 15 de outubro.

O Dia Mundial da Higiene das Mãos tem lugar a 5 maio.

EXERCÍCIO FÍSICO

Incentive a sua criança a praticar exercício físico, em prol da sua saúde física e mental.

Existem estudos que comprovam que crianças que praticam exercício físico são mais saudáveis e mais desenvolvidas a nível motor. Ajudará também a um melhor rendimento escolar, "corpo são, mente sã".



CONTROLAR O USO DE ECRÃS



Nesta era da tecnologia, os ecrãs fazem parte do nosso quotidiano e, cada vez ocupam mais tempo. Para evitar o impacto negativo que o excesso de tempo em frente aos ecrãs tem nas crianças, cabe aos pais começar por dar o exemplo e fixar de forma clara as regras de utilização de tablets, televisão e telemóvel, sobretudo no período de aulas.

Apetece Crescer

No regresso das férias, com o sorriso renovado e as baterias carregadas, regressamos às nossas rotinas.

Os **mais novos**, com o regresso às aulas, terão novas matérias, horários, materiais, sendo a rentrée uma fase de preparação para receber um **novo ano letivo**.

Além desta preparação, esta também poderá ser uma fase de **repensar os objetivos** para o ano ou para os próximos meses, como exemplo, começar um programa de voluntariado numa área de interesse; iniciar uma nova atividade desportiva ou artística; começar a pesquisar mais detalhadamente e a envolver-se numa área que pretende como futuro; ler biografias de pessoas inspiradoras, etc...

O que o move? O que o faz vibrar? Há muito que podemos fazer por iniciativa própria, que poderá contribuir para o **auto conhecimento e fortalecimento da auto estima** e em consequência a confiança para o desempenho escolar aumenta.

Os **adultos** poderão também, por iniciativa própria, promover **novas aprendizagens**.

Poderão ser competências que de- sejam há muito desenvolver ou difi- culdades com que se deparam e gostariam de aprender a lidar, como exemplo, aprender uma língua es- trangeira, aprender mais sobre infor- mática, ou a lidar com a própria ansiedade.

Ao ler isto provavelmente pensará, “burro velho não aprende”, ou “co- mo vou arranjar tempo e dinheiro?!”. Eu respondo-vos, “E se conseguir?”, “Se conseguise ter essa oportuni- dade fá-lo-ia?”.



Nesta altura do Outono o que assistimos na Natureza? As folhas antigas caem, para darem origem a novas na Primavera. Os nossos pensamentos que nos bloqueiam terão de cair para que surjam novos acontecimentos.

A nossa mente produz uma série de pen- samentos, a grande maioria não se verifi- ca. As árvores poderão até passar por um Inverno rigoroso, mas com a certeza de que a seguir virá a Primavera.

Saindo da nossa zona de conforto come- çamos a crescer e ao crescer interna- mente, várias áreas da nossa vida irão crescer também connosco.

Fica aqui o convite.



Cláudia Marques
Psicóloga

casa.essencia@gmail.com

Tel.: 932 325 306

Centros de Estudo e ATL

½ de Palavras

Rua da Igreja, 682
Tel.: 212 121 722

Centro de Estudos Entre Letras e Números

Rua da Igreja, 256 C

Seixal International School ATL / Centro de Estudos

Rua Doutor
Luís Varela Cid, 54
Tel.: 212 122 835

Colégios

O nosso jardim

Rua António Aleixo, 334
Tel.: 210 857 373

O Piparote Creche, Jardim de Infância, ATL

Rua João Vilaret, 922
Tel.: 214 050 506

Seixal International School - 1.º CEB

Rua Doutor
Luís Varela Cid, 54
Tel.: 212 122 835



Formação

Escola de Dança Impacto

Rua António Aleixo, 212
Tel.: 968 577 865

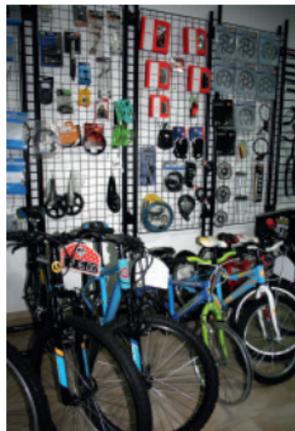
Moda e Decoração Infantil

Margarida Amarela, Puericultura e Roupa Infantil

Centro Comercial dos
Morgados, Loja 23
Rua Bento Gonçalves



Desportos de Ar Livre



Gameiro Cycles

Rua da Igreja,
236B, Loja C
Tel.: 210 868 555

A loja de bicicletas de Fernão Ferro tem equipamentos para todos os gostos e idades. Com um acompanhamento profissional e personalizado, encontrará aqui a sua próxima bicicleta ou acessório.



***Crescer em
Fernão Ferro***



'AQUI SOMOS CRIANÇAS'

BERÇÁRIO

CRECHE

PRÉ-ESCOLAR

1º CICLO

SAIBA MAIS EM:
ocantinhodosamigos.com

212 271 411

geral@ocantinhodosamigos.com

ABERTO TODO O ANO
Segunda a Sexta-feira
Das 7.30 às 19.30

Colégio O Cantinho dos Amigos
Av. José Afonso, 59
Vale da Romeira, Arrentela
2840-736 Seixal



colégio

o Cantinho dos
Amigos