

SOMMARIO

Pianificare

Il viaggio inizia da qui	4
Cartina del Portogallo	6
Le nostre scelte	8
Regioni e città	24
Itinerari	26
Quando andare	36
Prima della partenza	38
Il Portogallo in treno	40
I mori in Portogallo	42
In tavola	44
Attività outdoor	48

La guida

Lisbona	54
Bairro Alto e Cais do Sodré	60
Baixa-Chiado e Rossio	68
Mouraria, Alfama e Graça	76
Belém	83
Parque das Nações e Marvila	89
Marquês de Pombal e Avenidas Novas	94
Santos, Madragoa e Alcântara	100
Costa di Lisbona	109
Sintra	114
Dintorni di Sintra	120
Cascais	123
Dintorni di Cascais	127
Ericeira e Mafra	130
Setúbal	135
Dintorni di Setúbal	139
Riva sud di Lisbona	142

Algarve	148
Faro	154
Dintorni di Faro	159
Tavira	165
Dintorni di Tavira	170
Albufeira	174
Dintorni di Albufeira	179
Silves	183
Dintorni di Silves	189
Lagos	194
Costa Vicentina	199

Alentejo	209
Évora	214
Dintorni di Évora	222
Parque Natural da Serra de São Mamede	230
Dintorni del Parque Natural da Serra de São Mamede	235
Vila Nova de Milfontes	239
Dintorni di Vila Nova de Milfontes	243
Beja	249

Estremadura e Ribatejo	260
Óbidos	266
Dintorni di Óbidos	272
Leiria	277
Dintorni di Leiria	283
Tomar	287
Dintorni di Tomar	292



Praia de Matosinhos (p364)



**Ginjinha, Bar Ibn Errik Rex
(p269), Óbidos**

Beiras	297
Coimbra	302
Dintorni di Coimbra	308
Castelo Branco	311
Dintorni di Castelo Branco	315
Serra da Estrela	319
Dintorni della Serra da Estrela	325
Viseu	328
Dintorni di Viseu	333
Aveiro	336
Dintorni di Aveiro	341

Porto, Douro e Trás-os-Montes	346
Porto	352
Dintorni di Porto	361
Vale do Douro	366
Bragança	380
Dintorni di Bragança	384

Minho	391
Braga	396
Dintorni di Braga	401
Viana do Castelo	404
Dintorni di Viana do Castelo	409
Guimarães	412
Dintorni di Guimarães	417
Peneda-Gerês	420
Dintorni di Peneda-Gerês	425



Praça do Giraldo (p219), Évora

Da sapere

Arrivo	432
Trasporti locali	433
Moneta	434
Strutture ricettive	435
Viaggio in famiglia	436
Salute e sicurezza	437
Cibo, bevande e vita notturna	438
Viaggio responsabile	440
Viaggiatori LGBTQ+	442
Viaggio accessibile	443
Incendi in Portogallo	444
In breve	445
Lingua	446

Storia e società

Storia del Portogallo in 15 luoghi	450
Conoscere i portoghesi	454
50 anni di democrazia: cos'è cambiato?	456
Fatto a mano	459
Terra di onde e di surfisti	462



**Cachorrinho,
Gazela (p357), Porto**