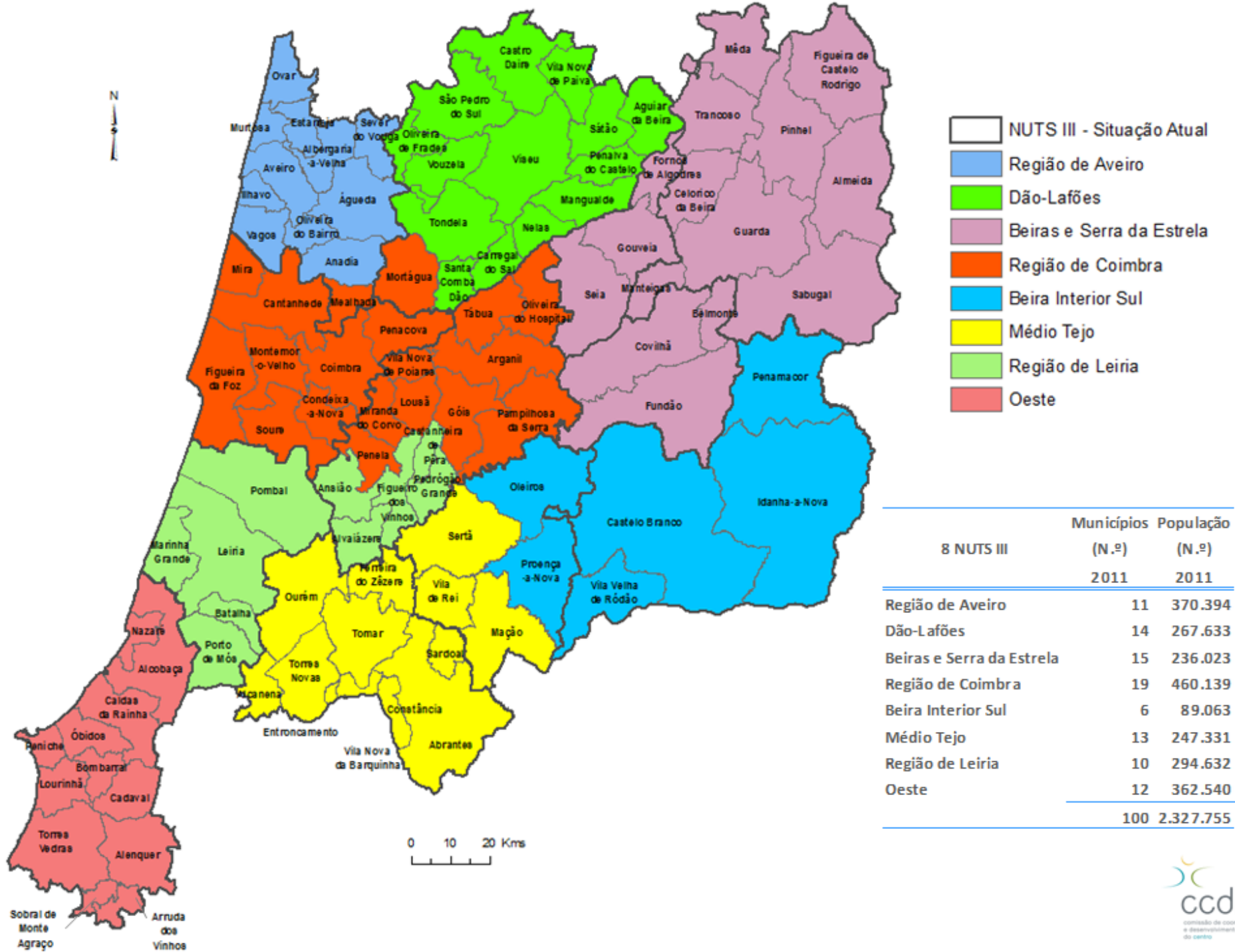


RE



População Residente

(ANO DE REFERÊNCIA: 2013)

Portugal – 10.427.301

Centro – 2.281.164

populacao_page_2_mapaNUTIII

Beiras e Serra da Estrela – 226.747

Beira Baixa – 85.656

Região de Coimbra – 447.936

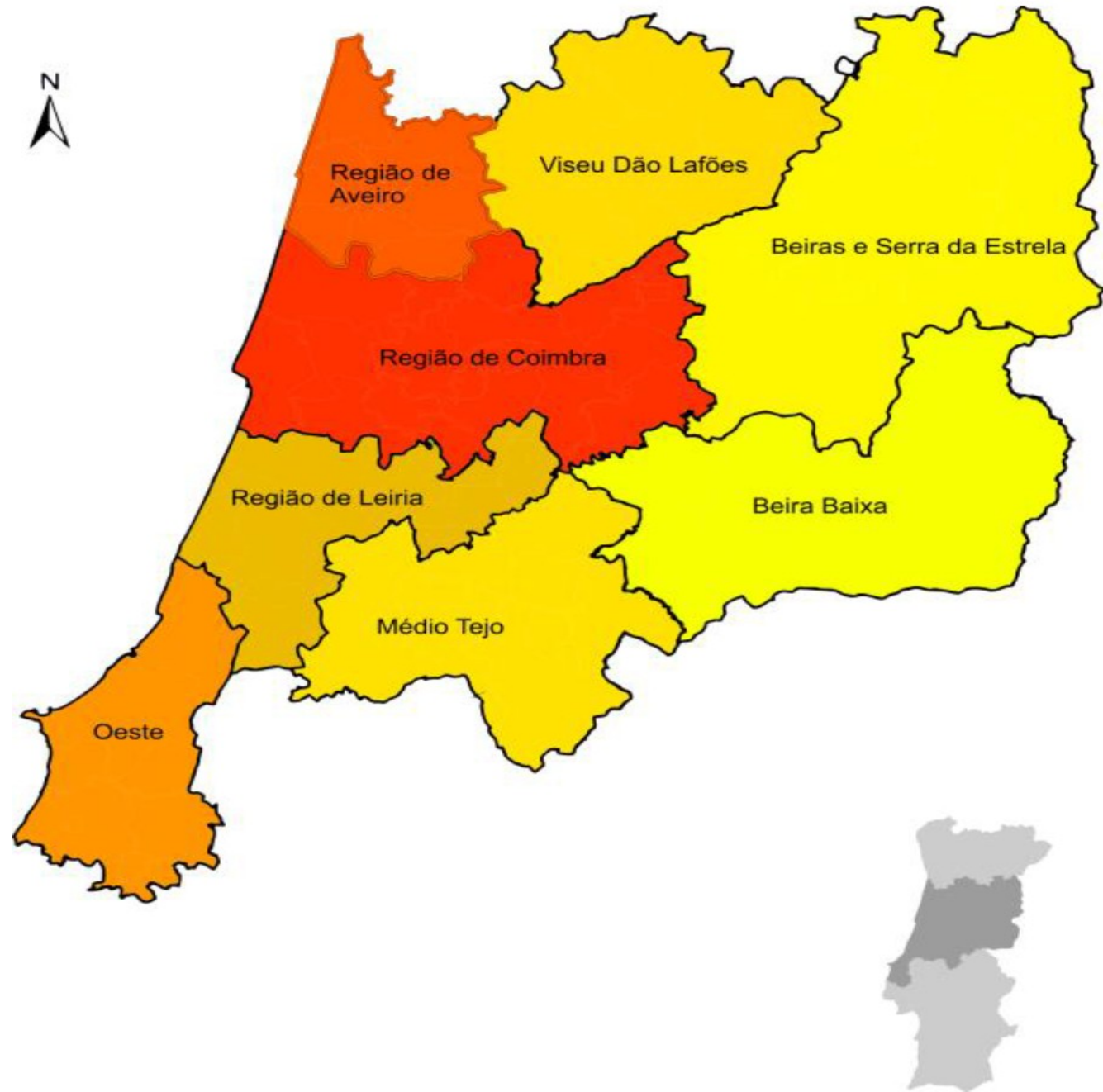
Médio Tejo – 241.445

Viseu Dão Lafões – 262.125

Região de Leiria – 291.079

Oeste – 360.090

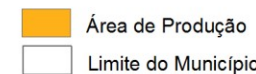
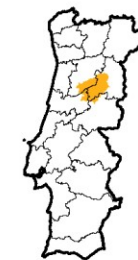
Região de Aveiro – 366.086



Fonte: INE – Anuário Estatístico da Região Centro 2013

Serra da Estrela

- A Torre
- Guarda /sec. XII/ – Manteigas – Seia ...
- Loriga – Suíça Portuguesa –
- Covão da Ametade : no início do Vale Glaciário do Zêzere
- Linhares da Beira: Aldeia medieval do séc. XII, Linhares da Beira recebe o primeiro floral em 1169.
- Alcovo da Serra
<http://www.myownportugal.com/videoteca/>
- Cabeça: pitoresca aldeia onde predomina o casario em xisto -cultivo dos campos em socalco e à pastorícia.



Algumas cidades da Região Centro

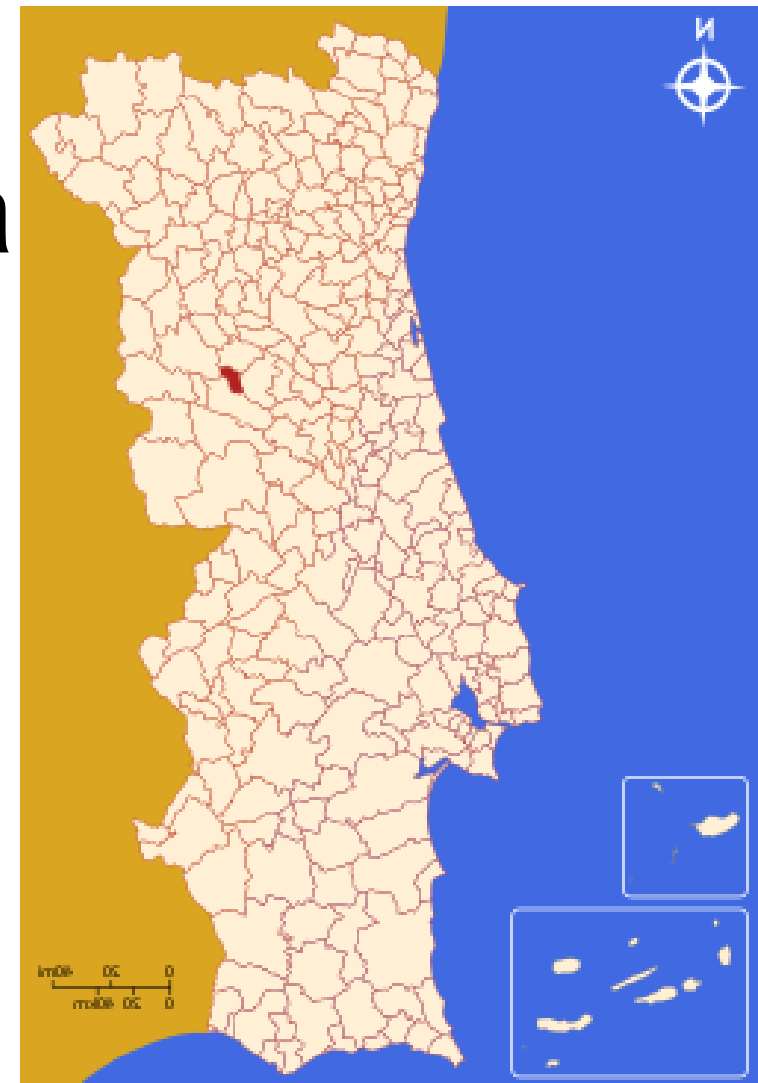
<https://turismodocentro.pt/regioes/>

<https://www.youtube.com/watch?v=-gBqFWAjMJ0>

- Coimbra



Seia– Manteigas - Covilhã



Monsanto:

<https://www.youtube.com/watch?v=L3UodEhk7Fw>





AVEIRO



AVEIRO - moliceiro

<https://arquivos.rtp.pt/conteudos/fainas-da-terra-e-do-rio/>



AVEIRO: SALINAS

<https://www.youtube.com/watch?v=Ni4d82wlpCU>

<https://www.youtube.com/watch?v=Fui6oiAkh0g>



shutterstock.com • 1250441938



Passadiços da região Centro por entre a paisagem: entre campo, montanha, rio e mar



Gastronomia Aveiro



Alguns sabores do Centro

- Chanfana: prato ligado às práticas pastoris
- Queijo da Serra
- Requeijão
- Leitão da Bairrada
- A tradição da doçaria conventual