



# 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**

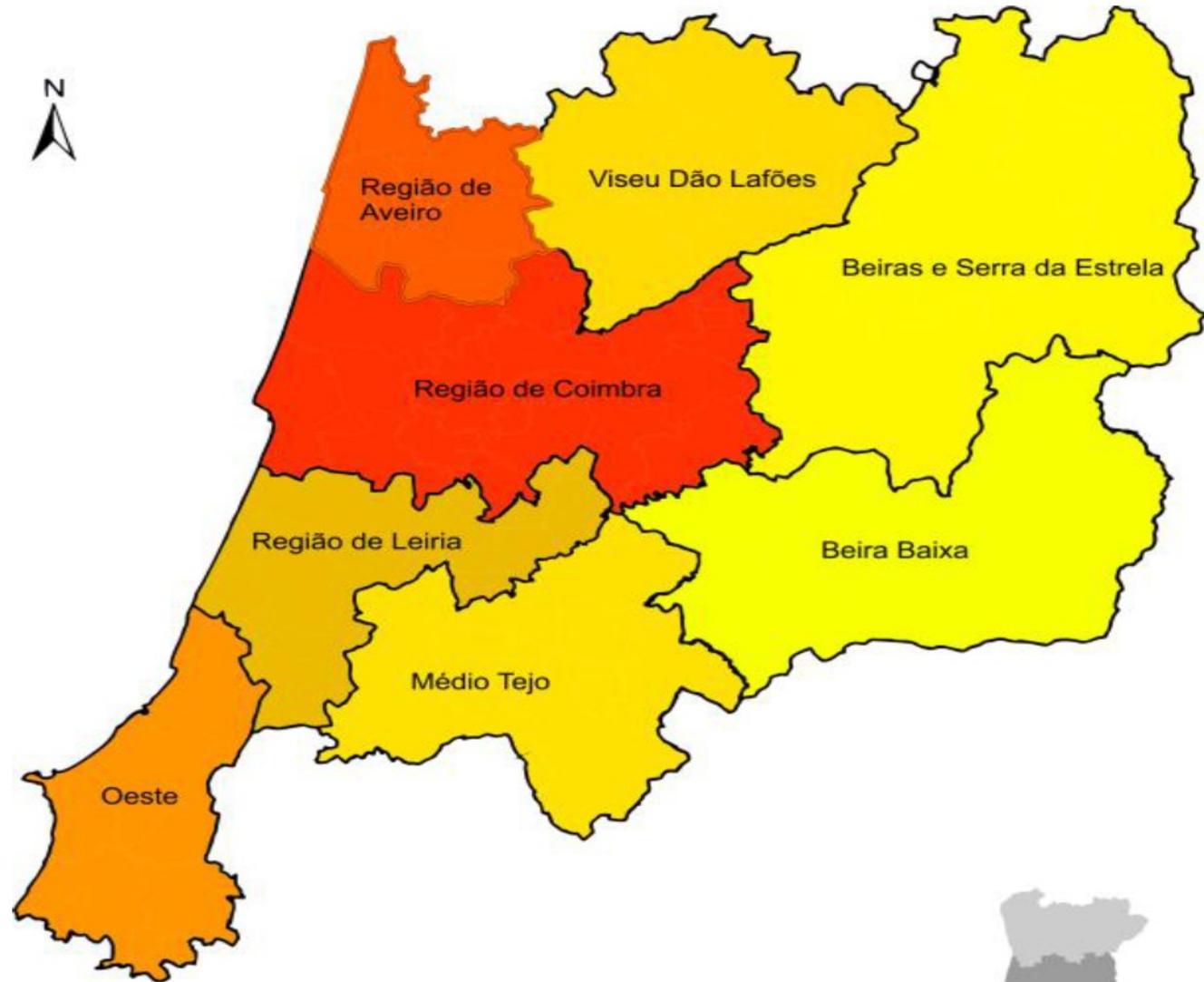
Médio Tejo – 241.445

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.



Área de Produção  
Limite do Município

Fonte:  
- Carta Administrativa Oficial  
de Portugal da DGT, versão 2013

DGADR  
- DQRG  
Abril de 2016

# Algumas cidades da Região Centro

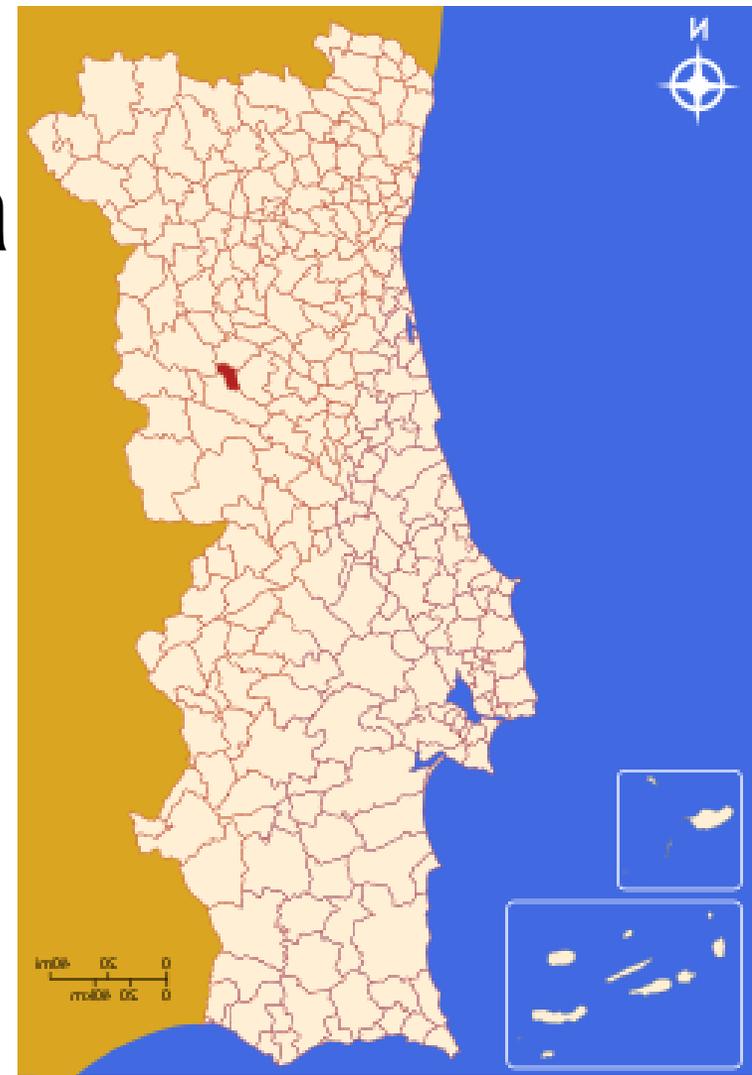
<https://turismodocentro.pt/regioes/>

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

- Coimbra



# Seia– Manteigas - Covilhã



<https://www.centerofportugal.com/pt/tour/rota-da-docaria-no-centro-de-portugal>

## Alguns sabores do Centro

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



# Transumância:

- Uma experiência autêntica e uma das mais simbólicas atividades do pastoreio, a transumância, acompanhando os pastores na viagem à serra da Estrela, prática que se continua a realizar todos os anos em Seia.
- A viagem começa no centro da cidade e acompanha os pastores nos seculares caminhos da transumância até a aldeia dos pastores, o Sabugueiro.
- Pelo caminho estão preparadas degustações gastronómicas, como a típica merenda do Alforge, um almoço com os pastores e um programa de animação.
- A antecipar a subida, realiza-se, na aldeia da Folgosa da Madalena, a romaria das ovelhas à Festa de S. João. Aqui, a partir das 18h00, os pastores acompanhados dos rebanhos, vindos das várias aldeias, cumprem a tradição, desfilando, à vez, em volta da capela de São João Batista.
- Os pastores vêm à romaria pedir ao padroeiro um bom ano e proteção para o gado, para depois os rebanhos subirem à serra. Para o efeito, os seus animais (ovelhas e cabras) ostentam os melhores chocalhos e são enfeitadas com “cabeçadas” e “borlas” de lã de ovelha.
- <https://visitseia.pt/eventos/festa-da-transumancia-e-dos-pastores/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=qzrMta31zi8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=OSX7Zfcn40>

# Cão pastor da Serra da Estrela

- <https://www.youtube.com/watch?v=12ZjRIL8i7I>

Aqui pode saber mais sobre esta raça:

<https://portugalidademagazine.pt/um-espaco-em-manteigas-onde-o-cao-serra-da-estrela-e-rei/>



# Queijo da Serra

- <https://www.youtube.com/watch?v=6OTrxkSN5G8>
- Saiba como é feito:
- <https://www.youtube.com/watch?v=8QlshCAL0pg>



# AVEIRO – Moliço - Salinas

<https://www.visitportugal.com/pt-pt/content/visita-a-aveiro>

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=-MX6spam-qU>

<https://ensina.rtp.pt/artigo/ha-sal-nos-puxadoiros/>

<https://www.rtp.pt/noticias/pais/salinas-de-aveiro-nao-produzem-sal-mas-mostram-se-aos-turistas> v1344763

