RECEITAS DE ELEIÇÃO DE GAIA

GAIA
TODO UM MUNDO

INTRODUÇÃO

Vila Nova de Gaia, herdeira de uma lenda, destaca-se pelo seu património histórico e arquitetónico, proporcionando experiências memoráveis num ambiente único e requintado. Com um carácter hospitaleiro, tradicional e jovial, a cidade é palco de uma vibrante agitação cultural e turística, oferecendo momentos de bem-estar e tranquilidade aos seus visitantes.

Ao percorrer as típicas ruelas e calçadas junto ao rio, o visitante é convidado a descobrir a autêntica gastronomia gaiense, enriquecida pelos saberes das gentes da terra e do mar.

Esta gastronomia, aperfeiçoada ao longo dos tempos, resulta numa variedade de receitas únicas que agradam todos os paladares. O peixe, em particular, ocupa um lugar de destaque nas receitas locais, refletindo a profunda ligação de Gaia ao mar e à sua tradição piscatória. À mesa, o visitante embarca numa viagem de sabores, ouvindo as estórias e memórias de Gaia e do seu povo, que enriquecem ainda mais a experiência gastronómica.

As receitas, aqui apresentadas foram recolhidas de publicações editadas pela Entidade Regional de Turismo do Porto e Norte de Portugal, ao longo das diversas edições dos “Fins de Semana Gastronómicos”, que celebram a autenticidade e riqueza da culinária gaiense. A cidade, que partilha a sua costa com o rio e o mar, oferece não apenas sabores aprazíveis, mas também uma imersão cultural que revela a identidade e a herança de uma comunidade orgulhosa das suas tradições.

Assim, Vila Nova de Gaia é um destino imperdível para quem deseja explorar a rica herança patrimonial gaiense, enquanto desfruta de uma gastronomia autêntica e memorável.

Receitas

ENTRADAS

1. Bolinhos de Bacalhau com Compota de Tomate e Vinagre Balsâmico
2. Pataniscas de Polvo com Broa de Avintes
3. Tripinha enfarinhada e crocante de Broa de Avintes com molho de francesinha
4. Folhadinho de Sardinha

Bolinhos de Bacalhau com Compota de Tomate e Vinagre Balsâmico

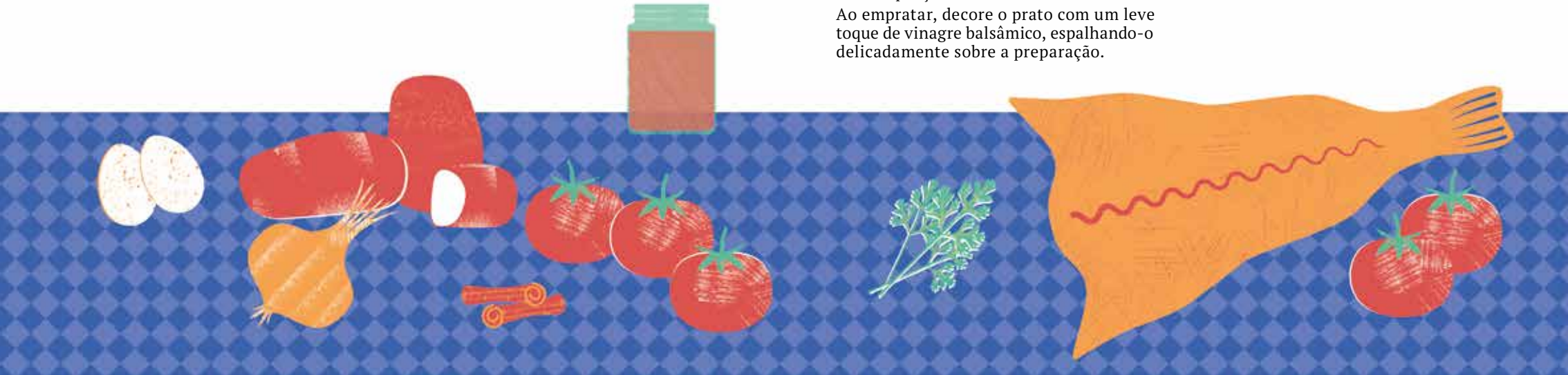
INGREDIENTES BOLINHOS

* 1 cebola
* 1 ramo de salsa
* 2 ovos
* 4 batatas
* 3 postas de bacalhau
* óleo para fritar
* Sal e pimenta

INGREDIENTES COMPOTA DE TOMATE

* 2kg de tomates maduros
* 500gr açúcar
* vidrado de laranja e de limão
* 2 paus de canela

1h30 - 2h00



PREPARAÇÃO BOLINHOS

Descasque e coza as batatas em água previamente temperada com sal e depois reduza-as a puré. Noutro tacho, coza as postas de bacalhau e, após estarem cozidas e bem escorridas, lasque e desfie. Envolva os dois preparados.

Em seguida, adicione os ovos, a cebola e a salsa bem picada. Misture tudo muito bem e tempere com sal e pimenta a gosto. Para moldar a massa em pequenas porções, utilize 2 colheres de sopa. Aqueça o óleo e frite as porções até ficarem douradas.

Ao empratar, decore o prato com um leve toque de vinagre balsâmico, espalhando-o delicadamente sobre a preparação.

PREPARAÇÃO COMPOTA

Faça um leve corte nos tomates e mergulhe-os em água a ferver durante 20 segundos. A seguir, retire-os e coloque-os em água com gelo para arrefecer.

Retire a pele dos tomates e corte-os em cubos.

Leve todos os ingredientes ao lume e deixe ferver lentamente até atingir o ponto desejado.

Pataniscas de Polvo com Broa de Avintes

INGREDIENTES

1h

* 1 polvo
* 2 colheres de sopa de azeite
* 2 ovos
* 8 colheres de sopa de água de cozer o polvo
* 200gr de farinha de trigo
* salsa
* sal q.b.
* 1 cebola média picada
* óleo para fritar
* 200gr cubos de Broa de Avintes

PREPARAÇÃO

Após a água levantar fervura, mergulhe o polvo e deixe-o cozer com sal e azeite durante 25 minutos. Depois de cozido, retire-o e corte-o em pedaços pequenos. Pique a cebola e a salsa.

De seguida, corte a Broa de Avintes em cubos.

Numa tigela combine o polvo, a salsa, a cebola, os cubos de broa, a farinha e os ovos, um a um. Envolva bem todos os ingredientes até obter um creme homogéneo e com uma colher distribua o preparado sobre o óleo quente até ficarem douradas.

Tripinha enfarinhada e crocante de Broa de Avintes com molho de francesinha

INGREDIENTES

* 2 limões
* cominhos q.b.
* farinha de milho
* sal e pimenta a gosto
* tripas de porco frescas
* banha

INGREDIENTES MOLHO

* 1 cebola
* 2 cabeças de alho
* Azeite
* 1 folha de louro
* ½ malagueta
* 2 tomates maduros
* 100ml cerveja
* 50ml vinho branco
* 50ml uísque
* 1 colher de chá molho inglês
* 100gr farinha
* 20ml Vinho do Porto
* Sal q.b.
* 200gr aparas de carne
* 200gr salsicha

4 | 6h

PREPARAÇÃO

De véspera, lave muito bem as tripas em várias águas e deixe-as de molho com rodelas de limão e mude a água várias vezes.

No dia seguinte, lave novamente as tripas, enxugue-as e vire-as do avesso. Envolva-as em farinha de milho misturada com pimenta e cominhos, cobrindo uma das extremidades, e depois vire-as novamente. De seguida, mergulhe as tripas em água a ferver, temperada com sal, durante alguns minutos, para uma cozedura rápida. Após escorrer, corte-as em rodelas largas com cerca de 5 cm. Frite-as em banha até ficarem douradas e crocantes.

Disponha as tripas enfarinhadas no centro do prato, regue com um pouco de molho e, por fim, cubra com o crocante, criando uma apresentação deliciosa.

PREPARAÇÃO MOLHO E BROA

Coloque um tacho ao lume com as aparas de carne, deixe dourar e acrescente cebola, alho e louro. Refogue até libertar os aromas, adicione vinho branco e deixe reduzir. Junte o tomate e cozinhe até perder a acidez. Acrescente farinha e água, deixando cozinhar por 2 horas, acrescentando mais água conforme necessário. Tempere com sal, adicione cerveja, uísque, vinho do Porto e molho inglês, e deixe reduzir mais 2 horas. Coe e leve o molho a ferver.

Retire a côdea à broa, corte em pedaços e congele. Após congelada, corte a broa em fatias finas e frite-as em azeite até ficarem crocantes.

Folhadinho de Sardinha

INGREDIENTES

1h

* 100gr massa folhada
* 2 sardinhas de conserva
* 1 cebola roxa
* 1 pimento verde e 1 vermelho
* sal e pimenta q.b.
* 0,10cl vinagre balsâmico
* 0,10cl vinho branco
* 50gr de rúcula
* 1 laranja
* 1 tomate cherry
* 1 ovo
* azeite

PREPARAÇÃO

Corte a cebola em juliana e refogue-a suavemente com azeite. Em seguida, adicione os pimentos cortados em tiras finas e refresque com vinho branco deixando cozinhar, por alguns minutos. Acrescente o vinagre balsâmico e retifique os temperos a gosto.

Corte fatias de massa folhada em formato redondo. Recheie um dos lados com um pouco do escabeche e sobreponha as sardinhas. Pincele as laterais com gema de ovo, para unir, e pincele a superfície para alourar.

Leve ao forno a 180ºC durante 15 minutos.

Tempere a salada a gosto, adicionando um toque de mel e molho de vinagrete.

Receitas

PRATO PRINCIPAL

1. Sardinhas enroladas em migas de Broa de Avintes com aromas de S. João
2. Sável de escabeche acompanhado com Broa de Avintes
3. Filetes de polvo com arroz do mesmo
4. Feijoada à moda de Gaia
5. Bacalhau com Broa de Avintes
6. Bacalhau com Vinho do Porto
7. Bifes de cabeça chata com arroz de hortos
8. Caldeirada de Peixe à Pescador
9. Sável frito com açorda de ovas

Sardinhas enroladas em migas de Broa de Avintes com aromas de S. João

INGREDIENTES

4 | 2h

* 4 sardinhas
* 4 batatas
* 50gr uvas passas
* 100gr broa de Avintes
* 20gr alho
* 200ml azeite
* 50gr amêndoa
* 4 cebolas
* 100gr pasta de alheira
* 500gr pimentos vermelhos
* manjericão
* sal, pimenta, limão
* couve coração cozida

PREPARAÇÃO

Amanhe e escale as sardinhas, retirando as escamas e todas as espinhas com cuidado. Tempere com sal, pimenta, alho picado e sumo de limão, e reserve. Corte a cebola em meias-luas e pique o alho. Refogue ambos num fio generoso de azeite até a cebola ficar translúcida.

Na preparação da pasta de alheira retire a pele e esmague o conteúdo. De seguida, adicione a broa de Avintes e a couve coração previamente cortadas em cubos pequenos. Combine esta mistura ao refogado anterior e salteie tudo, misturando bem.

De seguida, recheie as sardinhas com este preparado e enrole-as com a ajuda de um palito. De forma harmoniosa disponha-as num tabuleiro. Regue com azeite, polvilhe com amêndoas laminadas e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 15 minutos.

Entretanto descasque as batatas, corte-as em pedaços e coza-as em água com sal. Depois de cozidas, esmague-as com um garfo e numa frigideira com azeite e alho salteie a batata esmagada. Incorpore uvas passas, para um toque doce.

À parte grelhe os pimentos até que a pele fique chamuscada. Retire a pele e as sementes, e triture-os no liquidificador com azeite até obter um creme liso e homogéneo. Para finalizar o prato, prepare um triturado de folhas frescas de manjericão com azeite.

Sável de escabeche acompanhado com Broa de Avintes

INGREDIENTES

4 | 45min

* 1,5kg de sável em postas finas
* 4 cebolas
* 4 alhos
* 4 colheres de sopa de azeite
* 7 colheres de sopa de vinagre
* 3 folhas de louro
* sal, pimenta e salsa q.b.

PREPARAÇÃO

Num tacho, preferencialmente de barro, deite uma colher de azeite e disponha, em camadas alternadas, as postas de sável, as cebolas cortadas em rodelas finas, o alho picado, a salsa picada e o louro partido em pedaços. Regue tudo proporcionalmente com vinagre e azeite, tempere com sal e pimenta. Leve ao lume forte.

Assim que levantar fervura, reduza o lume para o mínimo. Tape e deixe cozinhar, durante 7 minutos. Retire, imediatamente, após, para evitar que o peixe se desfaça. Deixe arrefecer e, em seguida, coloque no frigorífico.

Filetes de polvo com arroz do mesmo

INGREDIENTES

1h30

* 1 polvo com cerca de 2kg
* 2 cebolas
* 1 tomate maduro
* 1 dente de alho
* 1 folha de louro
* 1 e ½ chávena de arroz carolino
* piripiri, sal e azeite q.b
* óleo para fritar
* ovo e farinha q.b. para panar filetes

PREPARAÇÃO

Coloque o polvo na panela de pressão juntamente com uma cebola e um pouco de água. Feche a panela, leve ao lume e, assim que começar a silvar, reduza para o mínimo e deixe cozinhar durante 20 minutos. Desligue o lume e verifique se o polvo está cozido, reservando a água da cozedura.

Para o arroz, pique a cebola, o alho e o tomate pelado sem sementes. Adicione uma folha de louro e uma ponta de piripíri, regando com azeite. Refogue em lume médio até a cebola ficar translúcida.

Acrescente o polvo reservado, envolva bem, tape o tacho e deixe refogar mais um pouco, tendo cuidado para que a cebola não queime. Adicione uma chávena da água da cozedura do polvo, tempere com sal a gosto e deixe levantar fervura. Sempre que necessário acrescente a água da cozedura.

Para os filetes, passe os pedaços de polvo por farinha e depois por ovo batido.

Frite-os em óleo bem quente até ficarem dourados e sirva de imediato.

Feijoada à moda de Gaia

INGREDIENTES

4 | 2h

* 1 kg de tripas de vitela (dobrada)
* 150gr de chouriça de carne
* 150gr de orelheira
* 150gr de toucinho entremeado ou presunto
* 150gr de salpicão
* 150gr de carne de cabeça de porco
* 2 unhas de porco
* 1kg de feijão branco
* 2 cenouras
* 2 cebolas grandes
* Azeite
* 1 ramo de salsa
* 1 folha de louro
* Sal, pimenta, cominhos, pimentão doce

PREPARAÇÃO

Lave muito bem as tripas, esfregando-as com sal e limão, e coza-as em água e sal. Em recipientes separados, coza as restantes carnes e os enchidos, retirando-os à medida que forem ficando prontos.

Entretanto, refogue em azeite as cebolas picadas e as cenouras cortadas em rodelas (pode substituir o azeite por banha, se preferir). Acrescente todas as carnes, já cortadas em pedaços, incluindo as tripas e os enchidos, e deixe apurar ligeiramente.

Junte o feijão e um pouco da água da cozedura das carnes.

Tempere com sal, pimenta preta moída na hora, cominhos, pimentão doce, louro e um ramo de salsa. Cozinhe em lume brando até os sabores estarem bem apurados.

Antes de servir, retire o ramo de salsa, transfira para uma terrina de barro ou louça, polvilhe com salsa fresca picada e acompanhe com arroz branco solto.

Bacalhau com Broa de Avintes

INGREDIENTES

4 | 2h30 - 3h

* 400gr Bacalhau
* 100gr Broa de Avintes
* 200gr Línguas de Bacalhau
* 600gr Batatas
* 100gr Legumes da estação
* 50ml Vinho do Porto branco seco
* Salsa q.b.
* Alho q.b.
* Louro q.b.
* Tomilho q.b.
* Tomate q.b.
* Azeitonas q.b.
* Azeite q.b.

PREPARAÇÃO

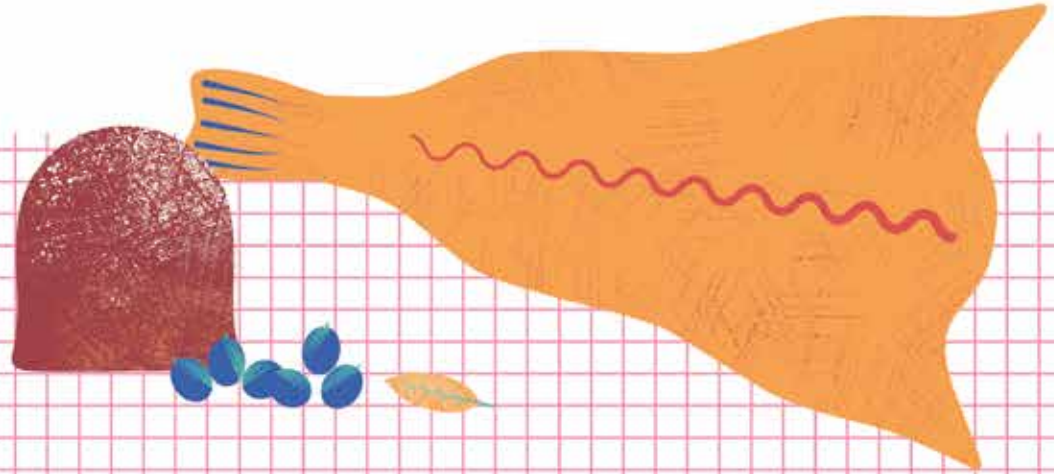
Aqueça o azeite a 80ºC, aromatizando-o com tomilho, alho e louro, e cozinhe o bacalhau juntamente com o tomate maduro inteiro, durante 15 minutos.

Asse as batatas pequenas com casca, previamente envolvidas em sal.

Num tacho com azeite, estale um dente de alho e adicione os legumes da estação. Deixe refogar e, no final, acrescente os cubos de broa de Avintes, envolvendo tudo muito bem.

Noutro tacho, salteie as línguas de bacalhau em azeite com alho, louro e salsa, refrescando no final com um pouco de vinho do Porto branco seco.

Para empratar, disponha uma fatia fina de broa de Avintes cortada verticalmente e esmague ligeiramente a batata sobre a fatia da broa. Sobreponha o bacalhau e regue com o molho. Acompanhe com os legumes salteados e os cubos de broa. Decore com azeitonas e azeite aromatizado com salsa e alho.



Bacalhau com Vinho do Porto

INGREDIENTES

4 | 1h30

* 4 lombos finos de bacalhau demolhados
* 8 batatas grandes
* 100gr de farinha
* 2 cebolas
* 3 dentes de alho
* 2 ovos M
* 100ml de leite
* 100ml de vinho do Porto
* 100ml de azeite
* 3 colheres de sopa de vinho branco
* 2 colheres de sopa de vinagre
* 1 colher de sopa de molho inglês
* 1 raminho de salsa
* sal e pimenta preta de moinho q.b.
* óleo para fritar

PREPARAÇÃO

Descasque as batatas e corte-as em rodelas finas, reservando-as no frigorífico submersas em água.

Seque bem o bacalhau com papel absorvente, corte cada lombo em dois ou três pedaços e retire a pele e as espinhas visíveis. Descasque as cebolas e os alhos, corte-os em rodelas e refogue-os num tacho com azeite.

Adicione os vinhos, o vinagre, o molho inglês, sal e pimenta, deixando apurar antes de retirar do lume.

Prepare o polme numa tigela misturando os ovos com o leite e a farinha. Tempere com sal e pimenta e mexa bem. Passe o bacalhau pelo polme e frite-o em óleo quente até ficar dourado, retirando-o para escorrer sobre papel absorvente.

Escorra bem as batatas, seque-as e frite-as no mesmo óleo onde fritou o bacalhau, escorrendo-as da mesma forma.

Disponha o bacalhau num prato, cubra-o com a cebolada e distribua as batatas por cima. Polvilhe com salsa picada e sirva de seguida.

Bifes de cabeça chata com arroz de hortos

INGREDIENTES ARROZ

* 200gr molho de espigos ou grelos das couves
* 200gr arroz carolino
* 100gr feijão branco/vermelho cozido (opcional)
* Água quente q.b.
* Sal q.b.
* Rodelas de chouriço vermelho q.b.
* Folha de louro q.b.
* Cebola picada q.b.
* Dentes de alho picados q.b

INGREDIENTES

* 12 sardinhas
* Sal q.b.
* Farinha q.b.

1h

PREPARAÇÃO

Prepare as sardinhas, retirando a espinha e a cabeça. Abra-as e espalme-as, conferindo-lhes o formato característico que lhes dá nome. Tempere a gosto, passe-as por farinha e frite-as em óleo quente até ficarem douradas. Sirva as sardinhas acompanhadas com arroz de hortos.

PREPARAÇÃO ARROZ

Em lume brando, aqueça um tacho, cobrindo o fundo com azeite e adicionando a cebola picada, a folha de louro, o chouriço cortado, um pouco de sal e o alho picado.

Deixe cozinhar, tapado, durante alguns minutos, permitindo que os sabores se soltem.

Acrescente a água quente e os espigos, retirando-os assim que estiverem meios cozidos e reserve. Junte o arroz ao tacho e, quando este estiver quase pronto, adicione o feijão (se desejar) e os espigos.

Retifique o sal a gosto e deixe apurar por mais alguns minutos, para que todos os sabores se envolvam e o arroz fique no ponto.

Caldeirada de Peixe à Pescador

INGREDIENTES

1h

* Cebola q.b.
* Salsa q.b.
* Tomate q.b.
* Pimentos
* Louro q.b.
* Sal q.b.
* Vinho Branco q.b.
* Piripiri q.b.
* Colorau q.b.
* Azeite q.b.
* Peixes: Congro, Raia, Ruivo, Lulas, Sargo, Sardinha, Enguias, Cação

PREPARAÇÃO

Corte a cebola e as batatas em rodelas finas. Em seguida, disponha os ingredientes em camadas, começando com a cebola, seguida do tomate e do pimento, e adicione a salsa e a folha de louro.

Continue com uma camada de batatas cortadas em rodelas finas e, por fim, adicione os diferentes tipos de peixe. Repita este processo até que todos os ingredientes estejam dispostos, lembrando que tudo deve ser colocado cru.

Para finalizar, tempere a gosto com sal, piripiri, vinho e azeite. A cozedura deve ser feita sem adicionar água. Comece o processo em lume forte e, reduza para lume brando assim que começar a ferver, deixe cozinhar por cerca de 30 minutos.

Sável frito com açorda de ovas

INGREDIENTES

4 | 45min

* 700gr postas finas de sável
* 500gr pão de mistura ou alentejano duro
* 1 cebola
* 6 dentes de alho
* 200ml de azeite
* sumo de 1/2 limão
* 1 folha de louro
* 1 ramo de coentros
* sal e pimenta branca q.b.
* farinha de milho para polvilhar
* óleo para fritar q.b.

PREPARAÇÃO

Tempere as postas de sável com sal, passe-as delicadamente por farinha de milho, sacudindo bem o excesso, e frite-as em óleo, previamente aquecido, até ficarem douradas de ambos os lados. Retire-as e escorra sobre papel absorvente, reservando.

Noutro tacho, leve ao lume água com sal, deixe ferver, junte as ovas de peixe e deixe cozer. Reserve tanto as ovas como a água da cozedura.

Corte o pão em pedaços pequenos e demolhe-os na água das ovas.

Descasque e pique a cebola e os alhos, alourando-os suavemente num tacho com um pouco de azeite. Quando a cebola estiver macia, adicione o pão escorrido, mexa bem e deixe cozinhar. Se necessário, adicione um pouco mais de água para obter uma açorda mais homogénea.

Retifique o sal e tempere com uma pitada de pimenta. Acrescente as ovas cortadas em pedaços e envolva bem.

Retire do lume, coloque a açorda num prato e decore com folhas frescas de coentros. Sirva a açorda acompanhada do sável frito.

Receitas

SOBREMESA

1. “Velhotes da Braguesa” com gelado de canela e redução de Vinho do Porto
2. “Velhotes da Braguesa” com bola de gelado de Vinho do Porto
3. “Velhotes da Braguesa” com compota de Vinho do Porto
4. Pera em Vinho do Porto Ruby
5. Maçã assada com Porto Ruby

“Velhotes da Braguesa” com gelado de canela e redução de Vinho do Porto

INGREDIENTES

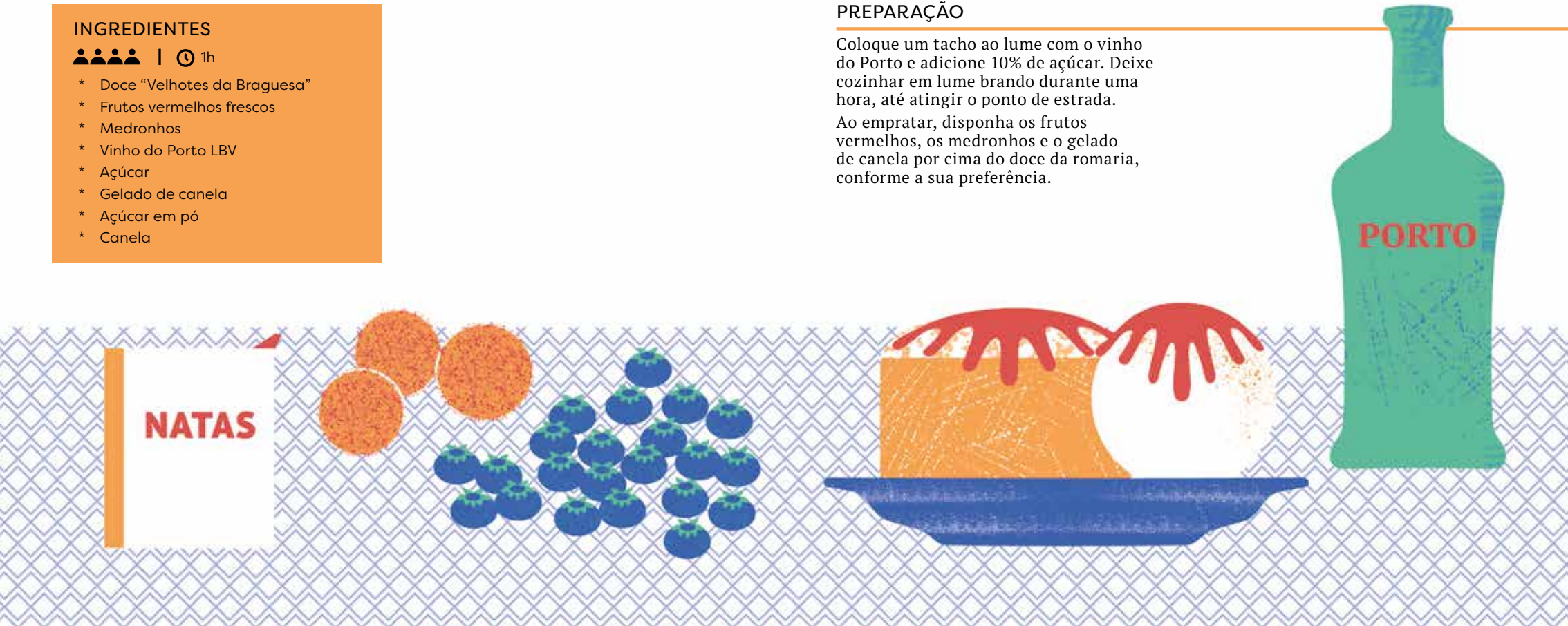
4 | 1h

* Doce “Velhotes da Braguesa”
* Frutos vermelhos frescos
* Medronhos
* Vinho do Porto LBV
* Açúcar
* Gelado de canela
* Açúcar em pó
* Canela

PREPARAÇÃO

Coloque um tacho ao lume com o vinho do Porto e adicione 10% de açúcar. Deixe cozinhar em lume brando durante uma hora, até atingir o ponto de estrada.

Ao empratar, disponha os frutos vermelhos, os medronhos e o gelado de canela por cima do doce da romaria, conforme a sua preferência.



“Velhotes da Braguesa” com bola de gelado de Vinho do Porto

INGREDIENTES

4 | 30min

* Doce “Velhotes da Braguesa”
* 300ml de natas para bater
* 2 ovos
* 25ml de Vinho do Porto
* 200gr de leite condensado

PREPARAÇÃO

Leve ao lume 20 g de leite condensado, 2 gemas e 25 ml de Vinho do Porto, mexendo até engrossar.

Bata 2 claras em castelo com uma pitada de sal e reserve.

Bata 300 ml de natas para chantilly e, quando o preparado de leite condensado já estiver arrefecido, misture-o com as natas batidas.

Leve ao congelador por 6 horas, pelo menos.

“Velhotes da Braguesa” com compota de Vinho do Porto

INGREDIENTES

4 | 30min

* Doce “Velhotes da Braguesa”
* 1L Vinho do Porto
* 2 envelopes de pectina
* 500gr de açúcar
* Sumo de ½ limão

PREPARAÇÃO

Coloque o Vinho do Porto e o açúcar numa panela e leve ao lume até ferver, deixando cozinhar durante 10 minutos enquanto mexe ocasionalmente.

À parte, dissolva os 2 envelopes de pectina em ½ chávena de água e leve ao lume brando até derreter completamente.

Incorpore a mistura de pectina no Vinho do Porto e deixe ferver por mais 10 minutos.

Para finalizar, adicione o sumo de limão e transfira a compota para frascos para guardar no frigorífico.

Pera em Vinho do Porto Ruby

INGREDIENTES

4 | 30min

* Pera rocha
* Vinho do Porto Ruby
* Anis estrelado
* Vagem baunilha
* Pau de canela
* Açúcar
* Casca de laranja
* Limão
* Mistura de frutos secos

PREPARAÇÃO

Descasque as peras e coloque-as em água fria com pedaços de limão.

Leve ao lume água com Vinho do Porto Ruby, anis estrelado, vagem de baunilha, pau de canela e açúcar. Quando ferver, adicione a casca de laranja, as peras e deixe cozer.

Quando as peras estiverem cozidas, retire-as.

Deixe reduzir a calda onde foram cozidas e, enquanto isso, triture a mistura de frutos secos.

Coloque as peras num prato, cubra-as com a redução da calda e distribua a mistura de frutos secos por cima.

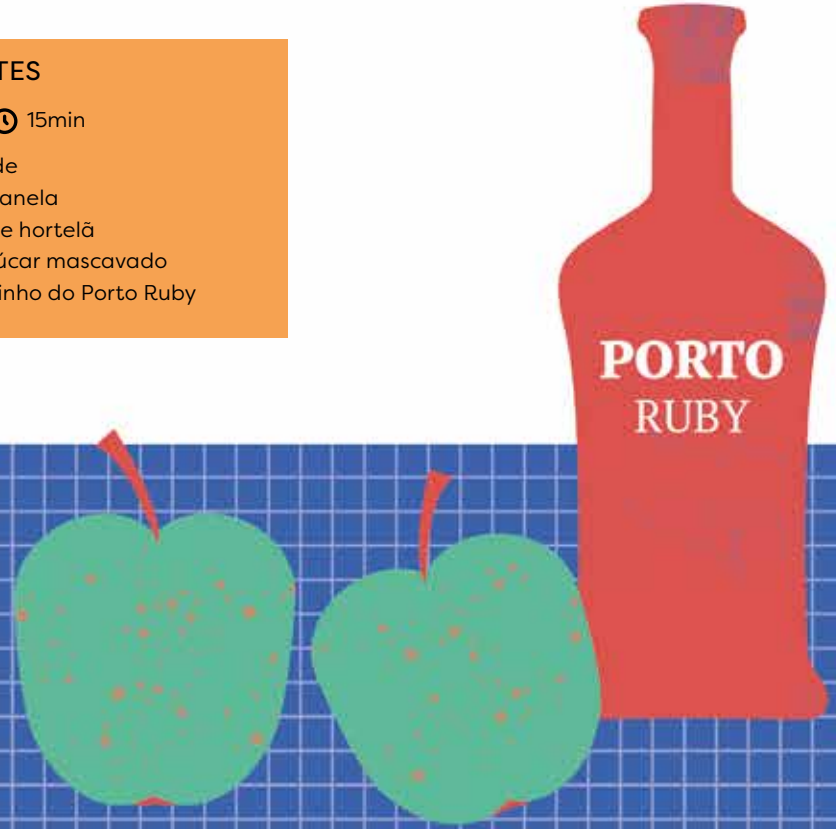
Sugestão: acompanhar com creme chantilly ou gelado.

Maçã assada com Porto Ruby

INGREDIENTES

4 | 15min

* 1 maçã verde
* 2 paus de canela
* 1 raminho de hortelã
* 50gr de açúcar mascavado
* 100ml de Vinho do Porto Ruby



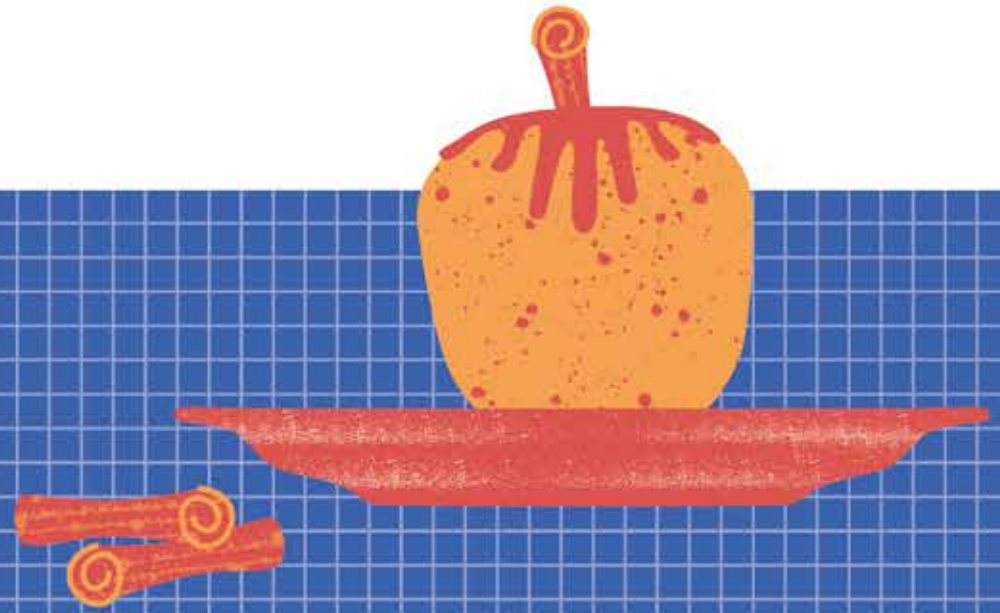
PREPARAÇÃO

Retire o caroço da maçã e coloque os paus de canela no espaço que ficou.

Faça uma pequena cama com a hortelã, regue com o Vinho do Porto e polvilhe com o açúcar mascavado.

Leve ao forno a 180ºC, durante 8 minutos.

Sirva com redução do Vinho do Porto e uma folha de hortelã.



Notas

GAIA
TODO UM MUNDO

GAIA
THE HOME OF
PORT WINE

DIREÇÃO MUNICIPAL PARA A CIDADANIA
DIVISÃO DE TURISMO
Largo Aljubarrota, 13 – Convento Corpus Christi
4400-012 Vila Nova de Gaia
(+351) 223 742 937
turismo@cm-gaia.pt

Informação Turística
Avenida Diogo Leite, 135
4400-111 Vila Nova de Gaia
(+351) 223 742 422