

FEIRA^{XII} DA DIETA MEDITERRÂNICA

12TH MEDITERRANEAN DIET FAIR

TAVIRA **3-6** SETEMBRO
SEPTEMBER
2026

PROGRAMA *PROGRAMME*



TAVIRA.PT

VIZINHOS

03/09

CAROLINA DESLANDES

04/09

MARCO RODRIGUES

05/09

DIOGO PIÇARRA

06/09

ÍNDICE INDEX

Programação de Quinta-Feira Thursday programme	06
Programação de Sexta-Feira Friday programme	09
Programação de Sábado Saturday programme	13
Mapa da Feira Fair Map	16
Programação de Domingo Sunday programme	19
Programa Infantojuvenil Youth & Family Programme	23
Mostras Showcases	28
Exposições e Artes Plásticas Exhibitions & Visual Arts	29
Praça da Convivialidade / Restaurantes Conviviality Square / Restaurants	30



FEIRA DA DIETA MEDITERRÂNICA

3 a 6 de setembro de 2026

A Feira da Dieta Mediterrânica regressa a Tavira entre os dias 3 e 6 de setembro de 2026, reafirmando-se como um dos mais importantes eventos dedicados à valorização da Dieta Mediterrânica enquanto Património Cultural Imaterial da Humanidade reconhecido pela UNESCO.

Ao longo de quatro dias, a cidade transforma-se num espaço de encontro, partilha e celebração das tradições, saberes, sabores e expressões culturais do Mediterrânico, promovendo um património vivo que vai muito além da alimentação.

A Dieta Mediterrânica representa um modo de vida assente na convivialidade, na transmissão de conhecimentos entre gerações, na valorização dos produtos locais e sazonais, na relação equilibrada com o território e na preservação das tradições culturais. Hoje, continua a afirmar-se como uma referência internacional nos domínios da alimentação saudável, da sustentabilidade ambiental, da biodiversidade, da coesão social e do combate às alterações climáticas.

Enquanto Comunidade Representativa da Dieta Mediterrânica em Portugal, Tavira desempenha um papel central na salvaguarda e promoção deste património, através de iniciativas que cruzam cultura, gastronomia, educação, património, turismo e desenvolvimento sustentável.

A edição de 2026 contará com uma programação multidisciplinar que reúne

MEDITERRANEAN DIET FAIR

3 to 6 September 2026

The Mediterranean Diet Fair returns to Tavira from 3 to 6 September 2026, reaffirming its position as one of the most important events dedicated to promoting the Mediterranean Diet as UNESCO Intangible Cultural Heritage of Humanity.

Over four days, the city becomes a place of encounter, exchange and celebration of the traditions, knowledge, flavours and cultural expressions of the Mediterranean, promoting a living heritage that extends far beyond food.

The Mediterranean Diet represents a way of life based on conviviality, the transmission of knowledge between generations, the appreciation of local and seasonal products, a balanced relationship with the land, and the preservation of cultural traditions. Today, it continues to stand as an international reference in the fields of healthy eating, environmental sustainability, biodiversity, social cohesion and climate action.

As the Representative Community of the Mediterranean Diet in Portugal, Tavira plays a central role in safeguarding and promoting this heritage through initiatives that bring together culture, gastronomy, education, heritage, tourism and sustainable development.

The 2026 edition will feature a multidisciplinary programme involving Mediterranean countries, institutions, local producers, artisans, associations and a wide range of intangible cultural heritage



países mediterrânicos, instituições, produtores locais, artesãos, associações e diversas manifestações do património cultural imaterial. O público poderá participar em demonstrações gastronómicas, seminários, exposições, oficinas temáticas, atividades de educação ambiental, jogos tradicionais, atividades desportivas e visitas ligadas ao património natural e cultural.

A música continuará a assumir um lugar de destaque na programação. O Palco da Antiga Lota acolherá propostas dedicadas à música portuguesa, enquanto o Palco do Castelo receberá projetos provenientes da Turquia, Grécia, Espanha e Itália, reforçando a dimensão mediterrânica e intercultural da Feira.

Na Praça da República terão lugar os concertos de maior dimensão, com atuações de Carolina Deslandes, Os Vizinhos, Diogo Piçarra e Raquel Tavares, proporcionando momentos de celebração e grande participação pública.

As danças do Mediterrâneo estarão igualmente representadas através de grupos de Portugal, Espanha, França e Itália, a par de desfiles etnográficos que valorizam tradições, trajes e manifestações identitárias dos territórios mediterrânicos. A animação itinerante, assegurada por projetos nacionais, espanhóis e italianos, contribuirá para a vivacidade e dinamismo do recinto.

O Teatro Municipal António Pinheiro integrará pela primeira vez de forma plena a programação do evento, acolhendo atividades especialmente dedicadas às famílias e reforçando as dimensões

expressions. Visitors will be able to take part in culinary demonstrations, seminars, exhibitions, thematic workshops, environmental education activities, traditional games, sporting events, and visits related to the region's natural and cultural heritage.

Music will once again occupy a prominent place in the programme. The Former Fish Market Stage will host performances dedicated to Portuguese music, while the Castle Stage will welcome projects from Turkey, Greece, Spain and Italy, reinforcing the Fair's Mediterranean and intercultural dimension.

Praça da República will host the main concerts, featuring performances by Carolina Deslandes, Os Vizinhos, Diogo Piçarra and Raquel Tavares, offering moments of celebration and strong public participation.

Mediterranean dances will also be represented through groups from Portugal, Spain, France and Italy, alongside ethnographic parades showcasing the traditions, costumes and identity expressions of Mediterranean territories. Roaming entertainment provided by Portuguese, Spanish and Italian projects will further contribute to the vibrant atmosphere throughout the event grounds.

For the first time, the António Pinheiro Municipal Theatre will be fully integrated into the programme, hosting activities especially designed for families and strengthening the Fair's educational,



educativa, cultural e intergeracional da Feira.

A Praça da Convivialidade continuará a ser um dos espaços centrais, convidando o público a descobrir sabores inspirados na tradição mediterrânica e a valorizar produtos locais e práticas gastronómicas sustentáveis. Também os restaurantes, cafés e pastelarias do concelho se associarão à iniciativa através de menus especiais de pequenos-almoços, almoços, lanches e jantares, inspirados na Dieta Mediterrânica.

No Mercado Municipal poderá contactar pessoalmente com quem produz os melhores produtos locais e sazonais e participar em atividades demonstrativas dessa diversidade alimentar. Já no Mercado da Ribeira – Espaço de Demonstrações Gastronómicas da Feira da Dieta Mediterrânica, pode esperar quatro dias de inovação, criatividade, sustentabilidade, conhecimento e muito, muito sabor, sempre sublinhado pelos princípios deste estilo de vida que partilhamos e da Alimentação Mediterrânica que amamos!

Entre os dias 3 e 6 de setembro, Tavira volta a afirmar-se como a capital da Dieta Mediterrânica em Portugal, convidando residentes e visitantes a celebrar um património que une cultura, território, sustentabilidade, memória e comunidade, num ambiente de convivialidade.

Descubra, saboreie e celebre Tavira e a Dieta Mediterrânica.

Bem-vindos à Feira da Dieta Mediterrânica 2026.

cultural and intergenerational dimensions.

The Conviviality Square will remain one of the Fair's central spaces, inviting visitors to discover flavours inspired by Mediterranean traditions while promoting local products and sustainable gastronomic practices. Restaurants, cafés and pastry shops across the municipality will also take part in the initiative by offering special breakfast, lunch, afternoon tea and dinner menus inspired by the Mediterranean Diet.



At the Municipal Market, you can meet the producers of the finest local and seasonal produce in person and take part in activities showcasing this culinary diversity. Meanwhile, at the Ribeira Market – the ShowCooking Area of the Mediterranean Diet Fair – you can look forward to four days of innovation, creativity, sustainability, knowledge and lots of flavour, always underpinned by the principles of this lifestyle we share and love: The Mediterranean Diet!

From 3 to 6 September, Tavira will once again affirm itself as the capital of the Mediterranean Diet in Portugal, inviting residents and visitors alike to celebrate a heritage that brings together culture, territory, sustainability, memory and community in a spirit of conviviality.

Discover, savour and celebrate Tavira and the Mediterranean Diet.

Welcome to the Mediterranean Diet Fair 2026.



14.30 / 2.30 PM**Seminário “Inovação nos Produtos Endógenos - A Dieta Mediterrânica e o Património Cultural” - CCDR Algarve**

Seminar Innovation in Endogenous Products – The Mediterranean Diet and Cultural Heritage” - CCDR Algarve

📍 **Centro de Experimentação Agrária de Tavira**

17.00 / 5 PM**Seminário “Economia Circular de Produtos Marinhos» - S2AQUAcoLAB / IN LOCO**

Seminar Circular Economy of Marine Products - S2AQUAcoLAB / IN LOCO

📍 **Mercado da Ribeira**

18.00 / 6 PM**Abertura da Feira com entidades oficiais e convidadas**

Official Opening of the Fair with authorities and invited guests

18.00 / 6 PM**Banda Musical de Tavira**

📍 **Arruada Street parade**

18.00 / 6 PM**Conversas Al-bauhaus - Europe Direct Algarve**

Al-bauhaus Talks - Europe Direct Algarve

📍 **stand Europe Direct Algarve**

18.30 / 6.30 PM**Demonstração Gastronómica com desenvolvimento de receitas / Degustação de produtos – Chef Miguel Rodrigues (Escola Hotelaria e Turismo da Madeira) - Projeto Aquafish/ S2AQUAcoLAB/ IN LOCO**

Gastronomic Demonstration featuring recipe development and product tasting – Chef Miguel Rodrigues (Madeira School of Hospitality and Tourism) – Aquafish Project / S2AQUAcoLAB / IN LOCO

📍 **Mercado da Ribeira**

19.15 / 7.15 PM**Mochilas Saltitonas - Educação postural para crianças - ULS Algarve**

Bouncy Backpacks – Postural Education for Children – ULS Algarve

📍 **Jardim das Palmeiras**

19.30 / 7.30 PM**Flashmob + Workshop - DDance Company**

📍 **Jardim das Palmeiras**

19.30 / 7.30 PM**Prova de Vinhos do Algarve - Mónica Traquino e Mariana Confraria/Comissão Vitivinícola do Algarve/ IN LOCO**

Algarve Wine Tasting – Mónica Traquino and Mariana Confraria / Comissão Vitivinícola do Algarve/ IN LOCO

📍 **Mercado da Ribeira**

19.30 / 7.30 PM**Oficina de Danças Portuguesas – Diana Azevedo**

Portuguese Dance Workshop – Diana Azevedo

📍 **Jardim do Coreto**

19.30 / 7.30 PM**Fado com Helena Candeias, Melissa Simplicio, Pedro Viola, Sara Gonçalves e Teresa Viola e com a participação especial de José Manuel Neto e Carlos Manuel Proença**

Fado featuring Helena Candeias, Melissa Simplicio, Pedro Viola, Sara Gonçalves and Teresa Viola, with special guest appearances by José Manuel Neto and Carlos Manuel Proença.

📍 **Igreja da Misericórdia**

03.09.2026

QUINTA-FEIRA • THURSDAY

20.00 / 8 PM

Mar & Brûlée: inovação com crosta crocante e especiarias da terra / Brisa do Mar – Cocktail do Mediterrâneo – Margarida Fernandes / Lucas Jerónimo / Chef Tiago Pinto / Chef Rui Cristino – EHTVRS / IN LOCO

Mar & Brûlée: innovation with a crispy crust and local spices / Sea Breeze – Mediterranean Cocktail – Margarida Fernandes / Lucas Jerónimo / Chef Tiago Pinto / Chef Rui Cristino – EHTVRS / IN LOCO

📍 **Mercado da Ribeira**

20.00 / 8 PM

Exibição de filme “Surda” (Prémio LUX do Parlamento Europeu) e conversa - Gabinete de informação do Parlamento Europeu em Portugal e Europe Direct Algarve

Screening of the film Deaf (Surda) (European Parliament LUX Prize) followed by a discussion – European Parliament Liaison Office in Portugal and Europe Direct Algarve

📍 **Teatro Municipal António Pinheiro**

20.00 / 8 PM

AllCante – música popular portuguesa

AllCante – Portuguese folk music

📍 **Praça da Convivialidade / Restaurantes**
Conviviality Square / Restaurants

20.30 / 8.30 PM

Crua – concerto

Crua – concert

📍 **Antiga Lota**
Old Market Hall

21.30 / 9.30 PM

Mehdi Qamoum (Marrocos) – concerto

Mehdi Qamoum (Morocco) – concert

📍 **Palco no Castelo**
Castle Stage

21.30 / 9.30 PM

Ao Som do Acordeão - Música Itinerante

To the Sound of the Accordion - Itinerant Performance

📍 **Antiga Lota**
Old Market Hall

22.00 / 10 PM

Sal Marinho da Ria formosa - SALE-DOUX Doces e Bebidas inspirados na Ria Formosa do Algarve - Chef Maria Colaço e Chef Mariline Pinguínha - EHTA / IN LOCO

Ria Formosa Sea Salt – SALE-DOUX: Sweets and Drinks inspired by the Algarve’s Ria Formosa – Chef Maria Colaço and Chef Mariline Pinguínha – EHTA / IN LOCO

📍 **Mercado da Ribeira**

22.30 / 10.30 PM

Vizinhos – concerto

Vizinhos – concert

📍 **Palco na Praça da República**
Praça da República Stage

00.00 / 12 AM

Trigueirinha (Portugal) – baile tradicional

Trigueirinha (Portugal) – traditional dance evening

📍 **Jardim do Coreto**



VIZINHOS





9.30 / 9.30 AM

Visita guiada à Coleção de Fruteiras Tradicionais do Algarve – CCDR Algarve

Guided Tour of the Algarve Traditional Fruit Tree Collection – CCDR Algarve

📍 **Centro de Experimentação Agrária de Tavira**

11.00 / 11 AM

Aqui há Tomates - Mostra e Prova de Variedades tradicionais de tomate de Portugal e Espanha - Bernardino Ramos e Pepe Verdugo - Associação IN LOCO; Colher Para Semear, Universidad Rural Paulo Freire/Cdr Montaña y Desarrollo

We have Tomatoes – Exhibition and Tasting of Traditional Tomato Varieties from Portugal and Spain – Bernardino Ramos and Pepe Verdugo – IN LOCO/ Colher Para Semear/ Universidad Rural Paulo Freire / CDR Montaña y Desarrollo

📍 **Mercado Municipal de Tavira**

Tavira Municipal Market

11.30 / 11.30 AM

Visita Guiada à Exposição “O Posto Agrário de Tavira” – CCDR Algarve

Guided Tour of the Exhibition “The Tavira Agricultural Station” – CCDR Algarve

📍 **Centro de Experimentação Agrária de Tavira**

14.30 / 2.30 PM

Workshop Segurança Alimentar e Nutricional - Saborear o Algarve – Rede, Inovação e Consumo Local - Programa e inscrições: www.ccdr-alg.pt – CCDR Algarve

Food and Nutrition Security – Saborear o Algarve: Network, Innovation and Local Consumption – Programme and registration: www.ccdr-alg.pt – CCDR Algarve

📍 **Centro de Experimentação Agrária de Tavira**

17.30 / 5.30 PM

Visita Guiada ao AL-LAGAR by Casa Santos Lima + Prova Informal de 2 Vinhos Algarve - Preço: 15€/Pax / Número limitado de participantes. Inscrição obrigatória, a partir de 24 de agosto, através de e-mail:

pedro.coelho@casasantoslima.com

Guided Tour of AL-LAGAR by Casa Santos Lima + Informal Tasting of Two Algarve Wines – Price: €15 per person / Limited number of participants. Registration is mandatory from 24 August onwards via email:

pedro.coelho@casasantoslima.com

📍 **Al-Lagar by Casa Santos Lima**

18.00 / 6 PM

Abertura da Feira

Opening of the Fair

18.00 / 6 PM

Regresso às tradições, cozinha entre diferentes gerações: Fava seca & Sardinha – Manuela Guerreiro / Leandro Palma / Chef Sara Nunes / Nutricionista Sónia Martins – EHTVRSa / IN LOCO

Returning to Traditions: Cooking Across Generations – Dried Broad Beans & Sardines – Manuela Guerreiro / Leandro Palma / Chef Sara Nunes / Nutritionist Sónia Martins – EHTVRSa / IN LOCO

📍 **Mercado da Ribeira**

18.00 / 6 PM

Encontro com Autores: Memória, Território e Cultura Alimentar com José Manuel Fajardo

Authors' Meeting – Memory, Territory and Food Culture with José Manuel Fajardo

📍 **Igreja da Misericórdia**

18.00 / 6 PM

Conversas Al-bauhaus – Europe Direct Algarve

Al-bauhaus Talks – Europe Direct Algarve

📍 **Stand Europe Direct Algarve**

18.15 / 6.15 PM

Princípios da dieta mediterrânica - Construção de um Prato Mediterrânico - ULS Algarve

Principles of the Mediterranean Diet – Building a Mediterranean Plate - ULS Algarve

📍 **Jardim das Palmeiras**

18.30 / 6.30 PM

Judo – Hitio Gym

📍 **Jardim das Palmeiras**

19.00 / 7 PM

Oficina de construção de utensílios de cozinha em madeira – Joselin – Artesania de Ronda / IN LOCO

Wooden Kitchen Utensil-Making Workshop – Joselin – Artesania de Ronda / IN LOCO

📍 **Mercado da Ribeira**

19.30 / 7.30 PM

Prova de vinhos do condado de Huelva com Ana Martínez - VIMAR - Consejo Regulador de la D.O Condado de Huelva/ CCDR Algarve / IN LOCO

Huelva County Wine Tasting with Ana Martínez – VIMAR – Consejo Regulador de la D.O. Condado de Huelva/ CCDR Algarve / IN LOCO

📍 **Mercado da Ribeira**

19.30 / 7.30 PM

Oficina de Danças Italianas - Federica Luoni

Italian Dance Workshop – Federica Luoni

📍 **Jardim do Coreto**

20.00 / 8 PM

Adiafa – música popular portuguesa

Adiafa – Portuguese folk music

📍 **Praça da Convivialidade / Restaurantes**

20.00 / 8 PM

Uma viagem pelos sabores autênticos da serra, culminando numa iguaria doce inspirada na tradição serrana – Chef Abílio Guerreiro e Chef Maria Colaço - EHTA / In Loco

A journey through the authentic flavours of the mountains, culminating in a sweet delicacy inspired by upland traditions – Chef Abílio Guerreiro and Chef Mariline Pinguínha – EHTA / IN LOCO

📍 **Mercado da Ribeira**

20.30 / 8.30 PM

Desfile etnográfico - Rancho Folclórico da Luz

Ethnographic Parade - Rancho Folclórico da Luz

📍 **Itinerante** Itinerant street performance

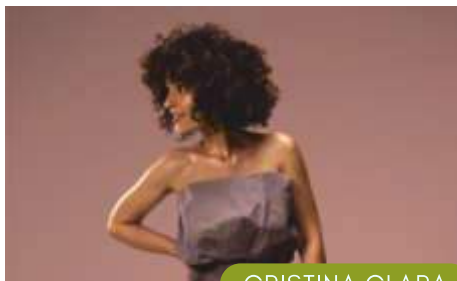
20.30 / 8.30 PM

Cristina Clara – concerto

Cristina Clara – concert

📍 **Antiga Lota** Old Market Hall

© Ana Vrotti



CRISTINA CLARA

04.09.2026

SEXTA-FEIRA • FRIDAY

21.30 / 9.30 PM

Baro drom Orkestar (Itália) – concerto

Baro drom Orkestar (Italy) – concert

📍 **Palco no Castelo**

Castle Stage

21.30 / 9.30 PM

Prova de vinhos do condado de Huelva com Ana Martínez - VIMAR - Consejo Regulador de la D.O Condado de Huelva/ CCDR Algarve / IN LOCO

Huelva County Wine Tasting with Ana Martínez – VIMAR – Consejo Regulador de la D.O. Condado de Huelva/ CCDR Algarve / IN LOCO

📍 **Mercado da Ribeira**

21.30 / 9.30 PM

Ao Som do Acordeão - Música Itinerante

To the Sound of the Accordion - Itinerant Performance

📍 **Antiga Lota**

Old Market Hall

21.30 / 9.30 PM

Aqui há Tomates - Mostra e Prova de Variedades tradicionais de tomate de Portugal e Espanha e "Conservas e fermentados de tomate e pimento" - Bernardino Ramos, Pepe Verdugo e Luís Farinha - IN LOCO/ Colher Para Semear / Universidad Rural Paulo Freire/Cdr Montaña y Desarrollo

We have Tomatoes – Exhibition and Tasting of Traditional Tomato Varieties from Portugal and Spain, and “Tomato and Pepper Preserves and Ferments” – Bernardino Ramos, Pepe Verdugo and Luís Farinha – IN LOCO / Colher Para Semear / Universidad Rural Paulo Freire / CDR Montaña y Desarrollo

📍 **Mercado da Ribeira**

© SuspectMemories



CAROLINA DESLANDES

22.30 / 10.30 PM

Carolina Deslandes – concerto

Carolina Deslandes – concert

📍 **Palco na Praça da República**

Praça da República stage

00.00 / 12 AM

Tradplus Duo (Itália) – baile tradicional

Tradplus Duo (Italy) – traditional dance evening

📍 **Jardim do Coreto**



05.09.2026

SÁBADO • SATURDAY

8.30 / 8.30 AM

IV TAVIRA Aqua Challenge – Ria Aqua Clube Távira

IV Távira Aqua Challenge – Ria Aqua Clube Távira

📍 **Clube Náutico de Távira**

9.00 / 9 AM

Yoga – Áshrama Távira – Centro de Yoga

Yoga – Áshrama Távira – Yoga Centre

📍 **Arcadas do Edifício da Câmara**

11.00 / 11 AM

Abertura da Feira

Opening of the Fair



11.00 / 11 AM

Localizada e Zumba – Espaço D'Elite

Localised Fitness and Zumba – Espaço D'Elite

📍 **Jardim das Palmeiras**

12.00 / 12 PM

Grupo Coral "Os Arraianos" de Vila Verde de Ficalho - cante alentejano

Grupo Coral "Os Arraianos" de Vila Verde de Ficalho - Alentejo traditional Choral Singing

📍 **Jardim do Coreto**

13.00 / 1 PM

Grupo de Cantares Lado a Lado – música popular portuguesa

Grupo de Cantares Lado a Lado – Portuguese folk music

📍 **Praça da Convivialidade / Restaurantes**

Conviviality Square / Restaurants

14.30 / 2.30 PM

Colóquio "Preservar a Biodiversidade Agrícola" - Juan José Soriano e Alonsi Navarro, Bernardino Ramos e Luis Farinha - Colher Para Semeiar, Red Andaluza de Semillas/ IN LOCO

Colloquium Preserving Agricultural Biodiversity – Juan José Soriano and Alonsi Navarro, Bernardino Ramos and Luis Farinha – Colher Para Semeiar, Red Andaluza de Semillas / IN LOCO

📍 **Mercado da Ribeira**

15.00 / 3 PM

Passeio BTT – Clube Bike Team Távira

Mountain Bike Tour – Clube Bike Team Távira

📍 **Partida** Departure:

Praça da República

16.00 / 4 PM

Apresentação do livro “Portugal Imaterial – uma abordagem antropológica” de Luís Marques

Book Presentation by Luís Marques

📍 Igreja da Misericórdia

16.00 / 4 PM

Cozinhando com pão - Carlos Bohorquez - Cook Storming/ IN LOCO

Cooking with Bread – Carlos Bohorquez – Cook Storming/ IN LOCO

📍 Mercado da Ribeira

16.00 / 4 PM

Oficina de Joalheria (sujeita a inscrição prévia limitada a 6 pessoas) - Agostinho da Silva Pinto - ASP Joias de Autor

Jewellery Workshop (advance booking required, limited to 6 participants) – Agostinho da Silva Pinto – ASP Joias de Autor

📍 Rua Jacques Pessoa

17.00 / 5 PM

Fit Dance – La Família

Fit Dance – La Família

📍 Jardim das Palmeiras

17.00 / 5 PM

A conserva de verduras de temporada e Beringelas em escabeche - Fina Márquez - Conservas El Perol/ IN LOCO

Preserving Seasonal Vegetables and Pickled Aubergines – Fina Márquez – Conservas El Perol / IN LOCO

📍 Mercado da Ribeira



18.00 / 6 PM

Encontro com Autores – Comer, Representar e Questionar com Paulo Moreiras

Authors' Meeting – Eating, Representing and Questioning with Paulo Moreiras

📍 Igreja da Misericórdia

18.00 / 6 PM

Conversas Al-bauhaus – Europe Direct Algarve

Al-bauhaus Talks – Europe Direct Algarve

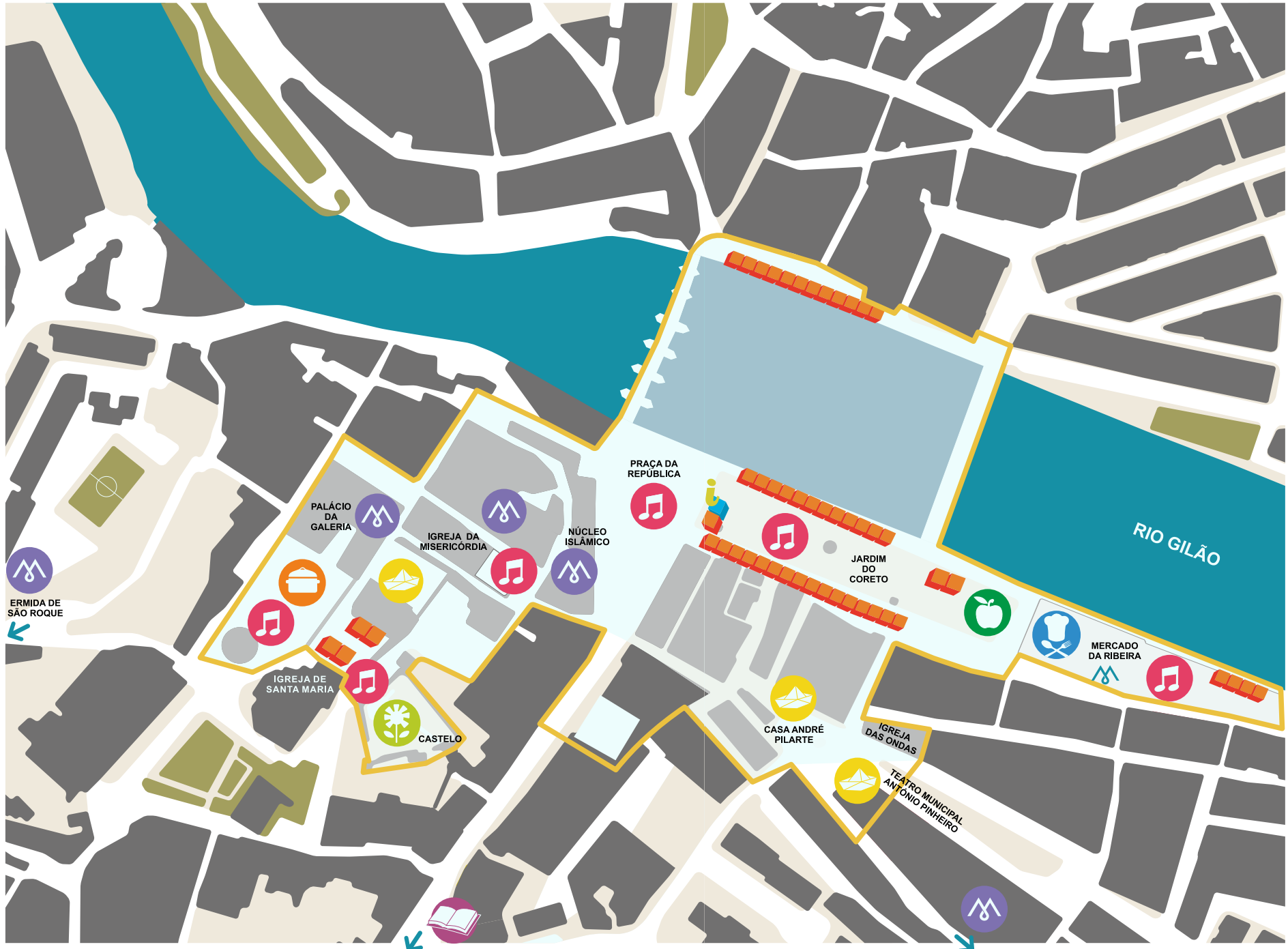
📍 Stand Europe Direct Algarve

18.00 / 6 PM

Alhambra - grupo de música árabe

Alhambra - Arabic music group

📍 Itinerante Itinerant street performance



-  Demonstrações Gastronómicas
Showcookings
-  Jardim Mediterrânico
Mediterranean Garden
-  Espetáculos
Shows/concerts
-  Largo do Brincar
Playtime square
-  Praça da Convivialidade
Conviviality Square/Restaurants
-  Jardim das Palmeiras/
Saúde e Bem-estar
Health and Wellness
-  Exposições
Exhibitions
-  Expositores
Exhibitors
-  Seminários
Seminars



18.00 / 6 PM

Nutrição sem Filtros: hambúrguer de base vegetal / O Mundo dos Cogumelos – Carolina Nova / Duarte Arrais / Chef Rui Cristino / Nutricionista Sónia Martins – EHTVRSa / IN LOCO

Nutrition Without Filters: Plant-Based Burgers / The World of Mushrooms – Carolina Nova / Duarte Arrais / Chef Rui Cristino / Nutritionist Sónia Martins – EHTVRSa / IN LOCO

📍 **Mercado da Ribeira**

18.15 / 6.15 PM

Princípios da Dieta Mediterrânica -Construção de um Prato Mediterrânico - ULS Algarve
Principles of the Mediterranean Diet – Building a Mediterranean Plate - ULS Algarve

📍 **Jardim das Palmeiras**

18.30 / 6.30 PM

Cross Training – Génesis

📍 **Jardim das Palmeiras**

19.30 / 7.30 PM

Desfile etnográfico - Rancho Folclórico da Santo Estevão

Ethnographic Parade - Rancho Folclórico da Santo Estevão

📍 **Itinerante**

Itinerant street performance

19.30 / 7.30 PM

Oficina de danças francesas - Mati@s

French Dance Workshop - Mati@s

📍 **Jardim do Coreto**

20.00 / 8 PM

Pérolas do Gilão – música popular portuguesa

Pérolas do Gilão – Portuguese folk music

📍 **Praça da Convivialidade / Restaurantes**

Conviviality Square / Restaurants

20.00 / 8 PM

Micro e Macroalgas na Cozinha e na Doçaria! – Chef Abílio Guerreiro e Chef Mariline Pinguinha – EHTA/ Greencolab/ IN LOCO

Micro and Macroalgae in Cooking and Confectionery! – Chef Abílio Guerreiro and Chef Mariline Pinguinha – EHTA/ Greencolab/ IN LOCO

📍 **Mercado da Ribeira**

20.30 / 8.30 PM

O Gajo – concerto

O Gajo – concert

📍 **Antiga Lota**

Old Market Hall

21.30 / 9.30 PM

Ali Doğan Gönültaş Trio + Mario Pousada (Turquia/Espanha) - concerto

Ali Doğan Gönültaş Trio + Mario Pousada (Turkey/ Spain) - concert

📍 **Palco no Castelo**

Castle Stage

21.30 / 9.30 PM

Ao Som do Acordeão - Música Itinerante

To the Sound of the Accordion - Itinerant Performance

📍 **Antiga Lota**

Old Market Hall

21.30 / 9.30 PM

Uma Ronda de Vinhos. Uma visita pela viticultura da Serrania - António Gonzalez - Milamores Ronda e Benalauría | IN LOCO

A Wine Journey: Exploring the Viticulture of La Serranía – António Gonzalez – Milamores Ronda and Benalauría / IN LOCO

📍 **Mercado da Ribeira**

22.00 / 10 PM

As algas e a dieta mediterrânea - Luis Farinha - Colher para Semear/ IN LOCO

Seaweed and the Mediterranean Diet – Luis Farinha – Colher para Semear / IN LOCO

📍 **Mercado da Ribeira**

22.30 / 10.30 PM

Marco Rodrigues – concerto

Marco Rodrigues – concert

📍 **Palco na Praça da República**

Praça da República Stage

00.00 / 12 AM

Supernovas (França) – baile tradicional

Supernovas (France) – traditional dance evening

📍 **Jardim do Coreto**



MARCO RODRIGUES



9.30 / 9.30 AM

Marcha e Corrida Distrital Feira da Dieta Mediterrânica

Mediterranean Diet Fair District Walk and Run

📍 **Ponto de encontro / Meeting point:**
Praça da República

14.00 / 2 PM

Abertura da Feira

Opening of the Fair

14.30 / 2.30 PM

Oficina de extração de sementes - Juan José Soriano e Alonsi Navarro, Bernardino Ramos e Luis Farinha - Red Andaluza de Semillas / Colher para Semear / IN LOCO

Seed Extraction Workshop – Juan José Soriano and Alonsi Navarro, Bernardino Ramos and Luis Farinha – Red Andaluza de Semillas / Colher para Semear / IN LOCO

📍 **Mercado da Ribeira**

15.30 / 3.30 PM

Oficina de Joalheria (sujeita a inscrição prévia limitada a 6 pessoas) - Agostinho da Silva Pint - ASP Joias de Autor

Jewellery Workshop (advance booking required, limited to 6 participants) – Agostinho da Silva Pinto – ASP Joias de Autor

📍 **Rua Jacques Pessoa**

16.00 / 4 PM

Leguminosas com atitude: ideias fora do tachô - Elisa Nair e Mafalda Luís de Castro - Desafio Vegetariano / IN LOCO

Legumes with Attitude: Ideas Beyond the Pot – Elisa Nair and Mafalda Luís de Castro – Desafio Vegetariano / IN LOCO

📍 **Mercado da Ribeira**

16.00 / 4 PM

Oficina na roda de oleiro (sujeita a inscrição prévia limitada até 8 pessoas) - Mário Mendonça - Atelier Terra Viva

Pottery Wheel Workshop (advance booking required, limited to 8 participants) – Mário Mendonça – Atelier Terra Viva

📍 **Antiga Lota Old Market Hall**



06.09.2026

DOMINGO • SUNDAY

17.30 / 5.30 PM

Alhambra - grupo de música árabe

Alhambra - Arabic music group

Itinerante

Itinerant street performance

18.00 / 6 PM

Conversas Al-bauhaus – Europe Direct Algarve

Al-bauhaus Talks – Europe Direct Algarve

Stand Europe Direct Algarve

18.00 / 6 PM

Bolas? São Bolas de Berlim! Quem disse que a Dieta Mediterrânica não as tem? Descubra a nossa versão ... salgada! – Chef Telmo Jacinto e Chef Abílio Guerreiro – EHTA/ Conserveira do Sul/ IN LOCO

Berliners? No—they're Bolas de Berlim! Who said the Mediterranean Diet doesn't include them? Discover our savory version! – Chef Telmo Jacinto and Chef Abílio Guerreiro – EHTA/ Conserveira do Sul/ IN LOCO

Mercado da Ribeira

ZAROJ



18.00 / 6 PM

Entrega de Prémios “Prémio Inovação Dieta Mediterrânica” – CCDR Algarve

Mediterranean Diet Innovation Award Ceremony – CCDR Algarve

Jardim do Coreto

19.30 / 7.30 PM

Desfile etnográfico - Rancho Folclórico de Tavira

Ethnographic Parade - Rancho Folclórico de Tavira

Itinerante

Itinerant street performance

19.30 / 7.30 PM

Fado com Helena Candeias, Melissa Simplicio, Pedro Viola, Sara Gonçalves e Teresa Viola e com a participação especial de José Manuel Neto e Carlos Manuel Proença

Fado featuring Helena Candeias, Melissa Simplicio, Pedro Viola, Sara Gonçalves and Teresa Viola, with special guest appearances by José Manuel Neto and Carlos Manuel Proença

Igreja da Misericórdia

19.30 / 7.30 PM

Zaroj (Espanha) – baile tradicional

Zaroj (Spain) – traditional dance evening

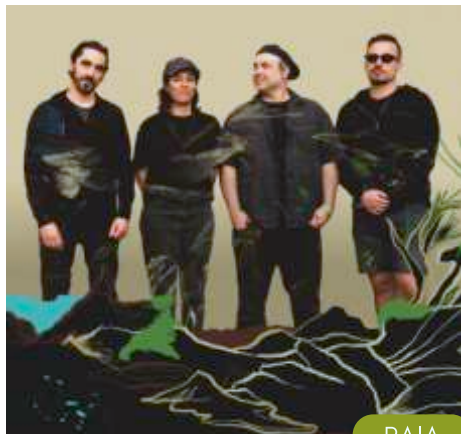
Jardim do Coreto

20.00 / 8 PM

Taco de Bochecha ao Sal, raízes do Mediterrâneo / Paloma – Sustentabilidade num Cocktail – Martim Lobito / Paulo Baptista / Chef Rui Cristino – EHTVRSa / IN LOCO

Salt-Cured Beef Cheek Taco, Mediterranean Roots / Paloma – Sustainability in a Cocktail – Martim Lobito / Paulo Baptista / Chef Rui Cristino – EHTVRSa / IN LOCO

Mercado da Ribeira



RAIA

20.00 / 8 PM

Cantares do Campo Branco - música popular portuguesa

Cantares do Campo Branco – Portuguese folk music

📍 **Praça da Convivialidade / Restaurantes**
Conviviality Square / Restaurants

20.30 / 8.30 PM

Raia – concerto

Raia – concert

📍 **Antiga Lota**
Old Market Hall

21.30 / 9.30 PM

Melina (Grécia)- concerto

Melina (Greece) – concert

📍 **Palco no Castelo**
Castle Stage

21.30 / 9.30 PM

Ao Som do Acordeão - Música Itinerante

To the Sound of the Accordion - Itinerant Performance

📍 **Antiga Lota**
Old Market Hall

22.00 / 10 PM

Aqui há Tomates - Mostra e Prova de Variedades tradicionais de tomate de Portugal e Espanha e "Conservas e fermentados de tomate e pimento" - Bernardino Ramos, Luis Farinha, Pepe Verdugo – Associação IN LOCO/ Colher Para Semear /Universidad Rural Paulo Freire/CDr Montaña y Desarrollo

We have Tomatoes – Exhibition and Tasting of Traditional Tomato Varieties from Portugal and Spain, and “Tomato and Pepper Preserves and Ferments” – Bernardino Ramos, Luis Farinha and Pepe Verdugo – Associação IN LOCO / Colher Para Semear / Universidad Rural Paulo Freire / CDR Montaña y Desarrollo

📍 **Mercado da Ribeira**

22.30 / 10.30 PM

Diogo Piçarra – concerto

Diogo Piçarra – concert

📍 **Palco na Praça da República**
Praça da República Stage

DIOGO PIÇARRA



© Beatriz Morais

PROGRAMA INFANTOJUVENIL

YOUTH & FAMILY PROGRAMME





03.09.2026

Quinta-feira • Thursday

18.00 / 6 PM

Com sombra se faz uma Marioneta (oficina) - Museu da Marioneta

Making a Puppet with Shadows (workshop) – Museu da Marioneta

📍 Casa André Pilarte

18.30 / 6.30 PM

O Mistério da Pedra Encantada – Era Uma Vez Marionetas

The Mystery of the Enchanted Stone – Era Uma Vez Marionetas

📍 Casa André Pilarte

20.00 / 8 PM

Com origami se faz uma Marioneta (oficina) - Museu da Marioneta

Making a Puppet with Origami (workshop) – Museu da Marioneta

📍 Casa André Pilarte

21.00 / 9 PM

Jardim Serigrafado (oficina) – Semente de Alfarroba

Screen-Printed Garden (workshop) – Semente de Alfarroba

📍 Casa André Pilarte

04.09.2026

Sexta-feira • Friday

18.00 / 6 PM

Com origami se faz uma Marioneta (oficina) - Museu da Marioneta

Making a Puppet with Origami (workshop) – Museu da Marioneta

📍 Casa André Pilarte

18.30 / 6.30 PM

O Lixo do Senhor Bartolomeu – Era Uma Vez Marionetas

Mr Bartolomeu's Rubbish – Era Uma Vez Marionetas

📍 Casa André Pilarte

20.00 / 8 PM

Com pano se faz uma Marioneta (oficina) - Museu da Marioneta

Making a Puppet with Fabric (workshop) – Museu da Marioneta

📍 Casa André Pilarte

21.00 / 9 PM

Mi Gran Caracol (marioneta gigante) – Cia. Angeles de Trappo

Mi Gran Caracol (giant puppet) – Cia. Angeles de Trappo

📍 Itinerante Itinerant street performance

21.00 / 9 PM

Noites de Recreio Mediterrânico – Rotinas Selvagens

Mediterranean Recreation Nights – Rotinas Selvagens

📍 Casa André Pilarte



05.09.2026

Sábado • Saturday

11.00 / 11 PM

Com sacos se faz uma Marioneta (oficina) - Museu da Marioneta

Making a Puppet with Bags

(workshop) – Museu da Marioneta

📍 **Casa André Pilarte**

11.30 / 11.30 AM

As minhas inesquecíveis marionetas – Rui Sousa Marionetas

My Unforgettable Puppets – Rui Sousa

Marionetas

📍 **Casa André Pilarte**

12.00 / 12 PM

Com pratos se faz uma Marioneta (oficina) - Museu da Marioneta

Making a Puppet with Plates

(workshop) – Museu da Marioneta

📍 **Casa André Pilarte**

12.30 / 12.30 PM

La Rececleta – Marionetas Apokellen

La Rececleta – Marionetas Apokellen

📍 **Itinerante** Itinerant street performance

16.00 / 4 PM

Contos com sal (q.b) - by LIXARTE

Stories with a Pinch of Salt – by LIXARTE

📍 **Stand Europe Direct Algarve**

16.30 / 4.30 PM

Jogo Viver a Água em Tavira – Taviraverde

Living Water in Tavira Game – Taviraverde

📍 **Jardim do Coreto**

17.30 / 5.30 PM

Com retalhos se faz uma Marioneta (oficina) - Museu da Marioneta

Making a Puppet with Fabric Scraps

(workshop) – Museu da Marioneta

📍 **Casa André Pilarte**



18.00 / 6 PM

Jogo À Descoberta do Ambiente – Taviraverde

Discovering the Environment Game – Taviraverde

📍 **Jardim do Coreto**

18.30 / 6.30 PM

O Pescador D'Ouro – Teatro e Marionetas de Mandrágora

The Golden Fisherman – Teatro e Marionetas de Mandrágora

📍 **Teatro Municipal António Pinheiro**

19.00 / 7 PM

Mi Gran Caracol (marioneta gigante) – Cia. Angeles de Trappo

Mi Gran Caracol (giant puppet) – Cia. Angeles de Trappo

📍 **Itinerante** Itinerant street performance

20.00 / 8 PM

Com esponja se faz uma Marioneta (oficina) - Museu da Marioneta

Making a Puppet with Sponges

(workshop) – Museu da Marioneta

📍 **Casa André Pilarte**

20.00 / 8 PM

La Rececleta – Marionetas Apokellen

La Rececleta – Marionetas Apokellen

📍 **Itinerante** Itinerant street performance

21.00 / 9 PM

O Fio Invisível (contos) - Praça dos Livros Livres

The Invisible Thread (storytelling) – Praça dos Livros Livres

📍 **Casa André Pilarte**

06.09.2025

Domingo • Sunday

11.30 / 11.30 AM

Ciclo da Lã (teatro + oficina) – Duas Margaridas
The Wool Cycle (theatre + workshop) – Duas Margaridas

📍 **Teatro Municipal António Pinheiro**

15.00 / 3 PM

La Rececleta – Marionetas Apokellen

La Rececleta – Marionetas Apokellen

📍 **itinerante** itinerant street performance

16.00 / 4 PM

Contos com sal (q.b) - by LIXARTE

Stories with a Pinch of Salt – by LIXARTE

📍 **Stand Europe Direct Algarve**

16.30 / 4.30 PM

Jogo Aprende a Reciclar – Taviraverde

Learn to Recycle Game – Taviraverde

📍 **Jardim do Coreto**

17.00 / 5 PM

Com esponja se faz uma Marioneta

(oficina) - Museu da Marioneta

Making a Puppet with Sponges

(workshop) – Museu da Marioneta

📍 **Casa André Pilarte**



18.00 / 6 PM

Contos do Mediterrâneo - Rita Sales

Mediterranean Tales – Rita Sales

📍 **Casa André Pilarte**

18.00 / 6 PM

Jogo À Descoberta do Ambiente – Taviraverde

Discovering the Environment Game – Taviraverde

📍 **Jardim do Coreto**

19.00 / 7 PM

A Árvore da Minha Avó (teatro) – Boca de Cão

My Grandmother's Tree (theatre) – Boca de Cão

📍 **Teatro Municipal António Pinheiro**

19.30 / 7.30 PM

Com retalhos se faz uma Marioneta

(oficina) - Museu da Marioneta

Making a Puppet with Fabric Scraps

(workshop) – Museu da Marioneta

📍 **Casa André Pilarte**

20.00 / 8 PM

La Rececleta – Marionetas Apokellen

La Rececleta – Marionetas Apokellen

📍 **Itinerante** Itinerant street performance

ATIVIDADE EM PERMANÊNCIA
ONGOING ACTIVITY

Jogos do Hélder - jogos tradicionais

Jogos do Hélder – Traditional Games

📍 **Frente ao Palácio da Galeria**

In front of Palácio da Galeria

OUTRAS ATIVIDADES OTHER ACTIVITIES



MOSTRAS

EXHIBITIONS AND SHOWCASES

Vegetais com Alma – Bernardino Ramos/ In Loco

Vegetables with Soul – Bernardino Ramos / In Loco

📍 **Mercado da Ribeira**

Mostra de variedades tradicionais de tomate de Portugal e Espanha | Colher Para Semear / Red Andaluza de Semillas

Exhibition of Traditional Tomato Varieties from Portugal and Spain | Colher Para Semear / Red Andaluza de Semillas

📍 **Mercado da Ribeira**

Mostra e comercialização de produtos alimentares e artesanato da Serranía de Ronda: Pão; Sementes; Conservas; Vinho; Presento serrano; Mel, Azeite; utensílios de cozinha - Universidad Rural Paulo Freire/Cdr Montaña y Desarrollo; Grupo de Productores de la Serranía de Ronda; Casa de Semillas de la Serranía de Ronda; Harinas de Ronda Sociedad Cooperativa Andaluza; Conservas El Perol; Joselín y Belén - Artesanía de madeira para cocina

Exhibition and Sale of Food Products and Handicrafts from the Serranía de Ronda: bread, seeds, preserves, wine, jamón serrano, honey, olive oil, and kitchen utensils – Universidad Rural Paulo Freire / CDR Montaña y Desarrollo/ Grupo de Productores de la Serranía de Ronda/ Casa de Semillas de la Serranía de Ronda/ Harinas de Ronda Sociedad Cooperativa Andaluza; Conservas El Perol/ Joselín y Belén – Wooden Kitchen Crafts

📍 **Mercado da Ribeira**

Mostra e troca de variedades tradicionais de sementes de Portugal e Andaluza | Colher Para Semear / Red Andaluza de Semillas / Casa de Semillas de la Serranía de Ronda

Exhibition and Exchange of Traditional Seed Varieties from Portugal and Andalusia | Colher Para Semear / Red Andaluza de Semillas / Casa de Semillas de la Serranía de Ronda

📍 **Mercado da Ribeira**

Mostra e prova de variedades de mel do Algarve | MELGARBE – Associação de Apicultores do Sotavento Algarvio

Exhibition and Tasting of Algarve Honey Varieties | MELGARBE – Associação de Apicultores do Sotavento Algarvio

📍 **Mercado da Ribeira**

Mostra de variedades andaluzas de cereais | Red Andaluza de Semillas

Exhibition of Andalusian Cereal Varieties | Red Andaluza de Semillas

📍 **Mercado da Ribeira**

Jardim Mediterrânico - mostra de espécies botânicas

Mediterranean Garden – exhibition of plant species

📍 **Castelo** Castle



EXPOSIÇÕES E ARTES PLÁSTICAS

EXHIBITIONS AND VISUAL ARTS

DIETA MEDITERRÂNICA – PATRIMÓNIO CULTURAL MILENAR

📍 Museu Municipal de Tavira / Palácio da Galeria

UMA ÁRVORE, de Daniel Moreira e Rita Castro Neves Curadoria de Ana Anacleto

📍 Museu Municipal de Tavira / Palácio da Galeria

TUDO EM PROL DO BAIRRO – O SAAL EM TAVIRA E A CONSTRUÇÃO EM COMUM

📍 Museu Municipal de Tavira / Palácio da Galeria

TAVIRA ISLÂMICA

📍 Museu Municipal de Tavira / Núcleo Islâmico

JUDEUS EM TAVIRA. FRAGMENTOS DE UMA HISTÓRIA

📍 Museu Municipal de Tavira / Núcleo Islâmico



MUSEU DAS EXPECTATIVAS, de Pedro Gomes Curadoria de João Silvério

📍 Museu Municipal de Tavira / Ermida de São Roque

EXPOSIÇÃO MÁRIO SOARES, 100 ANOS (40 ANOS DE PORTUGAL EUROPEU) - Fundação Mário Soares e Maria Barroso e Europe Direct Algarve

📍 Biblioteca Municipal Álvaro de Campos



PRAÇA DA CONVIVIALIDADE / RESTAURANTES

CONVIVIALITY SQUARE / RESTAURANTS



A Praça da Convivialidade será palco de uma experiência gastronómica mediterrânica, com restaurantes a oferecerem menus inspirados nos sabores, aromas e tradições do Mediterrâneo.

The Praça da Convivialidade will host a Mediterranean culinary experience, with restaurants offering menus inspired by the flavours, aromas and traditions of the Mediterranean.

Parque do Palácio da Galeria

Palácio da Galeria Park

Os restaurantes, cafés e pastelarias do concelho juntam-se também a esta iniciativa, apresentando menus especiais de pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar, inspirados nos sabores, produtos e princípios da Dieta Mediterrânica.

Restaurants, cafés and pastry shops across the municipality are also joining the initiative, offering special breakfast, lunch, afternoon snack and dinner menus, inspired by the flavours, products and principles of the Mediterranean Diet.



HORÁRIOS OPENING HOURS

FEIRA

FAIR

3 e 4 de setembro: 18h00 – 00h00

3 and 4 September: 6 PM – 12 AM

5 de setembro: 11h00 – 00h00

5 September: 11 PM – 12 AM

6 de setembro: 14h00 – 00h00

6 September: 2 PM – 12 AM

PRAÇA DA CONVIVIALIDADE – RESTAURANTES

CONVIVIALITY SQUARE - RESTAURANTS

3 de setembro: 18h00 – 00h00

3 September: 6 PM – 12 AM

4 a 6 de setembro: 11h00 – 00h00

4 to 6 September: 11 PM – 12 AM

organização organization



município
távira



EUROPE DIRECT
Algarve



apoio support



patrocínio cultural cultural sponsorship

