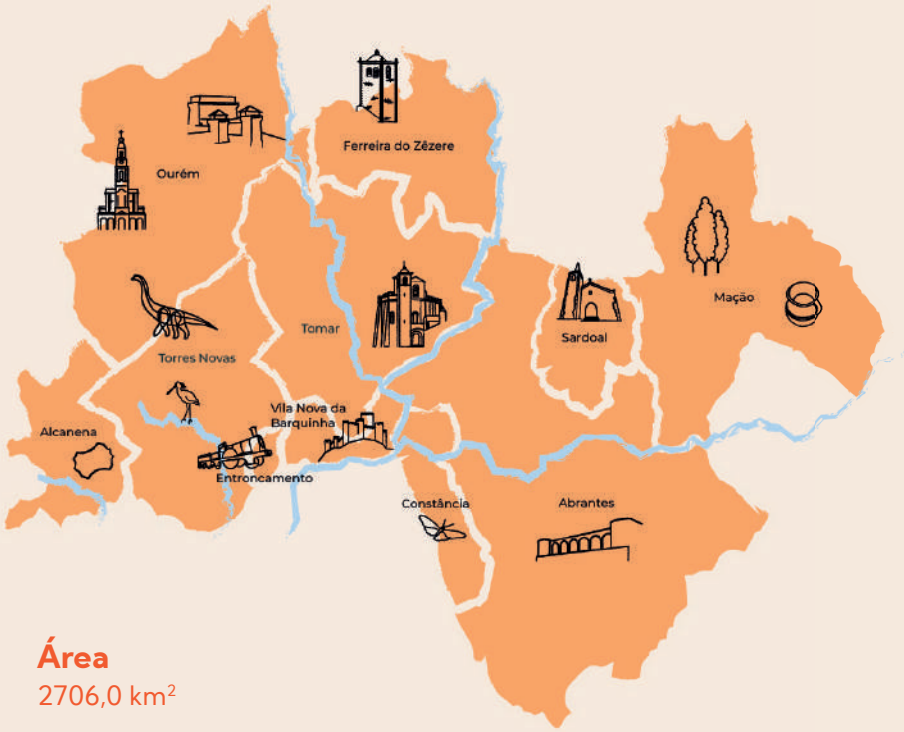
Médio
Tejo
No Centro de Portugal
MédioTejo
comunidade intermunicipal

O início.

De uma jornada de histórias, aventuras e emoção. De experiências enriquecedoras e descobertas surpreendentes.

Aqui se cruzam várias vivências, incluindo as daqueles que nos visitam, numa região em que a única regra é aproveitar, contemplar e saborear o momento.

Estamos no meio.



Área
2706,0 km^2

Habitantes
210 533
(Censos 2021)

Uma experiência como não há igual

Bem-vindos ao Médio Tejo!

Abrantes, Alcanena, Constância, Entroncamento, Ferreira do Zêzere, Mação, Ourém, Sardoal, Tomar, Torres Novas e Vila Nova da Barquinha, somos o Médio Tejo onde a qualidade de vida é ímpar.

Estamos no meio, o Tejo atravessa-nos e faz parte da nossa identidade. Aqui também se encontram os rios Zêzere, Nabão, Almonda e Alviela e um espelho de água imponente de águas cristalinas, o Castelo do Bode.

As nossas paisagens são únicas e inspiradoras. Somos uma região rica em recursos naturais, com rios, serras, parques naturais e rotas e percursos que oferecem inúmeras oportunidades para atividades ao ar livre, como caminhadas, ciclismo e desportos náuticos.

Para além desta natureza idílica, os nossos monumentos e equipamentos culturais são de uma riqueza majestosa.

Charola – Convento de Cristo | Tomar

É no Médio Tejo que encontra o Convento de Cristo, classificado como Património Mundial pela UNESCO, o Castelo de Almourol, numa ilha do rio Tejo e o Santuário de Fátima, local de culto, inspirador e um dos destinos de peregrinação mais proeminentes em todo o mundo.

A nossa região destaca-se pela sua centralidade e pelo seu extraordinário potencial.

A uma curta distância de Lisboa, o Médio Tejo tem particularidades empresariais distintas, mas que se complementam formando um ecossistema industrial e empresarial dinâmico e inovador.

Este panorama diversificado cria um ambiente propício para a inovação e o crescimento sustentável, atraindo investidores e empreendedores que aqui podem aproveitar o potencial de um mercado em expansão e em transformação.

Mas há mais! O Médio Tejo tem uma forte tradição gastronómica, sendo conhecido pelos seus pratos tradicionais, vinhos, cultura e festas populares.

Embarque nesta viagem no Centro de Portugal.

Castelo de Almourol | Vila Nova da Barquinha

Abrantes

A cidade que flui entre as águas do Tejo

Abrantes é um concelho com 714.73 km² e 34.351 habitantes. Com uma localização geográfica privilegiada, é servido por uma boa rede de acessibilidades rodo e ferroviárias. Atravessado pelo rio Tejo e banhado pelo rio Zêzere, a sua coesão territorial resulta da diversidade das 13 freguesias que o compõem. Duas praias fluviais - Aldeia do Mato e Fontes - galardoadas com bandeira azul, património construído e natural, parques urbanos, grandes rotas e a integração no percurso da Estrada Nacional 2, integram a oferta turística para usufruir durante todo o ano, a par com a rede de museus, onde se destacam o Museu do Ano 2023, Museu Ibérico de Arqueologia e Arte, ou o Panteão dos Almeida no castelo/ fortaleza ou ainda em Tramagal o Museu MDF (Museu do Ano 2018) que preserva a memória e o património da Metalúrgica Duarte Ferreira. Abrantes reserva certames de impacto regional e nacional, iniciando com a tradicional Feira de S. Matias, entre fevereiro e março. Já em maio é mês do Festival das Juventudes, que antecede as Festas de Abrantes, no mês de junho, um momento alto da vida da comunidade, com manifestações culturais e desportivas e concertos memoráveis. Em setembro, há o Festival ao Alto, evento jovem, com um conceito desenvolvido à volta dos festivais de verão.

Castelo de Abrantes

A Feira Nacional de Doçaria Tradicional realiza-se no último fim de semana de outubro. O ano avança com o Festival de Filosofia, em novembro, convocando os cidadãos à reflexão, e culmina com as habituais festividades de Natal e Passagem de Ano. Ponto de transição de zonas diferentes, como o Ribatejo, a Beira Baixa e o Alto Alentejo, aqui encontra pratos como a açorda de sável ou o achigã grelhado, regados com azeites premiados, o entrecosto com migas carvoeiras, os tradicionais petiscos na aldeia do Pego, ou a cozinha de caça, acompanhados pelos vinhos produzidos nestas boas terras. Para sobremesa, temos as irresistíveis Palha de Abrantes e Tigeladas.

Alcanena

Das alturas da serra à força da nascente

O concelho de Alcanena, formado por sete freguesias (5 Freguesias e 2 Uniões de Freguesias), situa-se no extremo norte do Ribatejo, a noroeste do distrito de Santarém, numa zona de transição entre o Maciço Calcário Estremenho e a Bacia Terciária do Tejo, tendo uma localização central e muito próxima ao nó da A1/A23 (4 km). Com uma população de 12.472 habitantes (Censos 2021) e uma extensão de aproximadamente 12.700 hectares, grande parte do território encontra-se integrado no Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros (PNSAC), cuja entrada principal se situa junto às nascentes do rio Alviela, a mais importante nascente cársica do país. No património natural, os Olhos de Água do Alviela – nascentes do rio Alviela são o ex-líbris do concelho, com uma envolvente paisagística de grande beleza, sendo o local utilizado como Praia Fluvial. Junto às nascentes encontra-se o Centro Ciência Viva do Alviela – Carsoscópio. Destaque também para a paisagem serrana, com os seus muros de pedra solta, formações cársicas, grutas, algares, casinas, marouços e campos de lapiaz. Com grande interesse científico, o Polje de Minde, formação única em Portugal, é um fenómeno raro e de invulgar beleza, que, no inverno, se transforma num imenso lago alimentado pelas galerias subterrâneas.

Praia Fluvial dos Olhos d'Água | Alcanena

O Museu Municipal e Arquivo Municipal de Alcanena constitui um importante ponto de interesse turístico, tendo como principal objetivo a salvaguarda da identidade do concelho.
O Museu estrutura-se em três coleções distintas: Curtumes (única no país), Arqueologia e História Local. A gastronomia do concelho baseia-se em sabores apurados, que dependem da arte do tempero ou do azeite cru. Pratos como a cachola, a morcela de arroz, o cabrito, as migas ou a carne de alguidar são sabores antigos, ainda hoje possíveis de encontrar. Na doçaria, destaque para os bolos podres e as deliciosas broas confecionadas com azeite e frutos secos da região, assim como para os bolinhos de amêndoa e broas de mel.

Constância

Onde as borboletas voam e as estrelas brilham

Na confluência do Zêzere com o Tejo, numa pequena colina, situa-se Constância, vila Poema. Com cerca de 80,37km² e 3.801 habitantes, o concelho é composto pelas freguesias de Constância, Montalvo e Santa Margarida da Coutada.
De origem remota, provavelmente da época romana, a vila sempre viveu dos rios e das suas fainas. As mudanças da vida e do mundo vieram alterar profundamente a organização socioeconómica da vila. Mas não mudaram o essencial: mantém-se os rios, o encanto das suas margens, a beleza da malha urbana e a bicentenária Festa de Nossa Senhora da Boa Viagem, nascida da fé dos marítimos e que se celebra todos os anos pela Páscoa.
Constância acolheu grandes figuras das letras nacionais. Terra cheia de história, conserva um rico e diversificado património construído, de que se destacam as igrejas Matriz e da Misericórdia, o pelourinho e o Miradouro do Tempo.
Uma muito antiga tradição popular afirma que Camões viveu durante algum tempo numa casa à beira do Tejo. Sobre as ruínas dessa casa quinhentista, foi erguida a Casa-Memória de Camões, a qual juntamente com o Jardim-Horto de Camões e com as Pomonas Camonianas, que acontecem pelo 10 de Junho, Dia de Camões, são as marcas indeléveis da ligação do épico à vila.

Importante é igualmente o património natural do concelho, existente nas suas três freguesias, que compreende os rios e terras de campo e de charneca que proporcionam paisagens de invulgar beleza, ar puro e possibilidade de desenvolver inúmeras e diversificadas atividades. Nos tempos recentes, o concelho tem sido dotado com um conjunto de infraestruturas para servir a população local e apoiar as atividades turísticas, numa perspetiva de turismo cultural, científico e de natureza. São exemplos a Praia Fluvial, o Centro Náutico e o Fluviário Foz do Zêzere, o Museu dos Rios e das Artes Marítimas, o Centro Ciência Viva – Parque de Astronomia, o Parque Ambiental de Santa Margarida e o Borboletário Tropical.

Entroncamento

Local de encontros e de história em movimento

O concelho do Entroncamento, com 14 km² e cerca de 22.000 habitantes, é composto pelas freguesias de S. João Baptista e Nossa Senhora de Fátima. Localizado no Médio Tejo, destaca-se pela excelente rede de acessos rodoviários e ferroviários, estando a apenas uma hora de Lisboa, o que o torna um ponto central de ligação no país. Como atração turística, o Museu Nacional Ferroviário é uma referência nacional e internacional, preservando e celebrando o património ferroviário português com uma vasta coleção de locomotivas e equipamentos históricos. Para os amantes da natureza, o Parque do Bonito é um espaço verde amplo, ideal para passeios em família, desporto e momentos de descanso e tranquilidade. A oferta cultural é diversificada. Em junho, as Festas de S. João e da Cidade celebram tradições locais reunindo residentes e visitantes em concertos, feiras e gastronomia que enchem a cidade de vida e cor.

Parque do Bonito | Entroncamento

Outro destaque é o Festival Vapor em setembro, que celebra o steampunk, combinando elementos do movimento punk com a tecnologia a vapor do século XIX, incluindo música, performances, cinema, literatura, teatro, exposições e oficinas, integrando artes e tecnologia para promover um futuro mais inclusivo e sustentável. Na gastronomia, o concelho dispõe de vários restaurantes, que oferecem uma cozinha de base tradicional e regional portuguesa. Destaca-se na doçaria o Bolo Ferroviário, uma criação local reinventada pela Escola Profissional da cidade, inspirada numa receita de uma pastelaria histórica, homenageia a memória ferroviária, sendo uma experiência de sabor imperdível para quem visita a região.

Ferreira do Zêzere

O refúgio natural que convida à aventura

Situado no extremo norte do distrito de Santarém, o concelho de Ferreira do Zêzere tem uma extensão de 190 km², um total de 8.619 habitantes e é constituído por sete freguesias: Águas Belas, União de Freguesias de Areias e Pias, Beco, Chãos, Ferreira do Zêzere, Igreja Nova do Sobral e Nossa Senhora do Pranto. É um território de transição entre as lezírias do Ribatejo e os pinhais do interior, limitado a norte por Figueiró dos Vinhos, a nordeste pela Sertã, a leste por Vila de Rei, a sul por Tomar, a oeste por Ourém e a noroeste por Alvaiázere.
O concelho distingue-se pela sua beleza natural e paisagística proporcionada pelo rio Zêzere e pelas àguas da albufeira de Castelo do Bode (que dispõem de condições únicas e diferenciadoras para a prática de desportos náuticos, como wakeboard, canoagem, paddle, remo ou mergulho), mas, também pela vasta área florestal. Ao nível do património arqueológico e histórico, religioso, arquitetónico e cultural, destacam-se a Igreja de Nossa Senhora do Pranto e a Torre Pentagonal Templária de Dornes, o sítio arqueológico de Avecasta, a ponte romana da aldeia da Quebrada do Meio, os pelourinhos de Pias e Águas Belas e a Capela de São Pedro de Castro.

Dornes (Ferreira do Zêzere)

Terra de aldeias ribeirinhas, o peixe do rio assume um lugar de destaque na gastronomia ferreirense, realizando-se, anualmente, o Festival Gastronómico do Lagostim e Peixe do Rio nos restaurantes do concelho.
A celebração das tradições e da cultura passa também pelas romarias a Dornes (sendo o ponto alto o dia 15 de agosto) e pelo evento Viver Ferreira do Zêzere.

Pego da Rainha | Mação

Mação

Onde o horizonte se veste de verde

Mação é um concelho da Estremadura de Portugal, no centro geométrico de Portugal. Pertence ao distrito de Santarém. Tem uma área de 399,98 km² e uma extrema riqueza cultural, arqueológica e gastronómica. O município goza de uma paisagem que varia entre uma beleza montanhosa – que forma parte da Meseta Ibérica – com cascatas que fazem piscinas do seu leito, rochedos implementados nas costas das serras e uma pureza do ar montanhês – e um registo histórico bastante completo. Sendo um concelho predominantemente rural, Mação sempre se distinguiu pela vincada preservação da sua paisagem e meio ambiente e pela excelência dos seus produtos justificando assim a denominação da "terra dos 3 A's": Azeite, Água e Ar. O rio Tejo é a grande marca e fonte hídrica do concelho, sendo o maior rio de toda a Península Ibérica. Duas décadas depois dos primeiros achados de Arte Paleolítica em Mação, as mais recentes figuras descobertas vêm abrir uma nova perspetiva sobre a arte rupestre do Complexo Rupestre do Tejo. O homem tornou-se ator da sua própria história. A gastronomia em Mação partilha muito dos sabores fortes do Alto Alentejo e a tradição das Beiras. Como entradas nada melhor que provar as azeitonas, o presunto, enchidos frios e o queijo de cabra e de ovelha, todos produtos locais de grande qualidade. Os pratos de carne incluem o Cabrito Assado em forno a lenha à moda de Mação, o Feijão de Matança e o Bucho Recheado.

Contemplando a estreita relação com o rio Tejo temos o Arroz de Lampreia, o Sável na Telha, o Achigã Grelhado, a Sopa à Pescador, o Ensopado de Saboga e o Ensopado de Enguia. Como acompanhamentos sugere-se as migas e um bom vinho. No que respeita à doçaria não devem ser esquecidas as Tigeladas de Cardigos, o Mel, o Bolo dos Santos, as Fofas de Mação (Cavacas) e os Torrados, iguarias que podem ser encontradas na Feira Mostra, onde se promove o artesanato, a boa gastronomia e as principais atividades económicas do concelho.

Ourém

Uma jornada de fé e espiritualidade

Ourém apresenta oferta e caraterísticas que o tornam completo e diferenciador, onde história, fé, cultura e natureza se cruzam harmoniosamente. Geograficamente, o concelho de Ourém possui uma área de 416,1 km² e uma população a rondar os 45.000 habitantes, distribuídos por 13 freguesias, duas cidades (Ourém e Fátima) e quatro vilas: Caxarias, Freixianda, Vilar dos Prazeres e Olival.

Para além do programa desenvolvido pelo Museu Municipal de Ourém nos seus vários serviços, o Teatro Municipal de Ourém apresenta uma programação diversificada durante todo o ano, com espetáculos de teatro, música e dança de grande qualidade. O Festival de Setembro e a Via Sacra ao Vivo são dois exemplos de eventos culturais que decorrem de dois em dois anos na Vila Medieval de Ourém.
A Feirourém, integrada nas celebrações do dia do Município, é uma feira anual que promove os produtos locais, artesanato e serviços, incluindo concertos, atividades culturais e eventos para todas as faixas etárias. No desporto, Ourém tem sido palco de importantes eventos, dos quais se destaca a chegada de uma etapa da La Vuelta 2024. A nível turístico, notas especiais para a Vila Medieval de Ourém com o Castelo e Paço dos Condes de Ourém, monumento nacional de grande relevo histórico e arquitetónico, a Praia Fluvial do Agroal que, em conjunto com a paisagem envolvente, atrai milhares de visitantes por ano, mas também o Monumento Natural das Pegadas dos Dinossáurios da Serra de Aire, um dos maiores e mais bem preservados trilhos de saurópodes do mundo.

Também no setor turístico, Fátima assume-se como um território estratégico e de alcance internacional, sendo um dos mais importantes centros de peregrinação Marianos do mundo com o Santuário de Fátima a atrair anualmente milhões de peregrinos e turistas. Para além disso, o concelho de Ourém é caraterizado por uma grande diversidade de cenários naturais, onde as várias linhas de água e ribeiras contrastam com as paisagens das Serras de Aire e Candeeiros e proporcionam trilhos e paisagens únicas para os amantes da natureza, com oportunidades de caminhadas e observação da fauna e flora. A gastronomia de Ourém reflete a riqueza dos produtos locais, com destaque para pratos tradicionais como as Sopas de Verde ou a Friginada, mas também o Cabrito Assado e o Ensopado de Borrego. O Bolo do Arco é outra iguaria caraterística do concelho, muito associada às festividades da região. Os vinhos locais, em especial o Vinho Medieval de Ourém, são também reconhecidos pela sua qualidade e assumem-se como acompanhamentos ideais para a gastronomia típica.

Santuário de Fátima | Ourém

Moinhos de Entrevinhas | Sardoal

Sardoal

Pétalas ao chão, fé no coração

O concelho de Sardoal, sendo um dos concelhos mais a norte do distrito de Santarém, faz fronteira a sul e a oeste com o concelho de Abrantes, a este com o concelho de Mação e a norte com o concelho de Vila de Rei. Pela sua localização geográfica encontra-se na confluência de três regiões distintas: Ribatejo, Alentejo e Beira Baixa, às quais foi buscar as raízes da sua identidade cultural. Com cerca de 92 km² e quase 4.000 habitantes, não é um concelho grande, mas é um concelho que possui um património histórico, arquitetónico, religioso e cultural muito rico. É constituído por quatro freguesias: Alcaravela, Santiago de Montalegre, Sardoal e Valhascos, tendo sido elevado a vila em 22 de setembro de 1531, por carta régia de D. João III. Sob o lema "Património de Fé e Religiosidade", ao visitar o Sardoal encontra um grande número de Igrejas e Capelas, das quais se destaca a Igreja Matriz, onde é possível ver os quadros do Mestre do Sardoal, a Igreja de Santa Maria da Caridade, no Convento com a mesma designação, e a Capela de Nossa Senhora do Carmo, onde se encontra o Centro de Interpretação da Semana Santa e do Património Religioso, que é uma expressão visível do simbolismo que se manifesta nas tradições religiosas no Sardoal, permitindo aos visitantes "viver" essas tradições em qualquer momento do ano. Em paralelo com o património arquitetónico e religioso, sugere-se também o Centro Cultural Gil Vicente, um pólo das Artes e da Cultura na região, e o espaço Cá da Terra que dá a conhecer e comercializa o que de melhor se produz no Sardoal e na região. Por fim, mas não menos importante, enaltece-se o nosso património natural que pode ser conhecido ao fazer um dos 8 percursos pedestres ou ao percorrer de bicicleta um dos 12 percursos do Centro de Cyclin' Portugal de Sardoal, que o levarão a descobrir o melhor que a natureza tem para oferecer.

Tomar

Um legado templário de história e mistério

Coroada pelo Castelo Templário e Convento de Cristo, com o Nabão a seus pés, Tomar é sede de concelho com área de 351,2 km², divididos num total de onze freguesias e habitados por 36.413 moradores. Com um legado arquitetónico de exceção, de que se destaca o monumento referido, classificado Património da Humanidade pela UNESCO, a que se juntam a Sinagoga, as igrejas de S. João Baptista e Santa Maria dos Olivais ou o Aqueduto dos Pegões, possui outros pontos relevantes de atração, como o Complexo Cultural da Levada, o Núcleo de Arte Contemporânea ou o Museu dos Fósforos. A natureza é outro ponto forte do concelho. Marcado pela presença dos rios, o Nabão que o atravessa transversalmente e o Zêzere, com o lago de Castelo do Bode, registo ainda para a extensa mancha verde da Mata Nacional dos Sete Montes, na cidade, bem como para diversos percursos pedestres, entre os quais troços dos Caminhos de Fátima e de Santiago. Festa de Tomar por excelência é a dos Tabuleiros, a cada quatro anos, uma das mais extraordinárias manifestações de cultura popular do país. A herança histórica é celebrada todos os anos com a Festa Templária, mas também com o termo de Payalvo e a Ceyceyra Medieval. O dia de Santa Iria (no âmbito da respetiva Feira) e o Círio da Senhora da Piedade, são momentos únicos de espiritualidade e fotogenia.

O Carnaval, na cidade e na Linhaceira, e os Festivais Bons Sons e Comendatio, pontos altos do extravasar de energias. Na gastronomia, o ano é marcado por várias iniciativas: Tomar à Prova, Mostra da Lampreia, De Tomar e dos Conventos, Feira da Laranja Conventual, Congresso da Sopa, Todos com o Feijão, o Feijão com Todos e Festa do Marmelo. Menção especial para a pastelaria, com destaque para dois doces tipicamente nabantinos: as fatias de Tomar e os beija-me depressa.

Convento de Cristo | Tomar

Torres Novas

Entre ruínas e pedras antigas nas raízes da civilização

O concelho de Torres Novas agrega dez freguesias e conta com mais de 36.000 habitantes, numa área total de 270 km².
O seu território caracteriza-se pela coexistência da formação calcária da Serra de Aire e das várzeas do rio Almonda, que se alargam em lezírias na confluência com o Tejo.
A região revelou-se apelativa desde tempos longínquos, tendo o homem deixado marcas da sua presença desde o paleolítico. É, por isso, rico e vasto o património histórico e cultural do concelho, destacando-se as ruínas romanas de Villa Cardílio e o castelo de Torres Novas. Parte do rico património artístico concelhio está representado no Museu Municipal Carlos Reis (arte sacra, história do concelho e pintura de Carlos Reis na Casa Mogo; e arqueologia no núcleo Cerca da Vila). Destaque ainda para o Museu Agrícola de Riachos, antiga Central do Caldeirão e CHUDE – Centro Humberto Delgado.
No património natural realce para três áreas protegidas: o Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros, a Reserva Natural do Paul do Boquilobo e o Monumento Natural das Pegadas dos Dinossáurios. Destaque ainda para as Grutas de Lapas, com galerias abertas ao público, e as Grutas do Almonda.

Castelo de Torres Novas

Ao longo do ano, realizam-se no território diversos eventos de relevo: a Feira de Época, que visa recriar historicamente acontecimentos ocorridos no concelho; as Festas do Almonda, que assinalam a elevação de Torres Novas a cidade; a Feira Nacional dos Frutos Secos, que pretende dinamizar e dignificar o setor; no âmbito desportivo, o Trail do Almonda, em pleno coração da Serra de Aire, ou a tradicional Corrida de São Silvestre. De destacar ainda os eventos de promoção do património gastronómico, dedicados ao cabrito, aos sabores e produtos do território e às couves com feijões.

Castelo de Almourol | Vila Nova da Barquinha

Vila Nova da Barquinha

No meio das águas, o erguer de histórias e sorrisos

A “Terra dos Sorrisos” estimula o lado estético e poético do mundo, misturando matérias-primas e cores de todos os séculos e dando forma a um concelho que se expressa através das artes plásticas, das lendas encantadas, dos desafios ao conhecimento, do património etnográfico e da natureza omnipresente. Pelo rio Tejo fluem histórias sobre mouros e templários no Castelo de Almourol, segredos das receitas dos Pirilaus do Frade Ambrósio e da açorda de sável, tal como memórias de passeios ao ar livre no Trilho Panorâmico do Tejo ou junto das obras que distinguem o Parque de Escultura Contemporânea Almourol, no Barquinha Parque.
O instinto criativo não se esgota nas margens e desperta com o pórtico renascentista da Igreja Matriz de Atalaia, as corridas tauromáquicas na segunda Praça de Touros mais antiga do país e as experiências científicas desenvolvidas na Escola Ciência Viva.
Com cerca de 7.000 habitantes, o concelho de Vila Nova da Barquinha integra-se na Província do Ribatejo e pertence ao distrito de Santarém. O seu território apresenta uma superfície de 49 km², repartida por quatro freguesias: Atalaia, Praia do Ribatejo, Tancos e Vila Nova da Barquinha.

Encontra-se localizado na margem direita do Rio Tejo, ocupando uma situação geográfica privilegiada. Confina a norte com o concelho de Tomar, a nascente com o rio Zêzere e com o concelho de Constância, a sul com o rio Tejo, e a oeste com os concelhos de Entroncamento e Torres Novas. Todas as potencialidades do concelho vieram a ser valorizadas pela abertura de importantes rodovias que cruzam o Município e dinamizam a sua acessibilidade. Estas estradas (A13 e A23) constituem, quase só por si, autênticos motores de desenvolvimento sustentado de um concelho que aposta na dinamização de um pólo empresarial, na zona norte do concelho na freguesia de Atalaia, bem como, também, no aproveitamento da vertente turística onde o património cultural e natural, o usufruto da zona ribeirinha, e a oferta de uma boa qualidade ambiental e habitacional, constituem potencialidades notáveis.

O que diferencia o Médio Tejo?

Passo a passo pela natureza

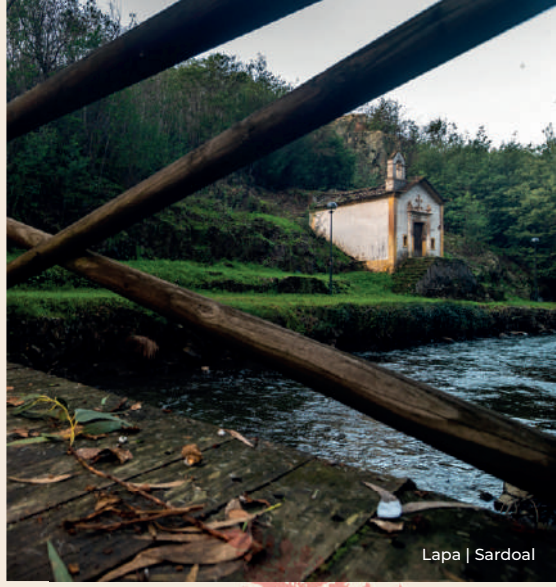
A vivência única de cada caminho

Baloiço Panorâmico de Mação

Grande Rota 55 | Abrantes

Canhão Cársico | Alcanena

Cruzam esta região, várias rotas e percursos, onde se destacam as Grandes Rotas do Carso, Tejo e Zêzere, que podem ser percorridas a pé, em pura contemplação da natureza, ou em alguns troços de bicicleta ou de canoa para uma experiência de pura adrenalina.


Lapa | Sardoal

A região do Médio Tejo apresenta uma paisagem diversificada e marcada pela presença de importantes cursos de água, terrenos variados e áreas protegidas.

Nascente do Almonda | Torres Novas

Miradouro do Cabeço da Cruz | Mação

Zona Ribeirinha | Constância

Reserva Natural Paul do Boquilobo | Torres Novas

Parque do Bonito | Entroncamento

Jardim do Castelo | Abrantes

O rio Tejo é o elemento identitário desta região, cruzando o território e influenciando a economia e a paisagem.

Além do Tejo, outros rios como o Zêzere, que forma o famoso espelho de água do lago de Castelo do Bode, também desempenham um papel crucial, possibilitando cenários de grande beleza natural e recursos hídricos significativos.

A região é parcialmente coberta por áreas protegidas, como a Reserva Natural do Paul do Boquilobo e o Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros, conhecido pelas suas grutas, fauna e flora únicas.

Monumento Natural das Pegadas dos Dinossáurios | Ourém-Torres Novas

Villa Cardílio | Torres Novas

Local de muitos encantos

Uma jornada cheia de experiências

Vista para o Castelo de Almourol | Vila Nova da Barquinha

Janela do Capítulo
Convento de Cristo | Tomar

Castelo de Almourol | Vila Nova da Barquinha

Convento de Cristo | Tomar

Local de muitos encantos, o Médio Tejo é idílico para recarregar energias rodeado da mãe natureza.

Torres de Dornes | Ferreira do Zêzere

O Santuário de Fátima está presente nesta região, sendo um local incontornável de culto e espiritualidade, que traz milhões de pessoas à nossa região.

Aqui encontram-se tesouros e desvendam-se lendas dos Templários, sendo visita obrigatória o Castelo Templário e o Convento de Cristo, em Tomar, Património Mundial da UNESCO. Também, o Castelo de Almourol, situado numa pequena ilha do Tejo e a Torre Templária na península encantada de Dornes, são locais imperdíveis.

Santuário de Fátima | Ourém

Praia Fluvial de Aldeia do Mato | Abrantes

Aqui também há espaço para a aventura nas belas paisagens dos rios Tejo e Zêzere, onde pode desfrutar de atividades como wakeboard, passeios de barco, pesca, passeios pedestres ou simplesmente relaxar numa praia fluvial no Lago de Castelo do Bode.

Praia Fluvial de Dornes | Ferreira do Zêzere

Praia Fluvial de Fontes | Abrantes

Praia Fluvial Lago Azul | Ferreira do Zêzere

Tradição e modernidade

Uma oferta única e inesquecível

MIAA – Museu Ibérico de Arqueologia e Arte | Abrantes

Castelo de Ourém

Igreja Matriz de Atalaia | Vila Nova da Barquinha

Na região do Médio Tejo marca-se encontro com a cultura. Uma cultura que reflete uma profunda ligação entre o património histórico, as tradições populares e o dinamismo associativo.

Esta diversidade cultural é influenciada pela sua localização estratégica e pela presença de cidades históricas, vilas e aldeias pitorescas e comunidades que preservam costumes antigos.

Os castelos, fortalezas e igrejas são autênticos testemunhos vivos da importância estratégica e religiosa deste território ao longo dos séculos.

Castelo de Torres Novas

Igreja Matriz de Nossa Senhora da Graça das Areias
Ferreira do Zêzere

Igreja Matriz de Malhou | Alcanena

Borboletário Tropical | Constância

MIAA | Abrantes

Núcleo de Arqueologia Cerca da Vila | Torres Novas

Museu de Arte Pré-Histórica e do Sagrado do Vale do Tejo | Mação

É neste território que também acontece o **Caminhos – Cultura em Rede no Médio Tejo**. O Caminhos é uma oferta cultural de programação em rede na região do Médio Tejo de acesso livre, que proporciona encontros dos artistas com as comunidades e estimula o cruzamento da arte com o entretenimento.

Museu Nacional Ferroviário | Entroncamento

Também os museus refletem a riqueza e a diversidade cultural da região, valorizando o seu passado e promovendo o diálogo com as novas gerações, onde neste âmbito se destaca o Museu Nacional Ferroviário ou o Museu Ibérico de Arqueologia e Arte de Abrantes, museu do ano 2023.

Caminhos – Cultura em Rede no Médio Tejo

Sabores que abraçam a alma

Uma viagem pelo paladar regional

Gastronomia típica | Torres Novas

Gastronomia típica | Ferreira do Zêzere

Com uma rica tradição culinária, herança das suas paisagens agrícolas e das influências culturais que marcaram a história da região, a cozinha do Médio Tejo é um testemunho de simplicidade, autenticidade e qualidade.

Gastronomia típica | Torres Novas

A gastronomia do Médio Tejo é um verdadeiro convite a uma viagem sensorial pelos sabores e aromas que definem esta região do centro de Portugal.

Aqui, a base da cozinha é a genuinidade dos produtos locais, que ganham vida em pratos típicos, preparados com esmero e paixão, como os pratos de peixe do rio, a açorda de sável e a caldeirada de peixe, ou os enchidos, o cabrito assado e as famosas couves com feijões.

Gastronomia típica regional

Tigeladas | Abrantes e Sardoal

Queijinhos do Céu | Constância

Bons maridos e boas esposas | Ferreira do Zêzere

Palha de Abrantes

A doçaria do Médio Tejo também tem lugar de destaque!

Para além da doçaria conventual, o segredo está nas receitas familiares que passam de geração em geração, sempre com o mesmo cuidado e atenção ao detalhe. Os vinhos do Tejo são o acompanhamento perfeito para qualquer experiência gastronómica na nossa região.

Bolo Ferroviário | Entroncamento

Bolo do Arco | Ourém

Ao ritmo da festa

Celebrações que encantam, tradições que se renovam

Procissão dos Fogaréus | Sardoal

As festividades do Médio Tejo são uma verdadeira celebração da cultura, tradição e identidade desta região de Portugal.

Cada festa é uma oportunidade única de mergulhar nas suas raízes, conhecer os seus costumes e, claro, desfrutar de momentos de pura diversão e emoção.

Aqui, as festas são marcadas pela alegria, pela devoção e pela hospitalidade, com uma mistura perfeita de rituais religiosos, eventos culturais e celebrações populares.

Janeiro – Abril

Mês do Sável e da Lampreia

Vila Nova da Barquinha

Entre fevereiro e março

Festival Gastronómico do Lagostim e Peixe do Rio

Ferreira do Zêzere

Abril

Feira de S. Matias

Abrantes

Entre fevereiro e março

Páscoa no Médio Tejo

Nossa Senhora da Boa Viagem

Constância

Entre março e abril

Via Sacra ao Vivo

Ourém

Entre março e abril (2 em 2 anos)

Semana Santa

Sardoal

Entre março e abril

Festival Gastronómico do Cabrito

Torres Novas

Entre março e abril

Maio – Agosto

Alcanena Walking Festival
Alcanena
Maio

Festival das Juventudes
Abrantes
Maio

Festival da Fataça
Constância
Maio

Mostra de Peixe do Rio
Vila Nova da Barquinha
Entre maio e junho

Feira de Época
Torres Novas
Junho

Feira do Tejo
Vila Nova da Barquinha
Junho

Pomonas Camonianas
Constância
Junho

Feirourém
Ourém
Junho

Festival Literário FALA
Alcanena
Junho

Festas de S. João e da Cidade
Entroncamento
Junho

Festas de Abrantes
Abrantes
Junho

Alcanena Green Week
Alcanena
Junho

Wellness Weekend
Tomar
Junho

Feira Mostra
Mação
Julho

Setembro – Dezembro

Festa Templária
Tomar
Entre junho e julho

Festa dos Tabuleiros
Tomar
Início de julho (4 em 4 anos)

Festas de Sardoal
Sardoal
Setembro

Festival de Setembro
Ourém
Setembro (2 em 2 anos)

Festival ao Alto
Abrantes
Setembro

Encontro Internacional de Piano
Sardoal
Entre junho e julho

Viver Ferreira do Zêzere
Ferreira do Zêzere
Agosto

Bons Sons
Tomar
Agosto

Festival Vapor
Entroncamento
Setembro

Festas do Almonda
Torres Novas
Julho

Art'in Rua Festival Internacional de Artes de Rua
Tomar
Setembro

Festival Internacional de Folclore

Abrantes

Outubro

Festival Gastronómico do Ovo

Ferreira do Zêzere

Outubro

Festival Materiais Diversos

Alcanena

Outubro (2 em 2 anos)

Feira Nova de Santa Iria

Ourém

Outubro

Feira de Santa Iria

Tomar

Outubro

Feira Nacional dos Frutos Secos

Torres Novas

Outubro

Festival Gastronómico das Couves com Feijões

Torres Novas

Novembro

Feira dos Santos

Mação

Novembro

Festival do Javali

Constância

Novembro

Feira Nacional da Doçaria Tradicional

Abrantes

Entre outubro e novembro

Festival de Filosofia

Abrantes

Novembro

Encontro Nacional de Colecionadores

Alcanena

Novembro

À mesa com azeite

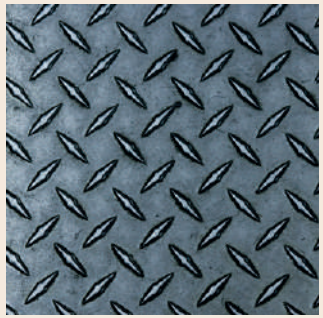
Vila Nova da Barquinha

Entre novembro e dezembro

Tecnologia e Inovação

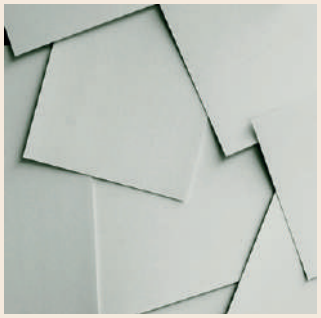
Crescimento sustentável e novas oportunidades

O Médio Tejo destaca-se pela sua centralidade, o que lhe confere um extraordinário potencial.



A agricultura é uma atividade importante na região, com produções de azeite, vinho, e outros produtos agrícolas de alta qualidade. A agroindústria também desempenha um papel significativo, transformando produtos agrícolas locais.

À forte tradição industrial da região em setores como a metalurgia, produção automóvel, curtumes, têxteis, produção de energia, papel, madeira e mobiliário, juntam-se áreas emergentes como a produção de energias renováveis, as novas indústrias criativas, tecnologias da informação ou a automação e robótica.



A região está munida de infraestruturas de transporte, incluindo as autoestradas A1, A13 e A23 e as linhas ferroviárias do Norte, Beira Baixa e Leste, o que facilita o acesso rápido a outras zonas do país.

O turismo também é um setor em crescimento, potenciado pelo património histórico e as belezas naturais da região.

Zona Ribeirinha de Tancos | Vila Nova da Barquinha

Tudo para dar certo.

Venha explorar o Médio Tejo, uma região onde a história, a natureza e a cultura se encontram em perfeita harmonia.

Descubra este tesouro no centro de Portugal, onde cada recanto guarda um segredo e cada momento é uma oportunidade para parar e se encantar!

Trilho Panorâmico do Tejo | Vila Nova da Barquinha

POSTOS DE TURISMO

Welcome Center Abrantes
Esplanada 1º de maio, 2200-320 Abrantes
Edifício do Mercado Municipal, piso -3,
Tel. 966 822 104
turismo@cm-abrantes.pt
turismo.cm-abrantes.pt
Horário
10h-13h | 14h-18h
Encerra à segunda-feira, dia 1 de janeiro, 1 de maio, domingo de Páscoa e 25 de dezembro

Posto de Turismo de Constância
Praça Alexandre Herculano s/n, 2250-035 Constância
Tel. 962 134 857
turismo@cm-constancia.pt
cm-constancia.pt
Horário de inverno
Seg. a sex. 10h30-17h | Sáb. e dom. 11h às 17h
Feriados 14h-17h30
Horário de verão
Seg. a sex. 10h30-17h | Sáb. e dom. 10h-18h
Feriados 14h-17h30

Posto de Turismo de Ferreira do Zêzere
Praça Dias Ferreira n.º 38, 2240-341 Ferreira do Zêzere
Tel. 249360151
turismo@cm-ferreiradozezere.pt
cm-ferreiradozezere.pt/visitar/turismo
Horário
Todos os dias 09h-13h | 14h-17h (outubro a junho)
Todos os dias 10h-13h | 14h-18h (junho a setembro)

Museu Municipal e Arquivo Municipal de Alcanena
Rua A, 2380-011 Alcanena
Tel. 249101442
museu.municipal@cm-alcanena.pt
Horário
Qua. a dom. 10h-13h | 14h-18h (abril a setembro)
9h-12h30 | 14h-17h30 (outubro a março)

Posto de Turismo do Entroncamento
Praça da República, 2330-079 Entroncamento
Tel. 249241313
turismo@cm-entroncamento.pt
cm-entroncamento.pt
Horário
Ter. a Sáb. 9h30-13h | 14h-17h30

Posto de Turismo de Dornes
Rua Guilherme Pavia, n.º 7, 2240-611 Dornes
Tel. 249366410
turismo@cm-ferreiradozezere.pt
cm-ferreiradozezere.pt/visitar/turismo
Horário
Todos os dias 09h-13h | 14h-17h (outubro a junho)
Todos os dias 10h-13h | 14h-18h (junho a setembro)

Posto de Turismo de Mação
Largo dos Bombeiros Voluntários, 6120-750 Mação
Tel. 241573450
posto.turismo@cm-macao.pt
cm-macao.pt

Posto de Turismo de Fátima
Avenida D. José Alves Correia da Silva, nº 213, 2495-402 Fátima
Tel. 249531139
geral@turismodocentro.pt
fatima.pt
Horário
Seg. a sex. 9h-17h
Sáb., dom. e feriados 9h-18h
Interrupção para almoço: 13h-14h

Posto de Turismo de Tomar
Avenida Doutor Cândido Madureira, 2300-531 Tomar
Tel. 249329823
turismo@cm-tomar.pt
cm-tomar.pt
Horário de verão (abril a setembro)
Seg. a dom. 9h30-18h
Horário de inverno (outubro a março)
Seg. a sáb. 10h-17h
Dom. 10h-14h
Encerra a 1 de janeiro, 1 de maio e 25 de dezembro

Castelo e Paço dos Condes de Ourém
Vila Medieval de Ourém
Tel. 249540900 | 964169726
museu@mail.cm-ourem.pt
turismo.ourem.pt
Horário
3ª a domingo
Mar. a out. 10h-13h | 14h-18h
Nov. a fev. 09h-13h | 14h -17h

Posto de Turismo do Sardoal
Praça da República, 2230-222 Sardoal
Tel. 241851498
turismo@cm-sardoal.pt
turismo.cm-sardoal.pt
Horário
Seg. a dom. 9h-12h30| 14h-17h30

Posto de Turismo de Torres Novas
Largo dos Combatentes da Grande Guerra, nºs 4 e 5, 2350-437 Torres Novas
Tel. 249813019
turismo@cm-torresnovas.pt
info@visit.torresnovas.pt
cm-torresnovas.pt | visit.torresnovas.pt
Horário
Seg. a sáb. 9h-13h | 14h-17h

Posto de Turismo de Vila Nova da Barquinha
Largo 1.º Dezembro, 2260-403 Vila Nova da Barquinha
Tel. 249720353 | 249720358
turismo@cm-vnbarquinha.pt
cm-vnbarquinha.pt
visitbarquinha.pt
Horário
Seg. a sex. 9h-12h30 | 14h-17h30
Sáb. 10h-13h | 15h-18h

Ficha Técnica

Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo

Convento de São Francisco
Av. General Bernardo Faria
2300-535 Tomar

249 730 060

mediotejo.pt

turismo.mediotejo.pt

Parceiros
Municípios do Médio Tejo

Conteúdos, revisão e design
CIM Médio Tejo

Janeiro de 2025

A nossa oferta de transporte público

TRANSPORTE A PEDIDO
meio

LINK ESTAMOS TODOS LIGADO
meio

meio
PARA ANDAR NO MÉDIO TEJO

meio b
PARA ANDAR NO MÉDIO TEJO

MédioTejo
comunidade intermunicipal

abrantes município · Alcanena · Constância · Entroncamento cidade ferroviária · Ferreira do Zêzere · Mação verde e genuíno · Ourém · Sardoal · Tomar cidade templária · Torres Novas município · Barquinha

CENTRO 2030 Os Fundos Europeus mais próximos de si. · Portugal 2030 · Cofinanciado pela União Europeia

MédioTejo
comunidade intermunicipal