

# WE WELCOME YOU



SENHORA DO CABO  
MECO HOMOY HOLIDAYS

Caro Hospede:

Com apenas 9 habitações e inserido no parque Natural da Serra da Arrábida a “SENHORA DO CABO” oferece condições únicas para o receber da melhor forma. A natureza que nos rodeia, um certo isolamento da propriedade, as diferentes áreas sociais ao ar livre que nos caracterizam e o nosso protocolo Clean&Safe, permitem desfrutar em toda a segurança deste lugar e a partir daqui explorar tudo o que esta região tem para oferecer. A sua colaboração também é importante, por isso apelamos à sua consciência e sentido de responsabilidade para que siga não só os comportamentos recomendados pela DGS mas também as nossas instruções durante a sua estadia. Ajude-nos a protege-lo a si e aos seus e tenha uma ótima estadia. Da nossa parte tudo faremos para que tenha uma experiência de férias absoluta. Sem preocupações, sem stress e sobretudo que consiga descansar e recarregar baterias.

**Sejam muito bem vindos**

## Saúde & Segurança:

---

Como a sua saúde e a dos nossos colaboradores é da maior importância e prioridade absoluta, esforçamo-nos diariamente para manter este nosso espaço (e agora também Vosso durante uns dias) totalmente CLEAN&SAFE. Para tranquilidade de todos, o staff usa sempre máscara ou viseira ao realizar as suas tarefas diárias e principalmente ao interagir consigo. Além disso controlamos diariamente temperatura e rastreamos eventuais sintomas. Todos os quartos são arejados com o ar da serra, todas as limpezas efetuadas com produtos apropriados e as zonas sociais desinfetadas diariamente, sendo as superfícies de maior contato desinfetadas várias vezes ao dia – puxadores de porta, wc social, comandos A/C, etc. No entanto pedimos também a sua colaboração para os seguintes pontos:

- Sempre que circular nas áreas comuns exteriores ou interiores, use máscara. Caso não tenha, por favor peça-nos uma.
- Desinfete as solas dos sapatos e as mãos antes de entrar no seu quarto e/ou nas áreas comuns, com o desinfetante spray disponível no seu quarto.
- Use o desinfetante spray também disponível no seu quarto, para desinfetar os objetos que mais utiliza/manuseia sempre que achar pertinente (comandos ar condicionado/ TV, maçanetas de portas, puxadores, chave, etc).
- Na zona piscina/exterior utilize sempre que possível a mesma espreguiçadeira, use a toalha fornecida e respeite as medidas de 1,5m de distanciamento social em relação aos outros hóspedes sempre que circular pela propriedade.
- Evite entrar na piscina se estiver mais do que 2 hóspedes a banharem-se. Por esse motivo, tenha também em atenção o tempo de uso e seja atencioso para com os restantes hóspedes. As crianças só poderão utilizar a piscina quando acompanhadas por 1 adulto.
- O acesso à sala e biblioteca é interdita entre as 22:00 às 08:00 e aconselhamos a não estar mais do que 4 hóspedes em simultâneo nesses espaços fora desse período.
- O acesso às zonas de serviço e cozinha está interdito e vedado a todos os hóspedes.
- Mantenha a porta do seu quarto fechada sempre que se ausentar, bem como a porta principal da propriedade, se assim a encontrar.
- Utilize o cofre disponível no seu roupeiro para salvaguardar valores pessoais.



## Números de Emergência:

SNS24 – 808 242424

Telefone assistência 24h – 913343051

Emergência: 112

Bombeiros Sesimbra: 21 228 8450

Polícia: 212688810

Aeroporto Lisboa: 21 841 3500

Hospital Público Lisboa: 21 228 9600

Hospital Privado Setúbal: 265 509 200

### Informações gerais

**Check Out e Check In:** De forma a garantir a correta ventilação dos quartos e limpeza de acordo com protocolo, o horário de check out é até as 11.30hrs e o de check in depois das 17hr. As saídas antecipadas e as não comparecimentos não têm direito a reembolso.

**Pequeno Almoço:** O pequeno almoço será disponibilizado diariamente numa Breakfast Box onde encontrará as suas escolhas prévias devidamente acondicionadas. Poderá recolher a sua Box na zona da cozinha em dois turnos: entre as 09:00h-10.00rs e as 10:00- 11:00hrs. Depois é só escolher se prefere desfrutar o seu pequeno almoço nas áreas comuns designadas, ou na privacidade do seu quarto. Em qualquer dos casos temos a certeza que vai ser o bom começo do dia. **Atenção:** Não se esqueça de avisar o horário de recolha da sua Breakfast Box e escolher o seu menu quando efetuar o check in. Se tem algum tipo de alergias ou dieta especial, ou necessita desta refeição antes das 09h00, agradecemos que também nos informe com antecedência para que possamos satisfazer o seu pedido.

**Limpeza quartos:** Por regra efetuaremos a limpeza diária seguindo o protocolo estipulado Clean&Safe diariamente entre as 11:00 e as 15:00. a não ser que informe prescindir deste serviço previamente. Não garantimos a limpeza dos quartos depois dessa hora se estiverem ocupados ou com o sinal de “não incomodar”. Toalhas e roupa de cama serão mudados todos os 4 dias, avise-nos se necessitar uma mudança extra.

**Honesty MiniBar:** Sirva-se de tudo o que estiver no seu frigorífico e quarto. Agradecemos que anote na folha disponível para o efeito e efetue o pagamento no check out. Se entretanto precisar de reabastecimento ou de mais alguns itens durante a sua estadia, por favor solicite-nos.

Apenas é permitido fumar nos recintos exteriores – Por favor, não fume dentro dos quartos ou da sala comum.

**Regra do Silêncio:** Agradecemos a todos os hóspedes que respeitem a regra do silêncio entre as 23:00hrs e as 9:00hrs. Queremos proporcionar a todos uma noite descansada, tranquila e em silêncio. É proibido produzir ruídos ou atos que possam perturbar os demais hóspedes.

**Regra de vestuário e comportamento:** Agradecemos a todos os hóspedes que não circulem pela propriedade em tronco nu ou topless, em pijama ou fato de banho e que tenham atenção a comportamentos que podem ferir susceptibilidades. Fatos de banho apenas são permitidos na zona da piscina.

Apenas os hóspedes registados podem entrar na propriedade, circular nos quartos e áreas sociais.



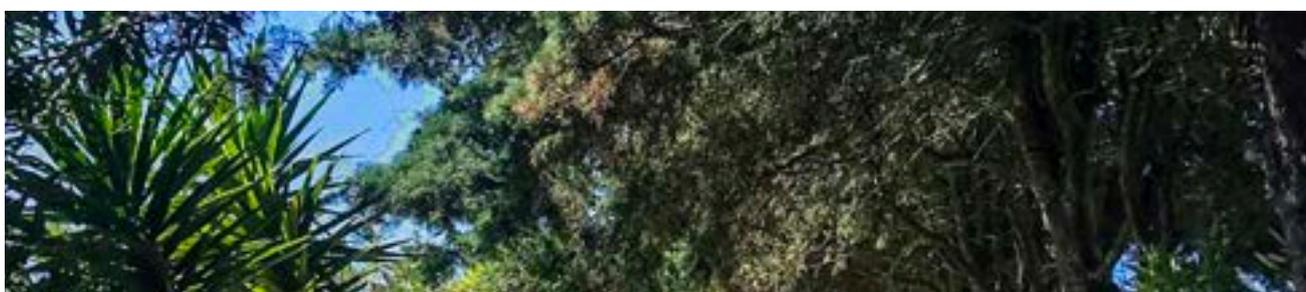
Não serão tolerados quaisquer atos de vandalismo ou violência. Quando detectados os responsáveis serão expulsos e responderão perante as entidades policiais. Quaisquer perdas ou danos serão cobrados diretamente ao cliente. Não são permitidos animais domésticos nas instalações sem autorização prévia.

### **Sustentabilidade:**

Acreditamos que todos precisamos desempenhar um papel na proteção do futuro do nosso planeta e como estamos localizados num Parque Natural, agradecemos os seus cuidados ecológicos para nos ajudar a manter um bom funcionamento de toda a estrutura e a preservar este pequeno paraíso. Não queremos que stress nem fique a pensar que estamos a pedir-lhe que salve o planeta. Sabemos que está de férias mas gestos simples podem fazer muita diferença.

- Por favor, não deite papel higiénico, preservativos, toalhas, plásticos, cotonetes e outros materiais impróprios na sanita. Para além de poder ficar entupido facilmente, esta zona não tem uma ETAR, o que limita o tratamento das águas. Coloque estes resíduos, no caixote colocado na casa de banho para esse efeito.
- Evite pedir toalhas limpas quando não for necessário. Nós efetuamos a troca a cada 4 dias, mas se quiser com outra periodicidade, lembre-se: uma toalha pendurada significa "vou usar novamente". Uma toalha no chão significa "por favor, troque".
- Não tome banhos longos ou simplesmente feche a água quando se estiver a ensaboar ou a lavar o cabelo.
- Por favor, desligue a TV, as luzes, o ar condicionado e/ou a ventoinha sempre que se ausentar do quarto. Mesmo em dias muito quentes ou frios se ligar o ar condicionado 10 minutos ao entrar no quarto, é o bastante para atingir uma temperatura agradável.
- Evite água engarrafada. As garrafas de plástico são responsáveis por muito desperdício. E temos a sorte de estar numa área em que a água da torneira é 100% segura e de boa qualidade (para mais informações sobre a qualidade da água no distrito de Sesimbra, visite [ersar.pt](http://ersar.pt)). Por esse motivo, usamos água da torneira na garrafa disponível do seu quarto e recomendamos vivamente que encha garrafas reutilizáveis durante as suas férias.
- Recolha um pouco de lixo. O lixo é um assassino, especialmente quando entra no oceano. Se todos nós apenas pegarmos numa garrafa de plástico ou um pedaço de lixo por dia da praia ou onde quer que o nosso passeio/aventura nos leve, é uma tarefa simples que ajudará bastante a limpar este mundo em que vivemos.

Se quiser voltar ou recomendar a amigos descubra as condições especiais das reservas diretas



## Sugestões e ideias..

### O que deve fazer nos arredores:

**Cabo Espichel** | Uma das mais antigas e bonitas localizações do País

Não perca as práticas de Arte Xávega a partir das 18h30 Praia do Moinho de Baixo (meses de Agosto e Setembro)

Visite o muito **antigo Castelo de Sesimbra**, uma bela localização com uma vista magnífica

Visite o **Convento da Serra da Arrábida** (Quartas, Sábados e Domingos –

reserve com antecedência – 932 216 552) percorra a estrada da serra do Parque Natural.

**Observação de Aves** na Lagoa de Albufeira

Faça o **trilho das Pegadas de Dinossauro** na Chã dos navegantes junto ao Cabo Espichel

**Observação de Golfinhos** em mar aberto – ao largo de Sesimbra

Faça caminhadas e descubra **praias secretas**

Coma **peixe fresco e mariscos** da zona, vá ver o **Pôr-do-sol à praia** ou ao Cabo Espichel, relaxe nas muitas praias da região

### Se gosta de vinhos

Jose Maria da Fonseca – Museu do Vinho e provas: R Jose Augusto Coelho 11/13 Azeitão –

tel: 212 198 940 (10h00 as 19h00) jmf.pt

### Se gosta de azulejos

Azulejos de azeitão (rua dos trabalhadores da empresa setubalense - 21 2180013 (azulejosdeazeitao.com)

### Se gosta de Cavalos

Passeios de cavalo nas dunas ou aulas de equitação

“We Love Horses” – Paulo Nery 91 725 0293 //Rua dos Corvais, Aldeia do Meco

### Se gosta de Golf

Aroeira – 21 297 9100 // Herdade da Aroeira, 2820-567 Charneca de Caparica

Quinta do Perú – 21 213 4320 // Alameda da Serra, 2975-666 Azeitão

### Se procura aventura

canoagem, coasteering, passeios de barco, caminhadas, mergulho, etc. com Vertente Natural - José Saleiro 93 727 5991 vertentenatural.com

Caminhar nos locais mais bonitos, Jeep4x4 e passeios vinicos com a Look Around Tours – 96 478 4924 lookaroundtours.com

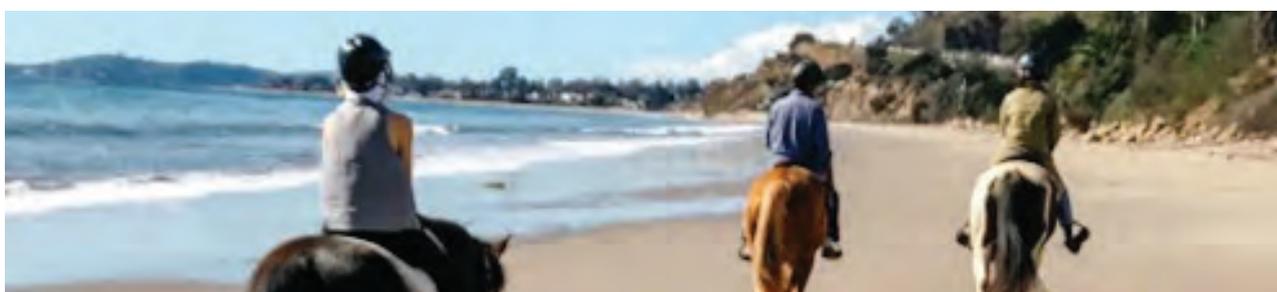
Kitesurfing & Windsurfing na Lagoa de Albufeira com a Escola do Rui Meira – 96 918 6859 meiraprocenter.com

Surfing & Body-boarding na Costa da Caparica com a Caparica Evolution Surf School – 93 912 4758 ou Time to Surf 96 244 9877 - Gonçalo

Observação de golfinhos e passeios de barco – Bolhas Tours – 91 065 8555 bolhastours.com

### Se deseja relaxar

podemos providenciar um serviço de massagens profissional dentro do seu quarto. Peça nos o contato



## Praias que deve visitar

### MECO

**Praia do Moinho de Baixo na Aldeia do Meco** – uma praia bonita que se prolonga até à Lagoa, de fácil acesso e com 2 bons restaurantes. Se quiser pode alugar um guarda-sol e uma espreguiçadeira e ficar junto aos restaurantes, ou pode caminhar alguns minutos pela areia e encontrar um local mais isolado e calmo. Se necessitar temos guarda-sois disponíveis para emprestar.

**Praia da Foz** – uma pequena praia boa para dias de vento, também conhecida como o “micro-ondas”. Leve água e snacks porque não tem apoio de praia.

**Praia do Rio da Prata** – praia selvagem e naturista, mas não só. O acesso pela arriba não é muito fácil, mas pode sempre optar por uma caminhada junto à água à esquerda da praia do Meco.

Praia das Bicas – o spot perfeito para o surf. O acesso é feito através de uma escadaria até ao areal, como fica junto ao parque de campismo, é normal ter muita gente. No entanto, pode andar pelo areal no sentido da direita que encontra zonas quase desertas junto ao Rio da Prata. (quando a maré sobe este acesso pode ser interrompido)

### LAGOA DE ALBUFEIRA

Lagoa de Albufeira – onde uma lagoa salgada encontra o oceano, ideal para crianças/famílias, windsurf, skysurf, Surf Paddy

### SESIMBRA

Sesimbra – uma praia urbana que pode estar superlotada no verão

Praias fora dos circuitos

(estas praias também estão acessíveis através de um Taxi-boat que parte de Sesimbra)

**Praia da Ribeiro do Cavalo** – considerada uma das praias mais bonitas do país pela revista Visão. É uma praia selvagem que fica a cerca de 45m a pé da Senhora do Cabo, mas é preferível optar pelo acesso em Sesimbra junto ao Parque de Campismo (porto de abrigo), O carro fica por ali, o acesso faz-se por um trilho e demora uns 10m. Não aconselhado levar chinelos porque há partes do trilho mais complicadas de descer.

**Praia da Mijona e Praia do Penedo** – outras duas praias desertas e paradisíacas que ficam no final da propriedade. Ficam a 45m de distância através dos trilhos mas são de difícil acesso. Recomendamos que vá de barco por Sesimbra.

### ARRABIDA

#### Portinho da arrábida / Galapos / Galapinhos

Esta linha de costa parece o paraíso. Galapinhos foi recentemente nomeada a mais bela praia da Europa pelo site “European best destinations”. É realmente um paraíso que merece uma visita mas a evitar nos fins-de-semana de verão...



## Restaurantes e bebidas

(recomendamos que verifiquem as avaliações e recomendações nas apps e sites de referência. Estas sugestões são feitas segundo os nossos critérios e avaliações pessoais )

### ALDEIA DO MECO

#### Na Praia

**Bar do Peixe** 21 268 4732 // Praia do Moinho de Baixo – Aldeia do Meco – o melhor peixe grelhado da região (na nossa opinião) fecha à terça

**Onda Azul** 21 268 2025 // Praia do Moinho de Baixo – Aldeia do Meco – peixe grelhado e pratos regionais. Fecha à quarta e aos jantares

**Gula do Meco** 96 440 8048 // Praia do Moinho de Baixo, Aldeia do Meco  
um bom local para amantes de boa carne (servem um naco na pedra especial). Tem opções de peixe

#### Cafés e snack-bar (antes ou depois da praia)

**Ponto M** - Rua dos Curvais,19

Uma pequena pastelaria onde duas irmãs fazem as delicias dos clientes com as suas sandwiches, sumos naturais, saladas e uma panóplia de bolos e sobremesas caseiros. Ideal para comprar um pic-nic para a praia ou fazer um lanche ligeiro.

**Bica do Campo** – 93 860 4944 // Av das Forças Armadas, 202

casa típica com bons petiscos. Vendem o melhor choco-frito da Aldeia e são famosos pelos caracois. Fecha à segunda

#### Pastelaria e pão

**Segredos da terra** Meco - 21 268 5648 // Rua dos Curvais, 45

**Segredos da Terra** Alfarim - Rua dos Amigos  
casa familiar com pastelaria fina e produtos locais

#### Restaurantes

**Celmar** – 21 268 3704 // Rua Central do Meco, 3

Boa gastronomia local. Casa renovada e agradável

**Tropical do Meco** – 21 268 3398 // Rua do Comércio, 28A

muito popular entre os jovens. No verão, após as 23h00 transforma-se em bar. Fecha à segunda

**Tasca do Sr Domingos** – 21 268 3511 // Rua do comercio, 26

É tão típico e autêntico que são os clientes quem põe a mesa. Bons mariscos e petiscos após a praia.

**Mequinhos** – 96 316 6695 // Rua do Comércio, 20

Bom para petiscos. Reabriu com nova gerência

**Acácio** – 21 268 3901 // Rua do Comércio, 38

Pratos especiais de marisco. Fecha às terças

**Pinhal** – 21 268 3720 // Rua dos Corvais

Boas cataplanas



## Preço baixo/Alta qualidade

se para si ambiente e sofisticação não é essencial e só quer boa comida a preço acessível, estes são perfeitos:

**A Tasca Do Marcio** – 21 268 3197 // Rua dos trabalhadores agrícolas – Alfarim

Peixe e carne grelhados. Experimente o frango no churrasco que também pode trazer em take away

**Restaurante Martelo** – 96 388 9163 // Estão a mudar para nova localização

**Churrasqueira Mundial** – 96 457 6572 // Rua do Comercio

Carnes e frango no churrasco. Servem para fora

## SESIMBRA

### Qualidade Superior

**Casa Mateus** – 96 365 0939 – 91 879 0697 // Largo Anselmo Braamcamp, 4, (fecha à Segunda) -  
cozinha local muito bem confeccionada. Casa pequena e sempre lotada.

**A Padaria** - 21 228 0381 // Rua da Paz, 5

O mais requintado (e caro) restaurante da região. É o unico restaurante de Chef com uma boa seleção de pratos bem preparados e carta de vinhos a condizer. Algo muito especial.

**Portofino** – 91 948 0282 // Avenida dos Naufrágos, Praia do Ouro

O ponto forte é a localização no areal, perfeito para quem quer comer na praia.

**Ribamar** – 21 223 4853 // Avenida dos Naufragos, 29

Cozinha regional de alta qualidade. Mariscos, peixe e sushi

**Pedra Alta** - 21 223 1791 // Largo Bombaldes

Dos proprietários do Ribamar mas mais focado no marisco

### Os mais típicos

**O Rodinhas** // Rua Marquês de Pombal, 25-27

O mais popular para mariscos, não aceitam reservas. Fecha às Quartas

**O Zagaia** - 21 223 3117 // Rua Dr. Peixoto Correia, 33

Petiscos e mariscos “com nível!”. Fecha Terça todo o dia e Quarta ao almoço

**Tasca do 13** – 91 907 9945 // Rua da republica

Uma tasca moderna

**Tasca do isaías** // Rua Coronel Barreto, 2

Casa antiga e rústica sempre com bom peixe. Não aceita reservas

**Lobo do Mar** - 21 2235233 // Avenida dos Naufragos, Porto de Abrigo

O restaurante onde comem os pescadores e os turistas, Vendem a captura do dia e têm sempre ótimo peixe que se escolhe da montra. É popular por ser bom e autêntico.



## Tradicional portuguesa

**O Velho e o Mar** - 21 087 9995 // Rua Joaquim Brandão, 30/32. (na marginal)

**Restaurante o Canhão II** - 21 223 1216 // Praia da California

**Sesimbrense** – 21 223 0148 // Rua Jorge Nunes, 19

**Formiga** – Rua da Cruz, 11. fecha terça de tarde e quarta todo o dia

**Nuno das Sapateiras** (take-away de mariscos) – Av Sergio Vieira de Mello, 8 B - Santana

## Pizzarias

**Pizza Napolitana** – 21 268 2675 // Rua Abade Correia da serra, 6 (take-away)

**La villa** – 21 085 7661 // Rua Heliodoro Salgado, 3

**Por do sol** – 21 223 2251 // Av dos náufragos, 22

## Vegetariana

**Aloha Beach Café** – 96 447 9474 // Av 25 de Abril, Edifício Ancora, Loja 9P

Vegan, vegetariano e sem gluten

## Sushi

**Sushi Mood** – 21 182 1362 // Largo Antonio Batista, 11

