



19 LAT RAZEM

Biuro Turystyczno Pielgrzymkowe FRATER Adam Zielinski

biuro: ul. Dworcowa 19, 85-009 Bydgoszcz, tel./fax 52 322 48 39, e-mail: biuro@frater.pl

konto: Bank Millennium S.A. O/Bydgoszcz Nr: 76 1160 2202 0000 0000 4190 3630

Wpis do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych pod nr 16

NIP 967-035-11-14, REGON 093166900

www.frater.pl

PORADNIK FRATERA - Portugalia

Stolica: Lizbona (Lisboa)

Ludność: ok. 10 680 tys.

Powierzchnia: 92 391 km²

Gęstość zaludnienia: ok. 116 osób/km²

Strefa czasowa: GMT +0.00 (godzinę wcześniej niż w Polsce)

Ustrój: republika parlamentarna

Podział administracyjny: 18 dystryktów, 2 regiony autonomiczne

Język urzędowy: portugalski

Jednostka monetarna: euro

Religie: dominuje katolicyzm

Przepisy wjazdowe: dowód osobisty (pobyt do 90 dni)

Kod telefoniczny: +351

Język portugalski jest
językiem urzędowym
w 9 krajach.

Telefony alarmowe:

Numer alarmowy - 112

Informacja - 118

Linia Poland Direct (na koszt rozmówcy) - 800 800 480

Ambasada RP w Lizbonie

Avenida das Descobertas 2,

1400-092 Lisboa, Portugal

Telefon: (+351) 21 301 23 50,

(+351) 21 301 42 00

Faks: (+351) 21 304 14 29

Portugalia jest
największym na świecie
producentem korka.

Informacje praktyczne:

Karty płatnicze: Powszechnie akceptowane są karty kredytowe MasterCard, Visa, American Express, Diners i EC-Eurocheque. Znalazienie bankomatu nie stanowi problemu.

Dostęp do internetu: w większych miastach działają darmowe kafejki internetowe (*Espaço Internet*), po okazaniu dokumentu tożsamości można korzystać z internetu bez opłat przez 30 minut dziennie.

Elektryczność: Gniazdka w Portugalii są takie same jak w Polsce. Napięcie sieci wynosi 220V/50Hz.

Zalecane szczepienia: W Portugalii nie ma zagrożeń sanitarno-epidemiologicznych. Nie są wymagane szczepienia. Osoby płacące składki na NFZ mają prawo do opieki medycznej w ramach ubezpieczenia - należy mieć ze sobą EKUZ (Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego).

Dni ustawowo wolne od pracy: Nowy Rok (1.01), Wielki Piątek, Wielkanoc, Dzień Wyzwolenia (25.04), Święto Pracy (1.05), Boże Ciało, Dzień Portugalii (10.06), Wniebowzięcie NMP (15.08), Dzień Republiki (5.10), Wszystkich Świętych (1.11), Dzień Odzyskania Niepodległości (1.12), Niepokalane Poczęcie NMP (8.12), Boże Narodzenie (25.12) oraz Feriado Municipal (święta dystryktów).

Godziny otwarcia: apteki, urzędy, większość sklepów oraz muzeów jest zamknięta w czasie sjeśty w godz. 12.30 (13.00) - 14.30 (15.00); banki są czynne od pn. do pt. 8.30 - 15.00; zrobienie zakupów w niedzielę również może być utrudnione; restauracje pracują w porze lunchowej (12-15) i obiadowej (19-22).

WYCIECZKI • WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE BEZ OGRANICZEŃ – WIZBO!
PIELGRZYMKI • TURYSTYKA DLA BIZNESU • HOBBY ŚWIAT ZIELENI



19 LAT RAZEM

Biuro Turystyczno Pielgrzymkowe FRATER Adam Zielinski

biuro: ul. Dworcowa 19, 85-009 Bydgoszcz, tel./fax 52 322 48 39, e-mail: biuro@frater.pl

konto: Bank Millennium S.A. O/Bydgoszcz Nr: 76 1160 2202 0000 0000 4190 3630

Wpis do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych pod nr 16

NIP 967-035-11-14, REGON 093166900

www.frater.pl



WYCIEZKI • WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE BEZ OGRANICZEŃ – WIZBO!
PIELGRZYMKI • TURYSTYKA DLA BIZNESU • HOBBY ŚWIAT ZIELENI



19 LAT RAZEM

Biuro Turystyczno Pielgrzymkowe FRATER Adam Zielinski

biuro: ul. Dworcowa 19, 85-009 Bydgoszcz, tel./fax 52 322 48 39, e-mail: biuro@frater.pl

konto: Bank Millennium S.A. O/Bydgoszcz Nr: 76 1160 2202 0000 0000 4190 3630

Wpis do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych pod nr 16

NIP 967-035-11-14, REGON 093166900

www.frater.pl

Alcobaça – znajduje się tu imponujący klasztor, który został zbudowany przez zakon Cystersów, budowla ta wpisana jest na listę UNESCO.

Aljustrel – wioska pastuszków Franciszka, Hiacynty i Łucji, którym objawiła się Matka Boża.

Azory – archipelag 9 wysp położonych na Oceanie Atlantyckim, znajduje się tu najwyższy szczyt Portugalii – wulkan Pico (2351 m.n.p.m.).

Batalha – po portugalsku znaczy „bitwa”, atrakcją miasta jest słynny klasztor, który został wzniesiony jako dowód wdzięczności za wielkie zwycięstwo nad wschodnim sąsiadem.

Braga – portugalski odpowiednik Rzymu stanowiący kolebkę chrześcijaństwa w tej części Półwyspu Iberyjskiego, w pobliżu znajdują się gigantyczne, symbolizujące wędrówkę do nieba schody prowadzące do Bom Jesus do Monte.

Cabo da Roca – skalisty przylądek, który stanowi najdalej na zachód wysunięty punkt lądu stałego Europy.

Coimbra – dawna stolica Portugalii położona nad rzeką Mondego u stóp gór Serra da Estrella, szczyci się najstarszym uniwersytetem w kraju.

Évora – zachowała się tu rzymska świątynia Diany, mury średniowiecznej katedry oraz XVII-wieczna Kaplica Kości, która jest zbudowana z 5000 czaszek, piszczeli i innych ludzkich kości.

Faro – leży na południu w regionie Algarve u ujścia rzeki Ria, jest otoczone piaszczystą plażą i zamyka listę trzech największych portugalskich miast.

Fatima – miejsce objawień maryjnych, obecnie odwiedzane przez tysiące pielgrzymów, w Koronie Matki Boskiej Fatimskiej umieszczona jest jedna z kul, które trafiły bł. Jana Pawła II.

Lizbona – stolica Portugalii, znana z najstarszej linii tramwajowej nr 28 oraz wyjątkowych dzielnic: stanowiącej labirynt uroczych, wąskich uliczek - Alfamy, Dolnego Miasta (Baixa), którego centralny punkt stanowi plac Comércio, wielokulturowej i artystycznej Bairro Alto oraz Belém wraz z cudownym klaszturem Hieronimitów i Wieżą Belém.

Madera – portugalska wyspa położona bliżej Afryki niż Europy, która słynie z lasów wawrzynowych, kanałów irygacyjnych (*levadas*), plantacji bananów, wina oraz bujnych azalii i hortensji.

Nazaré – popularny nadmorski resort z szeroką, złocistą plażą.

Porto – drugie co do wielkości miasto Portugalii, kulturalna stolica Europy w 2001r., która zachwyca piękną starówką oraz smakiem wina porto w okolicznych regionalnych winiarniach.

Sintra – bajkowe miasteczko z pałacami, willami i ogrodami, wzniesione na zalesionym wzgórzu.

Portugalskie porzekadło:
„Coimbra studiuje, Lizbona
się bawi, Porto pracuje,
a Braga się modli”

WYCIECZKI • WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE BEZ OGRANICZEŃ – WIZBO!
PIELGRZYMKI • TURYSTYKA DLA BIZNESU • HOBBY ŚWIAT ZIELENI



Biuro Turystyczno Pielgrzymkowe FRATER Adam Zielinski

biuro: ul. Dworcowa 19, 85-009 Bydgoszcz, tel./fax 52 322 48 39, e-mail: biuro@frater.pl

konto: Bank Millennium S.A. O/Bydgoszcz Nr: 76 1160 2202 0000 0000 4190 3630

Wpis do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych pod nr 16

NIP 967-035-11-14, REGON 093166900

www.frater.pl

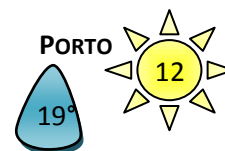
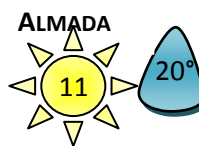
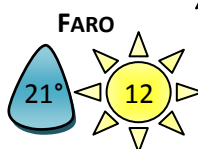
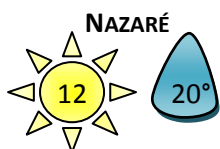
19 LAT RAZEM

W Portugalii panuje ciepły, słoneczny klimat z łagodnymi zimami. Podczas najwyższego turystycznego sezonu tj. od połowy czerwca do połowy września temperatury utrzymują się na wysokim poziomie, średnio ok. 26°C. Najgoręcej jest w regionach Algarve czy Alentejo, gdzie słupek rtęci może podskoczyć aż do 45°C. Wiosną i jesienią wciąż jest ciepło. Od listopada do marca występują opady deszczu. Wybierając się na północ nie zapomnijmy o parasolce – tam pada najczęściej, natomiast w południowej części Portugalii jest słonecznie prawie przez cały rok.

	Rok	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Lizbona	16,7°C	11°C	12°C	14°C	15°C	17°C	20°C	22°C	23°C	22°C	18°C	14°C	12°C
Porto	14,5°C	9°C	10°C	12°C	13°C	15°C	18°C	20°C	20°C	19°C	16°C	12°C	10°C
Faro	17,3°C	12°C	13°C	14°C	15°C	17°C	21°C	23°C	23°C	22°C	19°C	15°C	13°C
Fatima	16,5°C	11°C	12°C	13°C	14°C	17°C	20°C	22°C	23°C	22°C	18°C	14°C	12°C

Średnie temperatury powietrza

Ilość godzin słonecznych oraz temperatura wody w sierpniu:



Co zabrać ze sobą do Portugalii?

- ✓ krem z filtrem UV, okulary przeciwsłoneczne, nakrycie głowy oraz lekką, bawełnianą odzież;
- ✓ wygodne obuwie;
- ✓ środek odstraszający komary;
- ✓ aparat fotograficzny;
- ✓ kieszonkowe;
- ✓ dokument tożsamości;
- ✓ międzynarodową legitymację studencką ISIC/Euro<26.

Co przywieźć na pamiątkę?

- ✗ Butelkę porto,
- ✗ Ceramiczne płytki azulejos,
- ✗ Wyroby rękodzielnicze z narodowym motywem czyli kogucikiem z Barcelos,
- ✗ Koszulki i flagi piłkarskie,
- ✗ Wytwory z korka i wikliny,
- ✗ Haftowane obrusy,
- ✗ Płytę z pieśniami fado,
- ✗ Ciastka Pastéis de Belém.

WYCIECZKI • WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE BEZ OGRANICZEŃ – WIZBO!
PIELGRZYMKI • TURYSTYKA DLA BIZNESU • HOBBY ŚWIAT ZIELENI



19 LAT RAZEM

Biuro Turystyczno Pielgrzymkowe FRATER Adam Zielinski

biuro: ul. Dworcowa 19, 85-009 Bydgoszcz, tel./fax 52 322 48 39, e-mail: biuro@frater.pl

konto: Bank Millennium S.A. O/Bydgoszcz Nr: 76 1160 2202 0000 0000 4190 3630

Wpis do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych pod nr 16

NIP 967-035-11-14, REGON 093166900

www.frater.pl

Kuchnia portugalska

Podstawą portugalskich dań są **ryby** oraz **owoce morza**. Drugą specjalnością Portugalczyków są zupy.

Bacalhau (dorsz) – solony i suszony, może stanowić danie główne lub przekąskę. Przyrządzany jest na wiele sposobów m.in. w postaci krokietów lub pulpetów, pieczony z pietruszką, podawany z ziemniakami, cebulą i ozdobiony gotowanymi jajkami, dodawany do jajecznicy z cebulą i ziemniakami.

Sardinhas (sardynki) – najczęściej serwowane grillowane lub wędzone.

Caldo Verde (Zielona Zupa) – narodowa potrawa Portugalii, przygotowywana z drobno pokrojonej kapusty włoskiej nadającej zupie zielony kolor, ziemniaków, cebuli, czosnku, oliwy oraz plasterków kiełbasy.

Sopa de Pedra (Zupa z kamienia) – sycąca zupa, składająca się z czerwonej fasoli, cebuli, ziemniaków, marchwi, kapusty oraz kiełbasy *chouriço*.

Caldeirada – gulasz rybny. **Leitão** – pieczeń z prosięcia. **Arroz de marisco** - ryż z owocami morza.

Cozido a Portuguesa – tradycyjne danie z różnych rodzajów mięsa z ryżem o warzywach.

Porco á alentejana – paski marynowanej wieprzowiny usmażone w sosie z mięczaków.

Francezinha – specjał z Porto, ogromny tost z różnymi rodzajami mięsa, jajkiem i gęstym sosem.

Pastéis de Belém – malutkie babeczki z nadzieniem budyniowym posypane cynamonem i cukrem.

Kawa – picie kawy jest wręcz rytuałem, może być mocna typu espresso, mała czarna z dodatkiem wody (*carioca*), z mlekiem (*café com leite*) czy podawana w wysokiej szklance (*galão*).

Wina – do najbardziej znanych marek tradycyjnych, portugalskich win należą **Porto** i **Madera**.

W portugalskich restauracjach zazwyczaj nie pobiera się opłaty za obsługę. Możemy zostawić napiwek w wysokości około 10% rachunku. Jednak za przystawki (np. oliwki, masło, szynka, ser) oraz chleb należy zapłacić dodatkowo. Czasami znajdują się one od razu na stole, jeśli nie mamy na nie ochoty, to powinniśmy grzecznie podziękować. Porcje są spore, więc warto rozważyć zamówienie *meia dose* (połowe porcji).

Woda w całej w Portugalii jest zdatna do picia. Systematycznie badana jest jej jakość i smak. Portugalczycy piją wyłącznie wodę wyłącznie wodę niegazowaną, natomiast woda gazowana uważana postrzegana jest za środek leczniczy (niestrawność, ból brzucha).

Vinho verde, które pochodzi z regionu Minho, nie jest winem zielonym, jak wskazuje nazwa. Zazwyczaj jest białe (dostępne również różowe oraz czerwone), wytrawne i lekko musujące. Kolor zielony (verde) symbolizuje młodość i świeżość tego wina. Może być ono idealnym orzeźwieniem w gorące letnie wieczory. Jednak pamiętajmy, iż wino to nie jest wykwintne i należy do kategorii tańszych win.

WYCIECZKI • WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE BEZ OGRANICZEŃ – WIZBO!
PIELGRZYMKI • TURYSTYKA DLA BIZNESU • HOBBY ŚWIAT ZIELENI



19 LAT RAZEM

Biuro Turystyczno Pielgrzymkowe FRATER Adam Zielinski

biuro: ul. Dworcowa 19, 85-009 Bydgoszcz, tel./fax 52 322 48 39, e-mail: biuro@frater.pl

konto: Bank Millennium S.A. O/Bydgoszcz Nr: 76 1160 2202 0000 0000 4190 3630

Wpis do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych pod nr 16

NIP 967-035-11-14, REGON 093166900

www.frater.pl

10 rzeczy, które musisz zrobić w Portugalii:

1. Zaurocz się azulejos w Muzeum Azulejos w Lizbonie.
2. Zdobądź zachodni kraniec Starego Kontynentu i napawaj się panoramą Atlantyku na Cabo da Roca.
3. Odwiedź nowoczesną dzielnicę Lizbony, w której w 1998 roku miała miejsce światowa wystawa Expo i przekonaj się, czego można dokonać na skrajnie zdegradowanym niegdyś przez przemysł terenie.
4. Zakosztuj nastrojowej kolacji przy dźwiękach muzyki fado.
5. Wejdź na punkt widokowy w sanktuarium Chrystusa Króla w Almada, aby zobaczyć najbardziej imponującą panoramę Lizbony.
6. Napij się portu w Porto.
7. Zobacz zachód słońca na portugalskiej plaży.
8. Udać się na przejażdżkę tramwajem nr 28 w Lizbonie.
9. Pojedź na pielgrzymkę do Fatimy.
10. Skosztuj słodkiego symbolu Lizbony – ciastek Pastéis de Belém.

Najstarsza na świecie
księgarnia znajduje się
w Lizbonie (zał. w 1732 roku).

Pingo Doce to największa sieć
portugalskich supermarketów.
Należy ona do Jerónimo Martins,
podobnie jak polska Biedronka.

Przykładowe ceny:

Kawa w barze – 0,65-1,70€
Menu dnia w restauracji – od 7€
Woda mineralna 1.5l – od 0,30€
Piwo 0.5l – od 0,70€
Paczka papierosów (Malboro) – od 4€
Bułka – 0,13€
Pomarańcze (kg) – od 0,75€
Vinho verde – od 2,80€
Lokalna gazeta – 0,70€
Pastéis de Belém – 1€
Bilet na autobus w Lizbonie – 1,40€

Minisłowniczek:

Dzień dobry – Bom dia
Dobry wieczór – Boa noite
Do widzenia – Adeus
Cześć – Olá
Jak się masz? – Como está?
Dobrze, a ty? – Tudo bem, e docê?
Tak – Sim Nie – Não
Proszę – Por favor
Dziękuję – Obrigado
Przepraszam – Desculpe
Nie ma za co – De nada
Pomocy! – Socorro!
Gdzie jest toaleta? – Onde é casa de banho?
Ile to kosztuje? – Quanto custa?
Czy mówi Pan(i) po angielsku? – Você fala Inglês?
Nie rozumiem. – Não compreendo.
Buziaki – Beijinhos (używane często przy pożegnaniu)

**WYCIECZKI • WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE BEZ OGRANICZEŃ – WIZBO!
PIELGRZYMKI • TURYSTYKA DLA BIZNESU • HOBBY ŚWIAT ZIELENI**