



**GUIA DO PEREGRINO – PILGRIM’S GUIDE
CONCELHO DE ESPOSENDE – COUNTY OF ESPOSENDE**

SUPERMERCADOS / SUPERMARKETS

Minipreço

Tv. da Avenida da Praia 5
4740-031 Apúlia
+351 808 200 795

Lidl

EN 13 – Lugar de Areia
4740-419 Fonte Boa
+351 808 025 025

Encosta do Faro

Rua Cidade Ozoir la Ferriere
4740-275 Esposende
+351 960 148 370

Rosa da Fruta

Rua Narciso Ferreira, Loja 3
4740-281 Esposende
+351 965 122 995

O Rei do Bacalhau

Praça da Matriz, 1
4740-273 Esposende
+351 253 962 281

Minimercado Casa Mário

Praça da Matriz
4740-213 Esposende
+351 253 961 425

Supermercado São João

Largo do Mercado
4740-213 Esposende
+351 253 963 396

Rosa da Fruta do Mercado

Rua Piloto da Frita
4740-284 Esposende
+351 964 732 859

Supermercado Jaju

Av. Valentim Ribeiro, 26
4740-208 Esposende
+351 253 961 183

Mercatlas

EN 13 – KM 44
4740-234 Esposende
+351 253 989 010

Continente

R. Dr. Francisco Sá Carneiro, 10
Lugar do Bouro - Zona Industrial de Gandra
4740-010 Esposende
+351 253 969 530

Minipreço

Av. José Inácio Areias, 10
4740-574 Marinhas
+351 808 200 795

Abílio Cardoso & C^a, Lda

Av. Padre Sá Pereira, 29
4740-271 Esposende
+351 253 963 293



**GUIA DO PEREGRINO – PILGRIM’S GUIDE
CONCELHO DE ESPOSENDE – COUNTY OF ESPOSENDE**

LAVANDARIAS SELF SERVICE / SELF-SERVICE LAUNDRIES

Waterproof

Rua do Cruzeiro, 93, Loja D
4740-077 Apúlia
+351 917 210 043

Waterproof

Av. Henrique Barros Lima, s/n
4740-323 Fão

Aqua Blue

Av. Padre Sá Pereira, 13
R/C Esq. Loja A
4740-206 Esposende
+351 937 654 279

Ecolavar

Rua 25 de Abril, Loja 8
4740-002 Esposende
+351 925 321 951

COMPRA E REPARAÇÃO DE TELEMÓVEIS / PURCHASE AND REPAIR MOBILE PHONES

L & R Multimédia

Av. da Praia, 30 B
4740-033-Apúlia
+351 964 579 837

Espotrónica

Edifício Sra. da Saúde, 359 | EN 13
4740-209 Esposende
+351 253 963 590

Loja NOS

R. Bombeiro Abílio Nunes Novo, 6, r/c esq.
4740-299 Esposende
+351 253 965 288

Wecore, Lda

Rua Eng.º Custódio Vilas Boas, nº117 B
4740-274 Esposende
+351 253 775 126

Telemar

Rua D. Pedro da Cunha, 22
4740-304 Esposende
+351 253 966 701

B7 – Clínica Informática

Rua 1º de Dezembro, 45, r/c
4740-226 Esposende
+351 253 986 617



**GUIA DO PEREGRINO – PILGRIM’S GUIDE
CONCELHO DE ESPOSENDE – COUNTY OF ESPOSENDE**

LOJAS DE DESPORTO / SPORTS SHOPS

Single Fin

Rua Narciso Ferreira, nº85 Loja Q
4740-281 Esposende
+351 916 391 094

Aquasport

Complexo Piscinas Foz do Cávado
Av. Eduardo de Arantes e Oliveira
4740-204 Esposende
+351 932 818 280

SportZende

Rua José Vieira, 15
4740-559 Esposende
+351 253 049 090

Planeta D

Rua Losa Faria, 102, Loja 3
4740-291 Esposende
+351 963 661 416

Waveshaper

Rua D. Pedro da Cunha, 27
4740-304 Esposende
+351 968 669 843

Onda Desportiva

Edif. São Miguel Loja H
4740-574 Marinhas
+351 253 964 538

OFICINAS DE BICICLETAS / BIKES SHOPS AND REPAIRS

Terra Bikes

Rua 1ª de Dezembro
4740-226 Esposende
+351 253 961 103

Propedal

Av. Henrique Barros Lima, 4
4740-233 Esposende
+351 253 966 831

Espo Vespinha

Av. Henrique Barros Lima, nº 22
4740-203 Esposende
+351 917 283 642

Bike Seven Esposende

Av. Padre Sá Pereira, 7
4740-575 Marinhas
+351 253 981 127

CORREIOS / POST OFFICE

Rua Custodio Vilas Boas, 68
4740-999 Esposende
+351 253 960 080 / +351 707 262 626

CONTACTOS ÚTEIS / USEFUL CONTACTS

Número Europeu de Emergência / European Emergency Number - **112**



**GUIA DO PEREGRINO – PILGRIM’S GUIDE
CONCELHO DE ESPOSENDE – COUNTY OF ESPOSENDE**

HOSPITAIS E UNIDADES DE SAÚDE / HOSPITALS AND HEALTH UNITS

Hospital São João de Deus

Av. Visconde São Januário
4740-325 Fão
+351 253 989 300

Hospital Valentim Ribeiro

Av. Henrique Barros Lima
4740-203 Esposende
+351 253 969 480

Cruz Vermelha Portuguesa

Delegação de Esposende
Rua dos Bombeiros, 3 A
4740-291 Esposende
+351 253 966 113

Cruz Vermelha Portuguesa

Delegação das Marinhas
Av. São Sebastião
Lugar da Igreja
4740-571-Marinhas
+351 253 964 720

PROTEÇÃO CIVIL / CIVIL PROTECTION

GNR – National Guard

Travessa Vasco da Gama
4740-302 Esposende
+351 253 989 110

Proteção Civil Municipal

Câmara Municipal de Esposende
Travessa Senhor dos Aflitos
4740-223 Esposende
+351 253 960 100 / +351 961 317 339 /
+351 961 317 355

Bombeiros Voluntários de Fão

Largo Avelino Pires Carneiro
4740-328 Fão
+351 253 969 800

Cruz Vermelha Portuguesa

Delegação das Marinhas
Av. São Sebastião
Lugar da Igreja
4740-571-Marinhas
+351 253 964 720

Bombeiros Voluntários de Esposende

Rua dos Bombeiros
4740-230 Esposende
+351 253 969 110



GUIA DO PEREGRINO – PILGRIM’S GUIDE CONCELHO DE ESPOSENDE – COUNTY OF ESPOSENDE

PONTOS DE INFORMAÇÃO / INFORMATION POINTS

Centro de Informação Turística de Esposende

Av. Eduardo de Arantes e Oliveira,62
4740-204 Esposende
+351 253 961 354


Nota: aqui, poderá também adquirir as Credenciais do Peregrino


Note: here you can also buy Pilgrim Credentials


Ponto de Informação Turística


Câmara Municipal de Esposende
Rua Narciso Ferreira, 122
4740-281 Esposende
+351 934 401 355

Via Veteris - Associação Jacobeia de Esposende

 +351 962 748 657

 +351 933 561 896

 +351 933 561 896

 +351 933 561 896

FARMÁCIAS / PHARMACIES

Farmácia de Apúlia

Avenida da Praia
4740-033 Apúlia
+351 253981 141

Farmácia Higiénica

Rua Dr. Moreira Pinto, 8
4740-371 Fão
+351 253 986 013

Farmácia Gomes

Av. Valentim Ribeiro, 17
4740-208 Esposende
+351 253 961 237

Farmácia Monteiro

Rua 1º de Dezembro, 58
4740-223 Esposende
+351 253 961 258

Parafarmácia - Pharma4U

Rua Santa Maria dos Anjos, 3
4740-248 Esposende
+351 253 968 190

Farmácia das Marinhas

E.N.13 – Edif. S. Miguel, 78 – Fração B
4740-571 Marinhas
+351 253 961 694

Farmácia Ana Silva

E.N. 13 Lugar de S. Fins
4740-165 – Belinho
+351 871 311



**GUIA DO PEREGRINO – PILGRIM’S GUIDE
CONCELHO DE ESPOSENDE – COUNTY OF ESPOSENDE**

CUIDADOS DE SAÚDE ESPECÍFICOS / SPECIFIC HEALTH CARE

Octávio Dimas, Fisioterapia & Osteopatia

Av. da Praia, 161
4740-033 Apúlia
+351 964 813 937

Apúlia Club

Trav. da Avenida da Praia, 20
4740-054 Apúlia
+351 309 901 273

Centro Terapêutico de Fão

Rua Azevedo Coutinho
4740-998 Fão
+351 967 658 800

Centro Clínico Diogo Cardoso

Av. Visconde Januário, 9, R/C
4740-325 Fão
+351 253 162 324

Sublime, Instituto de Estética de Fão

Rua Dr. Henrique Barros Lima, nº 7
4740-323 Fão
+351 253 986 517

Carlos Matias – Ortopedia e Traumatologia

Aldeamento Suave Mar
Bl. A, 1º Esqº
4740-271 Esposende
+351 253 961 424

Clínica Foz do Cávado - Ortopedia e Fisioterapia

Rua Dr. Fernando de Barros, Ed. Central, 2
4740-232 Esposende
+351 253 961 123

Clínica do Pé – Podologia

Largo Rodrigues Sampaio
4740-218 Esposende
+351 969 069 418

Clínica João Soares – Osteopatia

EN 13, Edifício Alfredo, Loja C
4740-202 Esposende
+351 253 183 289

Diogo Costinha – Fisioterapia

EN 13, Av. 19 de Agosto, nº1564
4740-209 Esposende
+351 964 519 939

José Carlos Laranjeira - Acupunctura e Osteopatia

Rua da Senhora da Saúde, 5
4740-289 Esposende
+351 253 964 251

Madalena Miquelino - Espaço Saúde

Rua Narciso Ferreira, 86
4740-281 Esposende
+351 966 611 967

Nail & Body SPA

Av. Eduardo de Arantes e Oliveira
Complexo de Piscinas Foz do Cávado, Loja E
4740-202 Esposende
+351 924 339 257

Vida City Spa

Rua Custódio Vilas Boas
Edif. Vila Sudeste, Lj 4
4740-274 Esposende
+351 964 482 462

Ana Beauty & Zen

Av. Valentim Ribeiro, 20
Loja 4, r/c
4740-208 Esposende
+351 920 236 056

Silva - Gabinete de Massagem

Av. Valentim Ribeiro Bl.3 Loja 1
4740-275 Esposende



**GUIA DO PEREGRINO – PILGRIM’S GUIDE
CONCELHO DE ESPOSENDE – COUNTY OF ESPOSENDE**

Irismed - Clínica de Medicina Integrativa
Av. 19 de Agosto, nº6
4740-209 Esposende
+351 253 115 127 / +351 933 785 656

O! Beauty
Rua dos Bombeiros, nº.12
4740-291 Esposende
+351 913 676 170

TRANSPORTES | TRANSPORTS

Central de Táxis
Largo Rodrigues Sampaio
4740-218 Esposende
+351 253 964 455

Central de Camionagem
Trav. Vasco da Gama, 14
4740-302 Esposende
+351 253 964 45