

A photograph of a family consisting of a man, a woman, and a young boy walking along a rustic wooden walkway. They are surrounded by lush green bushes in the foreground and a dense forest with trees showing autumn foliage in shades of yellow, orange, and green in the background.

Astúrias

O PARAÍSO DA SUA FAMÍLIA

*Guia para desfrutar
das Astúrias com crianças*

turismoasturias.es

Índice

01

MUSEUS E ESPAÇOS CULTURAIS
ATIVOS E INTERATIVOS



02

JARDINS ZOOOLÓGICOS E OUTROS LOCAIS
PARA CONHECER ANIMAIS



03

ATIVIDADES DE ECOTURISMO



04

PERCURSOS PEDESTRES
PARA FAZER COM A FAMÍLIA



05

PERCURSOS PARA BICICLETAS



06

PRAIAS PARA IR COM CRIANÇAS



07

ALOJAMENTO PARA FAMÍLIAS



08

TURISMO ATIVO



09

GASTRONOMIA



1

Museus e espaços culturais ativos e interativos



Astúrias, situada no coração da Espanha Verde, conta com uma grande **variedade de museus e espaços culturais** ideais para visitar com crianças, que oferecem **atividades, ateliers** e diversas propostas didáticas para que os mais pequenos da família desfrutem de momentos inesquecíveis e educativos.

O Muja - Museu Jurássico das Astúrias em Colunga

- Vistas da envolvente e **várias atividades e ateliers** para as crianças descobrirem o fascinante mundo dos dinossauros.
- O exterior do Muja **recria o período jurássico** e os seus habitantes, com mais de vinte réplicas em tamanho real de dinossauros, troncos fossilizados e vegetação da época.





O Parque da Vida

O Parque da Vida e o Museu da Lula Gigante em Luarca

- O Parque de la Vida em La Mata, oferece 750 m de exposições sobre a **vida cósmica**, **astronáutica e os mares**, assim como fósseis, laboratórios, oficinas, planetário, entre outros. Com um **bosque autóctone e um Pekepark**.
- O Museu da Lula Gigante de Luarca alberga a **maior coleção de grandes cefalópodes do mundo**, além de recriar o seu ecossistema e as profundezas do mar Cantábrico, onde coexistem as suas presas e predadores.

O Museu Etnográfico "Pepe el Ferreiro" em Grandas de Salime

- É o lugar ideal para mergulhar na **cultura tradicional** de uma forma agradável e didática, já que conta com diferentes **oficinas e atividades** no seu programa.
- Este museu ocupa mais de 3.000 metros quadrados na antiga **Casa Rectoral da aldeia** e é composto por 3 edifícios principais: a Casa Rectoral, a Casa del Molinero e A Casoa, bem como um moinho, um celeiro, um cesto de pão, um cabaz e uma capela.





O Aquário e o Jardim Botânico Atlântico em Gijón

- O Bioparc Aquarium contém **60 aquários de água doce e salgada**. Com um total de 12 ecossistemas e mais de 2 milhões de litros de água que recriam a vida dos rios e oceanos de todo o planeta, com **4500 animais e 410 espécies**. Existe também uma secção variada para atividades infantis.
- O Jardim Botânico Atlântico é um museu vegetal baseado em coleções especializadas de flora, com uma **intensa agenda educativa e lúdica**.

O parque Pré-histórico de Teverga

- Situado em San Salvador de Alesga (Teverga), pode descobrir os exemplos mais importantes da arte rupestre europeia. **Uma viagem ao passado** tanto no interior como no exterior, já que o parque conta com um **recinto de animais** onde se podem ver cavalos de Przewalski (de origem pré-histórica), bisontes europeus, auroques de Heck, veados, gamos, cavalos tártaros, entre outros.
- Pode visitar a Galeria e a **Gruta das Cuevas del Parque** ou as oficinas e atividades que aí se realizam.





O Museu das Minas e da Indústria das Astúrias - Mumi em El Entrego

Construído no local do antigo poço de San Vicente, recria, na sua **"imagem-mina"**, o ambiente de uma verdadeira mina e de um caminho de ferro mineiro, duas experiências fantásticas para as crianças.



O Museu Marítimo das Astúrias em Luanco

Ideal para explorar a atividade marítima nas suas múltiplas manifestações e participar em **oficinas e programas educativos** para toda a família.

Museu de Belas Artes das Astúrias em Oviedo

Possui uma das melhores coleções de arte pública de Espanha e oferece **atividades educativas e divertidas** para crianças durante todo o ano.



Ecomuseu Mineiro "Valle de Samuño" em Langreo

É uma experiência cheia de aventura. Permite-lhe **tornar-se mineiro** durante algumas horas e viajar num autêntico comboio mineiro.





Centro de Arte da Gruta Tito Bustillo em Ribadesella

- Descobrirá como este grande painel **foi realizado ao longo de milhares de anos**, acrescentando cada vez mais figuras e sinais. Graças à utilização de diferentes pigmentos e à raspagem dos contornos, consegue-se uma extraordinária e viva sensação de policromia.
- Há também **atividades para crianças** relacionadas com a Pré-história.



Arte Pré-românica Asturiana

- A arte pré-românica nas Astúrias é um **legado cultural** que não pode ser ignorado.
- As Astúrias albergam uma grande quantidade de joias arquitetónicas pré-românicas que refletem o brilho da época e a sua influência na cultura medieval europeia. Estes edifícios, como o de **Santa María del Naranco**, são considerados exemplos excepcionais da arquitetura medieval primitiva da Europa Ocidental.



*Santa María
del Naranco*



Centro de Receção e Interpretação do Pré-Românico Asturiano em Oviedo

- O lugar perfeito para descobrir as diferentes **etapas da arte pré-românica asturiana**.
- Dispõe de **painéis interpretativos, mapas, cronologias e fotografias** que guiam o público ao longo do percurso.
- Oferece informação em **inglês, francês e Braille**, para garantir o acesso a todos os visitantes.
- Dispõe de uma zona específica para **crianças** e de uma experiência **interativa**.

Zoológicos e outros locais para **conhecer animais**

Os jardins zoológicos e outros lugares onde se podem **conhecer animais são uma excelente opção** para desfrutar em família ou com amigos.

Nas Astúrias existem diferentes opções para visitar estes lugares e **conhecer a fauna local** e de outras partes do mundo.

Jardim Zoológico El Bosque em Oviedo

- É um dos mais populares e alberga uma **grande variedade de animais de diferentes espécies**, incluindo tigres, macacos, cobras, aves de várias espécies, lobos e muitos outros.
- Experiência educativa e divertida, **com atividades e eventos para crianças e adultos**, como visitas guiadas e oficinas para aprender sobre os animais, o seu habitat e conservação.





Centro Zoológico de Tuernes el Pequeño em Llanera

- Este lugar é uma pequena reserva animal que se concentra na **conservação e cuidado de diferentes espécies**.
- Com **diferentes animais** como póneis, porcos vietnamitas, ovelhas xaldas, vacas watusi, alpacas, etc.
- Oferece **visitas guiadas** para conhecer melhor os animais e o seu habitat natural.
- É um local **pequeno e tranquilo**, o que o torna ideal para as crianças que podem sentir-se sobrecarregadas em jardins zoológicos maiores.

Quintas visitáveis

- Nas Astúrias também existem quintas com **visitas guiadas** que são uma excelente opção para conhecer os animais da quinta e aprender sobre o seu cuidado e alimentação.
- Uma das quintas mais conhecidas é a de **Los Caserinos, em Villaviciosa**, uma queijaria asturiana de carácter familiar que se orgulha da sua longa tradição de criação de gado.





Quintas visitáveis

Cada quinta tem o seu **próprio estilo e especialidade**. Muitas delas oferecem jogos rurais, oficinas, cozinha tradicional, caminhadas e outras **atividades** na natureza.

Algumas delas são:

- A Escola da Quinta Conlléu.
- A Quinta Amaido.
- O Trasgu La Fronda.
- Quinta Escola Marinas.
- Quinta Albeitar.
- Quinta de gado San Luis.
- Casa Jesusa.

Atividades ecoturismo

As Astúrias são o local perfeito para os amantes do ecoturismo, graças aos seus **espaços naturais protegidos**, que ocupam cerca de um terço do seu território.

Se gosta da natureza, da autenticidade das aldeias e de observar a flora e a fauna locais, as Astúrias são **ideais para si e para a sua família**.



A Costa dos Dinossauros nas Astúrias

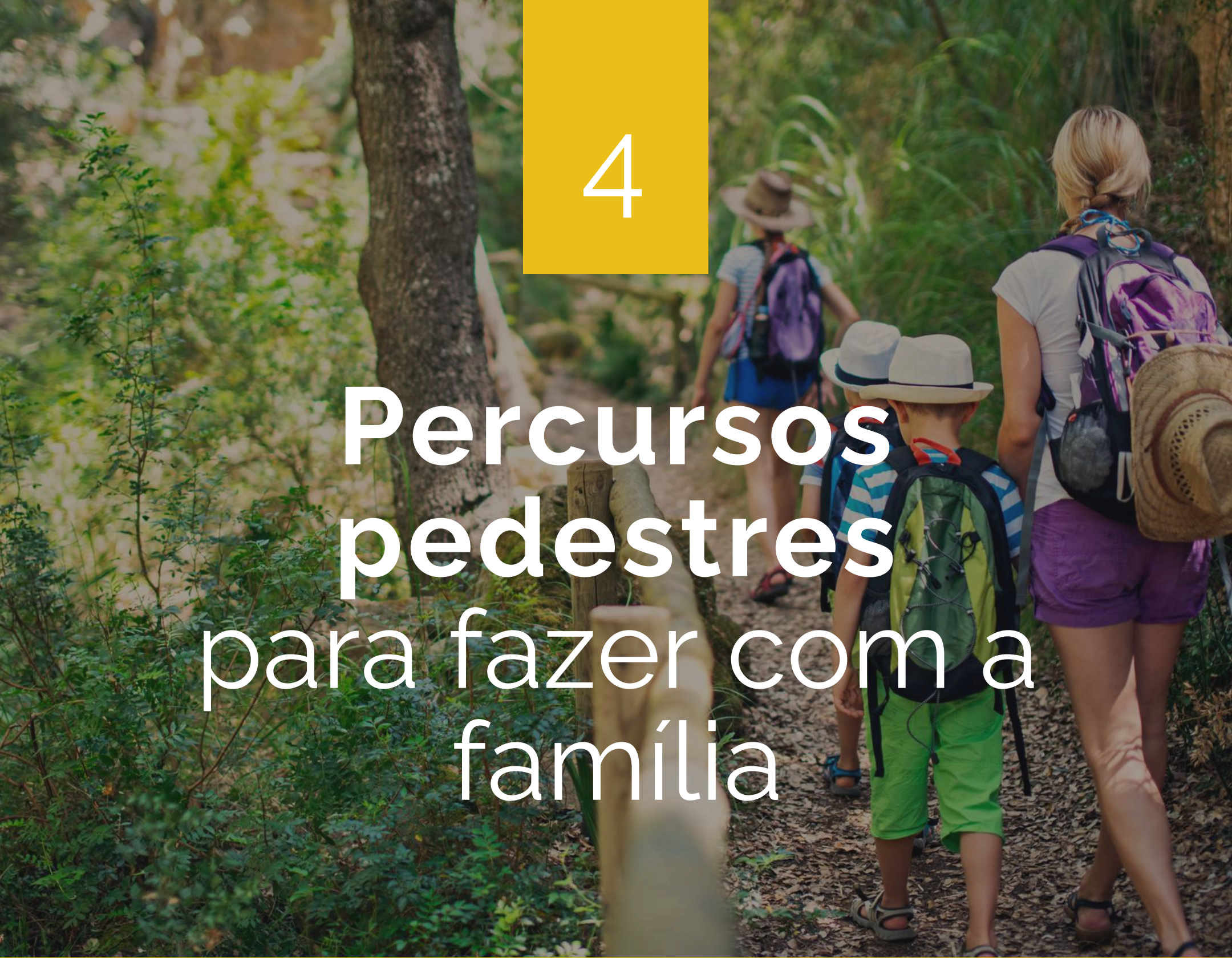
- Este percurso, de aproximadamente 65 km, pode ser percorrido de carro e inclui os municípios de Ribadesella, Caravia, Colunga e Villaviciosa. Aqui encontrará sítios com **icnitos ou pegadas de dinossauros com 150 milhões de anos.**
- **A praia de Santa Marina e as falésias de Tereñes, a praia de La Griega** e as falésias de Llastres, o porto e o farol de Tazones, as falésias de Oles e a praia de Merón são locais de visita obrigatória.



Nas pegadas do urso pardo da Cantábria em Somiedo e Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias

- Os parques naturais asturianos de Somiedo e Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias albergam o **maior número de ursos pardos da Península ibérica**. Por isso, é um lugar ideal para seguir os rastos e conhecer os seus hábitos de vida e o seu ecossistema.
- Além disso, ambos os parques são **Reservas da Biosfera**, o que garante a sua proteção e conservação.





4

Percursos pedestres para fazer com a família

As crianças gostam especialmente de passeios familiares e **percursos temáticos** onde podem descobrir belas praias, falésias impressionantes, aldeias antigas e refrescar-se em riachos, rios ou cascatas. As Astúrias oferecem **percursos e trilhos** **para todos os gostos e níveis** de dificuldade.

O Caminho de Regueirina em Tineo

- Trata-se de um **percurso circular de 3 quilómetros e meio** que irá adorar pela sua imersão na natureza asturiana.
- Para começar este itinerário, podemos tomar como ponto de **referência a aldeia de El Pedregal**, situada entre La Espina e Tinéu, e daí dirigirmo-nos para a aldeia de **El Faidal, onde podemos começar o percurso junto a uma ermida.**
- Atravessamos o **riacho Regueirina**, passando por cima de algumas pedras.
- Em breve chegaremos **ao ponto mais alto** do percurso, de onde se avista **Peña Manteca.**





O Percurso do Cabo Busto em Valdés

- Este **percurso circular de 8 km** começa e termina na aldeia de Bustu.
- Ao longo do percurso, poderá **desfrutar de 7 miradouros** com vistas deslumbrantes sobre o mar. Para além disso, o percurso passa por terrenos agrícolas, pinhais e, sobretudo, **pela orla das arribas**, onde se pode apreciar a vista para o **Cabo Vidio e Luarca**. Mas cuidado na zona das arribas! **É importante estar seguro**, especialmente com crianças.
- Poderá observar a vida selvagem, como os **gaioleiros e os pardais**.

O Caminho Costeiro Luanco-Bañugues em Gozón

Pode-se começar em **Luanco**. Atravessará a **Serra de Peroño**, com maravilhosas vistas do mar e das falésias. **Moniello**, com a sua praia e a zona recreativa de Bañugues, situa-se ao longo deste percurso, que tem cerca de **12 km** de ida e volta.



El Forcón de los Ríos em Santa Eulália de Oscos

Um percurso de quase **12 km** que começa junto à casa da cultura de Santa Eulália de Oscos e termina em Ferreirela de Baxo, onde se encontra o **Museu da Terra Natal do Marquês de Sargadelos**.



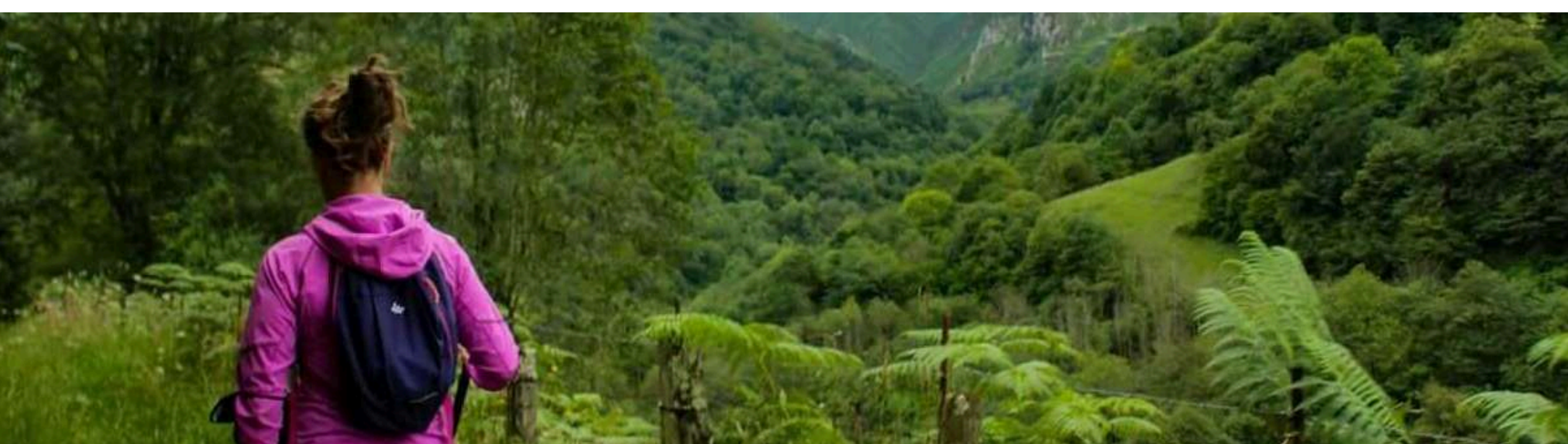
Rota do Cabo Busto em Valdés

Um **percurso circular de cerca de 8 km** que começa na aldeia de Busto. É um passeio pela natureza com vistas deslumbrantes para o mar, passando por **vários miradouros e falésias**. Um trajeto agradável para desfrutar em família.



O percurso dos moinhos do rio Tabardín em Onís

Com uma extensão que varia entre **4 e 6,7 km** e uma duração estimada de 2 a 3 horas, este percurso circular leva-o a explorar a rica **história da região**, passando por antigos moinhos, pontes históricas e estradas antigas.





O Caminho do Valle Invisible em Llanes

- É um **percurso mágico** que vos **surpreenderá com esculturas em madeira e pedra**, painéis informativos sobre a zona e a história da aldeia e fragmentos do livro El Valle Invisible.
- Este tranquilo passeio de **12 km** começa na aldeia de San Roque del Acebal.
- Durante a caminhada, descenderemos até à **Riega de los Molinos**, onde veremos os restos de sete antigos moinhos.



Gruta de El Pindal

Gruta de El Pindal e Mosteiro de Santa María de Tina em Ribadedeva

Património Mundial da UNESCO. O seu cenário arborizado com vista para o mar é simplesmente espetacular. Poderá descobrir as ruínas do **Mosteiro de Santa María de Tina**. **2 km ida e volta.**



O Caminho dos Moinhos de Bimenes

Um percurso de **6 km** que percorre **5 moinhos** no coração do concelho de Bimenes. Poderá conhecer como era **a vida no passado**, onde a economia de subsistência estava intimamente ligada à riqueza da terra e do rio.

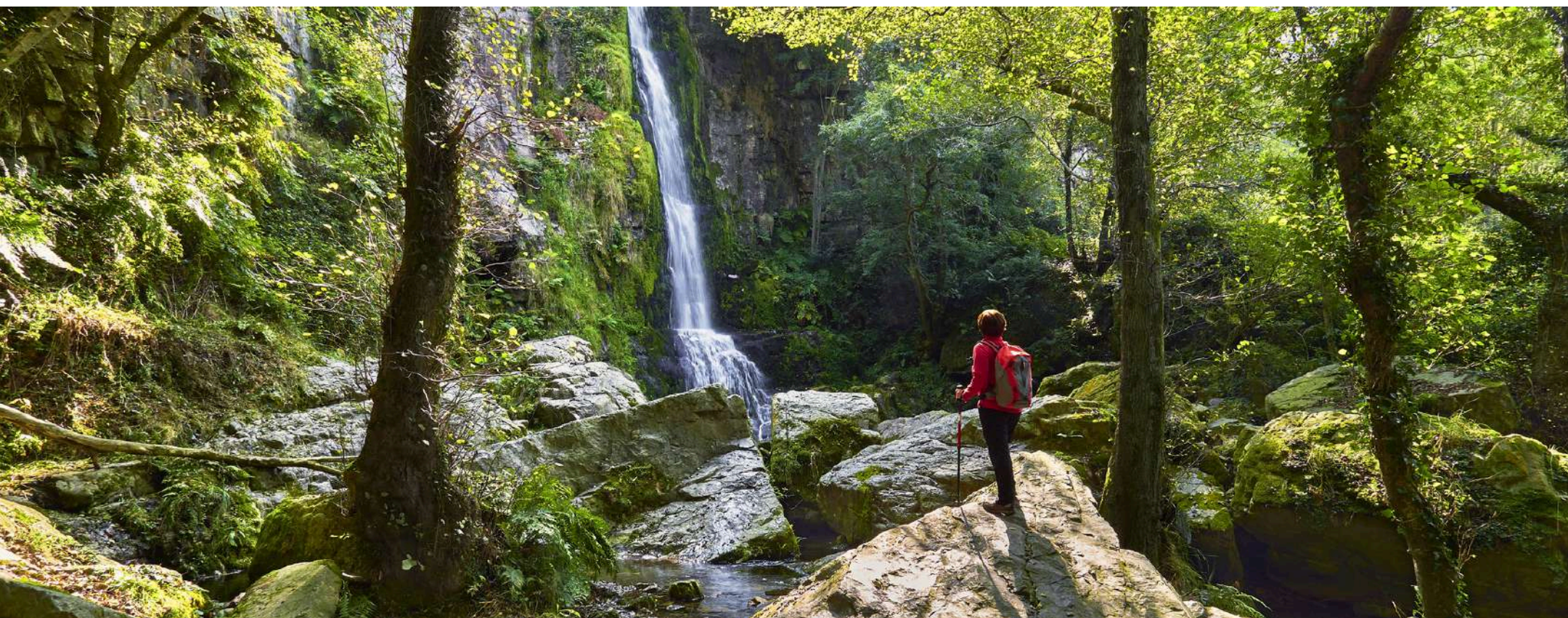
O Camín Encantáu em Llanes

Percurso temático que nos mergulha na mitologia asturiana. Ao longo do percurso, **encontrar-se-ão personagens míticas** como o Pataricu, o Nuberu, o Cuélebre e o Busgosu.



As Cascatas de Oneta em Villayón

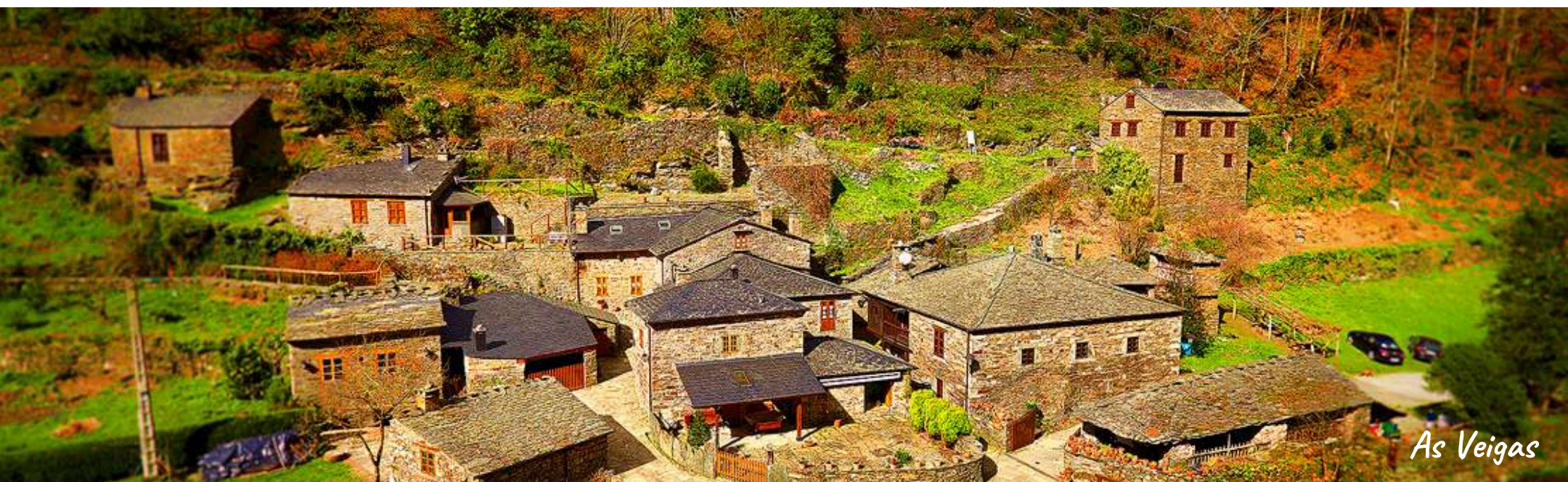
Trilho curto com **3 impressionantes cascatas**: La Firbia, La Firbia de Abajo e La Maseirúa. O percurso de 1.500 m passa por belas paisagens verdes.





O trilho de A Seimeira em Santa Eulalia de Oscos

Atravessa uma **floresta lendária** povoada de espécies ribeirinhas, carvalhos e castanheiros. O destino final do percurso é **a cascata de A Seimeira**, com uma impressionante queda de 30 m.



O Percurso dos Ferreiros em Taramundi

Começa na aldeia e dirige-se para A Veiga de Llan, onde se encontram várias **oficinas de artesãos de cutelaria**. O percurso continua até **A Veiga de Sarza**, uma aldeia com uma história interessante.

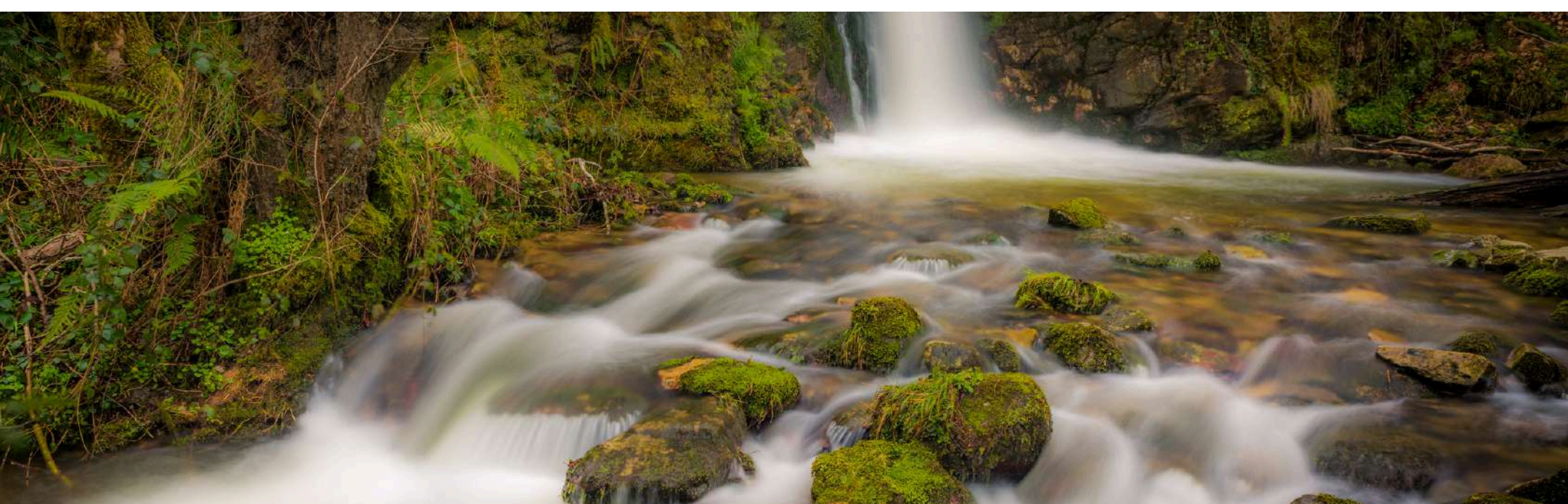
Percurso de Valle del Lago a Lago del Valle em Somiedo

Caminhada retilínea de **6 km**, só de ida, mostrando a etnografia, a flora, a fauna, a geologia e as paisagens. Os **teitos, cabanas** com tetos feitos de vegetação típica da zona, são uma característica marcante do percurso.



O Percurso do Chorrón em Piloña

Um passeio que o leva a uma **impressionante cascata**. Na área de lazer há baloiços para as crianças. Encontrará construções tradicionais chamadas **corras**.





Os Lagos de Covadonga

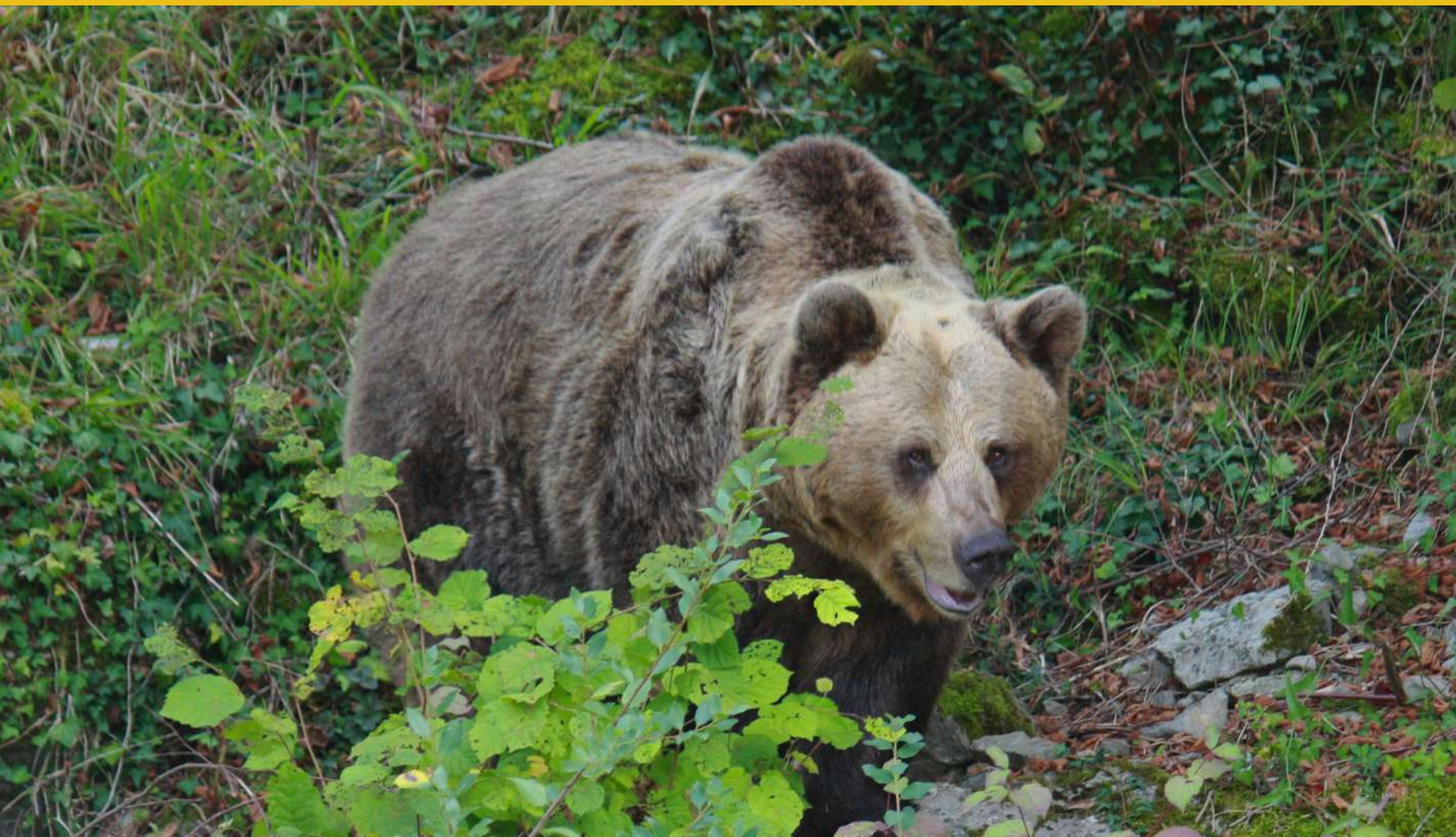
- Este é um dos percursos mais conhecidos do **Parque Nacional dos Picos de Europa**. Com uma extensão de **6,5 km**, apresenta um nível de dificuldade acessível e pode ser percorrido em ambos os sentidos, horário e anti-horário.
- Desfrutará dos belos **lagos de Enol e Ercina**, rodeados de paisagens naturais de cortar a respiração. Este percurso oferece uma experiência inesquecível num ambiente de vacas, lagos e florestas.



Lago Ercina

Via Verde La Senda del Oso

- Este é um **percurso popular em Espanha** que segue uma antiga linha ferroviária mineira. É acessível e bem sinalizado, ideal para famílias a pé ou de bicicleta. Passa por quatro municípios da região de Valles del Oso, **habitat dos ursos pardos da Cantábria**.
- Destaca-se o recinto de **ursos de Paca e Molina**. O percurso forma um "Y" com 2 opções: de Tuñón a Cueva Huerta ou a Ricao.
- Em Teverga, encontraremos o **Museu Etnográfico de Quirós**, a Casa del Oso e o Parque Pré-histórico.





- A Senda del Oso é um paraíso no **Parque Natural Las Ubiñas-La Mesa**, um lugar onde toda a família pode desfrutar de paisagens deslumbrantes, rios, fauna e até da possibilidade de avistar ursos.
- Não deixe de visitar a joia pré-românica de **Santo Adriano de Tuñón** e a encantadora aldeia medieval de **Banduxu**, situada em Proaza. **Declarada Bem de Interesse Cultural**, conserva um valioso património e cativa pessoas de todas as idades.





5

Percursos de bicicleta



Uma das formas mais atrativas de explorar as Astúrias é de bicicleta, uma vez que existem muitos **percursos disponíveis para ciclistas de todos os níveis.**

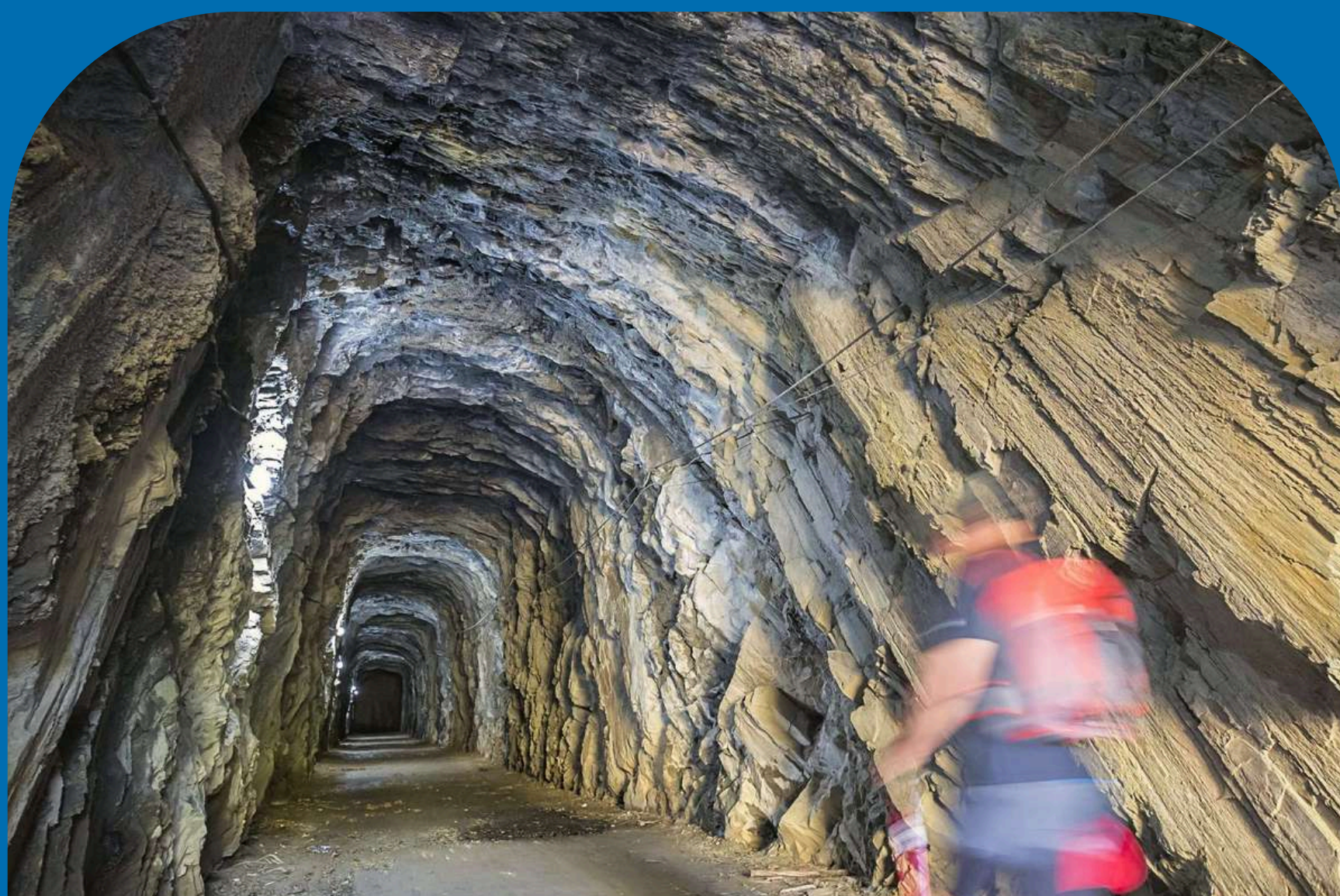
Os percursos são muito variadas, desde trilhos que serpenteiam pelas montanhas asturianas, passando por percursos costeiros tranquilos com vista para o Mar Cantábrico, até estradas mais urbanas nas cidades Asturianas.





O Caminho de ferro em San Tirso de Abres

- Esta Via Verde **segue uma antiga linha ferroviária** e oferece arquitetura industrial, cascatas, túneis e pontes suspensas.
- Este percurso é completamente plano, com uma distância de 14 km e um desnível de apenas 45 metros, ideal para caminhar ou andar de bicicleta. Percorre as terras banhadas pelo **rio Eo**.
- É possível **alugar bicicletas** nas proximidades. É aconselhável levar uma lanterna por causa dos túneis.



Via Verde La Camocha em Gijón

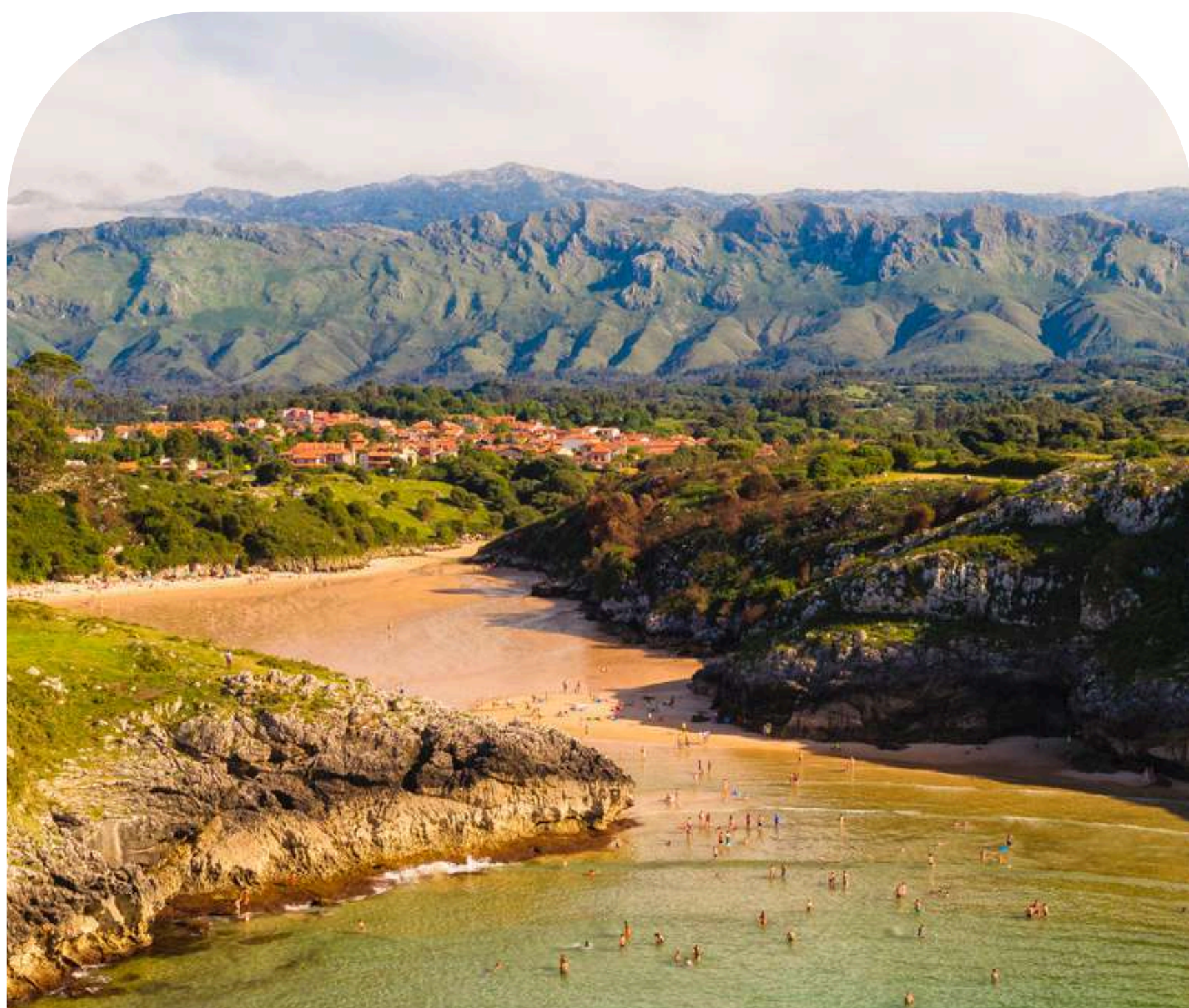
- Oferece um percurso **acessível** a pessoas com mobilidade reduzida e destaca-se pelas suas **vistas** para as montanhas e pelo seu património histórico, como a aldeia de **Santa Bárbara** e a **fonte de La Mortera**.





A Via Verde do Fuso em Oviedo

- Explorar a Via Verde do Fuso é uma experiência enriquecedora que nos dá a oportunidade de nos **conectarmos com a natureza** e desfrutar de momentos de paz e serenidade num ambiente único.
- Este percurso, que antigamente era um **caminho de ferro**, convida-nos a percorrê-lo a pé, de bicicleta ou mesmo de patins, permitindo-nos mergulhar na tranquilidade das paisagens naturais das Astúrias.



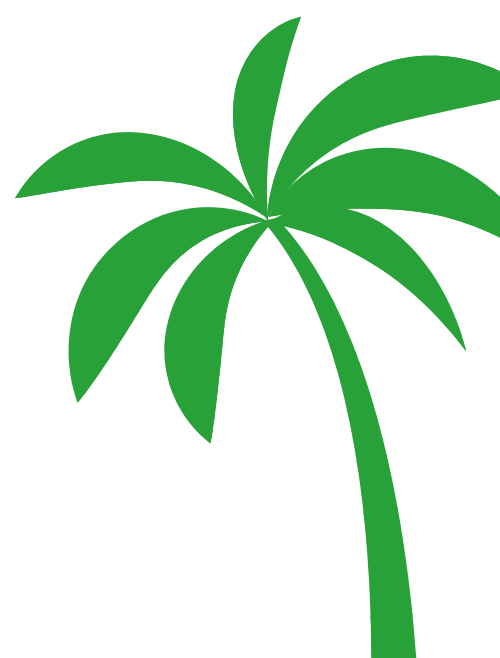
O caminho costeiro de Poo a Niembro em Llanes

- Ideal para passeios de bicicleta, este percurso de 9 km começa na praia de Poo e termina na ria de Niembro. Passa por belas **praias como San Martín, Celoriu, Borizu, Troenzo, Sorraos e Barro**, terminando no porto de El Vao, em Niembro.
- **A igreja de Santa María de los Dolores**, na ria, é um cenário pitoresco. O regresso pode ser feito de bicicleta pelo mesmo caminho ou apanhar o comboio em Celoriu para regressar a Llanes.

Praias para ir com crianças

As Astúrias têm uma grande variedade de praias, algumas delas especialmente **adaptadas para crianças**, com águas calmas e pouco profundas e zonas de jogos para que se possam divertir enquanto os pais descansam.

Para além disso, estão **rodeadas por um ambiente natural** espetacular, que permite a realização de atividades ao ar livre.



Praia de Penarronda, entre Castropol e Tapia

- É um espaço muito grande e bonito, com um **riacho** que o divide e uma grande rocha arredondada no meio da zona arenosa que lhe dá o nome.
- Oferece **instalações** de qualidade, é acessível e faz parte da **Reserva da Biosfera do Rio Eo, Oscos e Terras de Burón**. Embora por vezes possa estar ventoso, este lugar é um ambiente espetacular para desfrutar com as crianças.





Praia de Serantes em Tapia

Grande praia de areia situada num **cenário idílico**, perto de prados verdes e campos de milho, e com um **ecossistema de dunas** e sapais. Embora possa ser um pouco ventosa e ter ondas moderadas, tem um ambiente familiar.



Praia de Poo em Llanes

Ideal para as crianças devido à zona de banhos calma e segura. A sua forma de funil cria uma **piscina de água salgada** na maré alta. Rodeada de prados e de um pequeno ribeiro, é ideal para tomar banho, brincar e descansar.

Praia de Aguilar em Muros de Nalón

—

Ideal para crianças devido ao fácil acesso de carro e às belas **formações rochosas**. Oferece uma ampla oferta de alojamento e é o ponto de partida ou de chegada do Percurso dos Miradouros. **Acessível** e ideal para ancorar embarcações de recreio.



Praia de Bañugues em Gozón

—

Ideal para crianças devido às suas ondas baixas e **piscinas naturais** na maré baixa. Oferece uma vasta gama de alojamento e serviços necessários para uma estadia confortável.





Praia de Rodiles em Villaviciosa

- É uma das maiores e mais frequentadas praias das Astúrias, com uma extensa zona **arborizada** e um **passeio marítimo** que a tornam num local único.
- É perfeita para os amantes dos **desportos náuticos** e é acessível a toda a família. Dispõe igualmente de todos os serviços necessários e de uma grande variedade de hotéis e restaurantes.



Praia de La Griega em Colunga

Praia de areia dourada, conhecida pelas suas **pegadas de dinossauros**. O local está situado na praia e pode ser acedido diretamente a partir da praia ou através de um caminho que corre paralelo a ela. Existe também um parque de campismo nas proximidades.



Praia de Santa Marina em Ribadesella

É uma bela e ampla praia urbana no **coração desta cidade histórica**, onde o carismático **rio Sella** desagua no mar. O seu famoso passeio marítimo é ladeado por exemplos da arquitetura *indiana*.



Praia do Barro em Llanes

- Uma praia em **forma de ferradura**, com águas geralmente calmas e areia branca e fina. Protegida a leste e a Oeste por ilhéus, esta bela concha de areia com **águas cristalinas** está completamente protegida do vento e do mar aberto.
- Com um pôr do sol mágico, foi objeto de numerosos **filmes e anúncios** publicitários.



Praia de La Franca em Ribadedeva

- La Franca é um desses refúgios de praia ideais **para toda a família**.
- Situada na foz do **rio Cabra**, que marca a fronteira entre Llanes e Ribadedeva, em La Franca é tão saudável nadar no mar como nadar no rio.
- A sua **areia fina e dourada** adquire um brilho especial ao sol.



Alojamento para ir com a família

As Astúrias oferecem, em toda a sua geografia, uma ampla e **variada seleção de alojamentos** para estadias ou escapadelas de férias e de lazer.

O alojamento turístico asturiano, nas suas diferentes formas, é a melhor garantia para uma **estadia familiar feliz e descontraída** no Paraíso Natural.





- As Astúrias oferecem, em toda a sua geografia, uma **ampla e variada seleção de alojamentos** para estadias ou escapadelas de férias e de lazer.
- O alojamento turístico asturiano, nas suas diferentes formas, **é a melhor garantia** para uma estadia feliz e relaxante no Paraíso Natural.
- **Hotéis, Casas de Aldeia ou Apartamentos**, entre outros tipos de alojamento, respondem às mais variadas solicitações e satisfazem as expectativas mais exigentes.
- **São locais de charme**, onde o conforto, o aconchego e o calor são características comuns, capazes de gerar um clima ideal para o descanso e o pleno usufruto do destino.

As **marcas de qualidade** de alojamento nas Astúrias, como **Casonas Asturianas e Aldeas Asturianas**, agrupam uma ampla seleção de estabelecimentos que são sinónimo de excelência, tanto no tratamento recebido como nos serviços oferecidos. Estas instalações, normalmente situadas num **ambiente privilegiado** do ponto de vista paisagístico e humano, também se destacam pelo seu compromisso com a **Qualidade Rural**.





8

Turismo ativo



As Astúrias têm uma grande variedade de **paisagens naturais**, desde a costa até à montanha, que oferecem múltiplas possibilidades de atividades ao ar livre.

É **ideal para ir com a família**, fazer passeios de bicicleta, percursos de quadriciclo ou mesmo observar a vida selvagem no seu habitat natural.

- As Astúrias são uma província com **mais de um terço da sua superfície protegida**, incluindo **sete** Reservas da Biosfera, o que a converte num Paraíso Natural.
- Este território oferece uma **grande variedade de opções para o turismo ativo** e desportivo durante todo o ano, com as suas paisagens naturais deslumbrantes que foram concebidas para atividades como caminhadas, ciclismo, escalada, esqui, desportos aquáticos e muito mais.



Cascatas de Obaya



- As empresas locais e os guias profissionais garantem a **segurança e a diversão dos visitantes**, que podem escolher entre uma variedade de atividades tradicionais e modernas, como o rivering ou o laser tag.
- **As Astúrias foram pioneiras no turismo rural e ativo em Espanha**, oferecendo aos visitantes uma experiência única e inesquecível em contacto com a natureza.

- O turismo ativo nas Astúrias oferece atividades **para todos os gostos e idades**. Entre as opções mais populares estão a **canoagem no rio Sella ou no rio Eo**, onde se pode desfrutar de belas paisagens e rápidos emocionantes. Também é possível andar a cavalo por trilhos e florestas, ou fazer surf nas praias da costa asturiana.
- As atividades são devidamente **acompanhadas** por guias e profissionais locais, que **garantem a segurança** e a diversão dos participantes.



Canoagem no rio Sella

Gastronomia

A gastronomia asturiana, uma das **mais reconhecidas de Espanha**, oferece uma grande variedade de pratos e produtos que podem ser apreciados por toda a família, mesmo pelos mais jovens.

Os seus tesouros culinários incluem diferentes **queijos e carnes curadas**, especialmente saborosos quando acompanhados por pães locais.



- A gastronomia asturiana oferece uma grande variedade de pratos deliciosos, **desde a tradicional fabada até ao cachopo**, um bife panado recheado com presunto e queijo.
- Também é possível saborear **pixin frito, bollos preñaos** (pãezinhos recheados com chouriço e toucinho), escalopines, torta de peixe escorpião, arroz com pitu caleya, queijos macios e outras iguarias.
- Para a **sobremesa**, há opções como pãezinhos de Páscoa, arroz-doce, frixuelos, casadielles (bolos de nozes) e mini carbayones.





Queijos asturianos

- Nas Astúrias, **os queijos são uma parte fundamental da cultura gastronómica**, e visitar as queijarias para provar e saber mais sobre a sua elaboração é uma experiência única.
- Além disso, **a apanha de frutos vermelhos na época**, como amoras e mirtilos, em locais como a quinta El Malaín, é outra atividade divertida e deliciosa para desfrutar em contacto direto com a natureza asturiana.

- A gastronomia das Astúrias é muito variada e saborosa. **Os percursos culturais e gastronómicos são muito populares na região**, e é possível encontrar itinerários que incluem visitas a queijarias, lagares de sidra, adegas, oficinas de artesanato, etc.
- As experiências gastronómicas inesquecíveis nas Astúrias incluem **o Percurso do Pepín em Sirviella, o Percurso do Quesu e da Sidra em Asiegu**, e a possibilidade de desfrutar de um passeio tranquilo no campo e terminar com a melhor comida asturiana à mesa.



Percurso do Pepín



- Nas Astúrias, pode desfrutar de **experiências culinárias únicas**. Visite os **produtores de ostras no estuário do Eo** para aprender sobre a criação de ostras e prová-las num ambiente especial. Em Oviedo, percorra o percurso gastronómico **Sabores de Vetusta** e explore a rica tradição culinária da cidade.
- O **Vinho de Cangas** é uma referência na produção de vinho nas Astúrias, com tintos e brancos de grande qualidade. **A Festa das Vindimas em Cangas del Narcea** é um evento imperdível que combina tradição e paixão pelo vinho. Também se pode visitar o **Museu do Vinho** desta acolhedora localidade.

- Em Los Oscos, **Artesanamente** oferece oficinas de cestaria, sabonetes, pão, cerveja artesanal, queijos e reconhecimento de cogumelos no **Museu Berço de Sargadelos**. Perto dali, **Duxemiel** oferece visitas familiares guiadas para conhecer o mundo da apicultura. Esta visita também pode ser efetuada na **Aula do Mel dos Picos da Europa**.
- Não perca a experiência de **visitar uma quinta ecológica** nas Astúrias. Em La Quintana de la Foncalada, desfrutará de uma horta biológica e de uma casa tradicional asturiana, rodeada de animais autóctones em estado selvagem.
- A tradição dos enchidos é muito forte nas Astúrias, e o **Chosco de Tineo** é um produto caraterístico. Prove este enchido num percurso turístico oferecido pela família Gancedo na Serra da Curiscada, onde também pode admirar as raças locais e saborear pratos típicos.



Oficina de cestaria com Artesanamente



Estas e outras ideias sobre as Astúrias estão disponíveis nos nossos **canais**:

TikTok, Instagram, Facebook e Twitter.

Também na secção de **Planos para crianças** do nosso blogue.

Siga-nos para explorar e apaixonar-se ainda mais pelos encantos desta maravilhosa região!



@turismoasturias



Tel.: +34 985 185 860

Agora em **turismoasturias.es** procure, escolha e reserve o seu alojamento.

#ParaísoNatural



Asturias
paraíso natural



turismoasturias.com