



VERSIÓN EN ESPAÑOL



*Setúbal*  
un mundo

*Portugal*  
Versión en Español



*Setúbal*  
un mundo



*la curva azul de Portugal*

# Índice

**03**

SETÚBAL . LA BAHÍA ENCANTADA

**15**

AZEITÃO . NOBLE Y ANIMADA

**21**

NATURALEZA . LAS MARAVILLAS DE LA TIERRA

**29**

HISTORIA, CULTURA, GASTRONOMÍA  
LAS JOYAS DE LA BAHÍA







# *Setúbal*

*La bahía encantada*



Tanto si pasea por el paisaje de la cima de la Arrábida o si se deja llevar por la marea en el puerto deportivo, siempre hay una invitación para pasar momentos maravillosos, ya que la bahía ofrece multitudes de experiencias: la ciudad y las montañas; el estuario del Sado y las playas del Atlántico; los monumentos históricos y las delicias gastronómicas. Esta es la razón por la que Setúbal es una región única en el mundo, llena de encantos y misterios que se revelan durante días alegres e inolvidables.



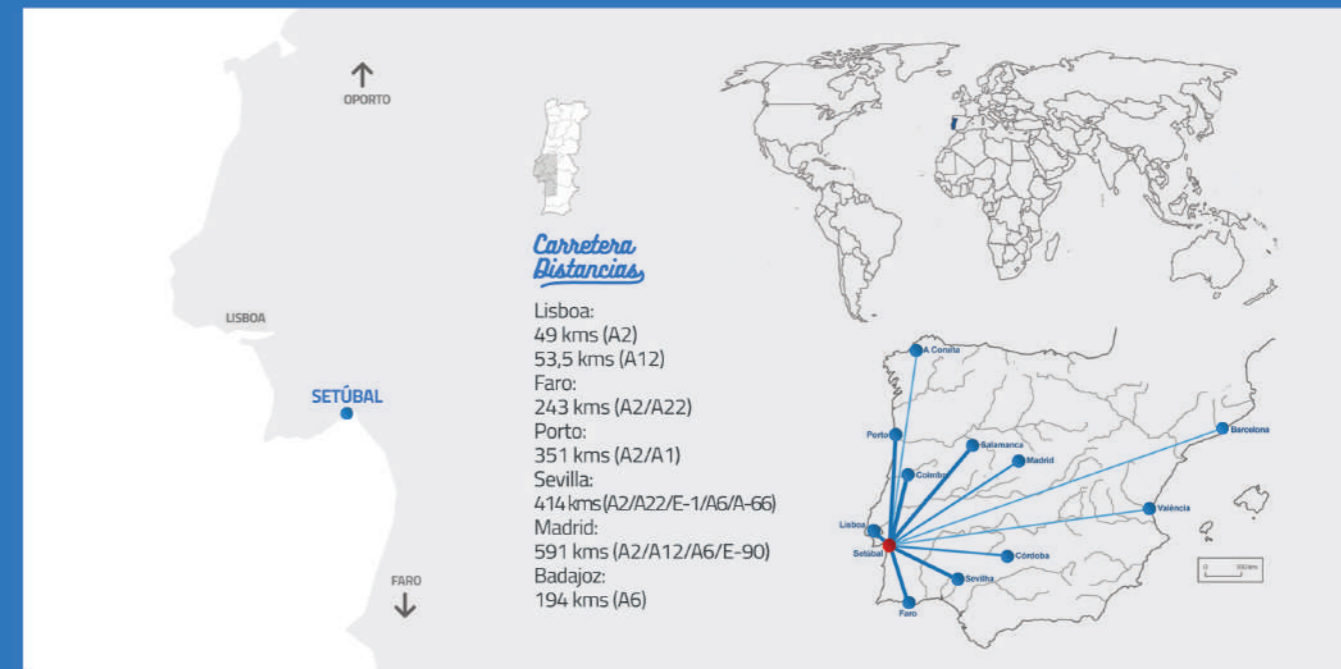


*Setúbal,*  
La bahía  
encantada





La bahía encantada  
**Geografía  
y clima**



Setúbal se encuentra a solo 50 km de Lisboa y también limita con el Alentejo, estableciendo así una importante conexión con el sur de Portugal. Provisto de una excelente accesibilidad, el municipio ofrece soluciones de transporte por carretera, ferrocarril y barco (a nivel fluvial).

Algunos de los principales itinerarios de las carreteras nacionales, como la IP1, IP7, EN10, A2 y A12, así como el Aeropuerto Internacional de Lisboa, situado a solo 40 minutos, garantizan una conexión rápida y sencilla con el resto del país y la península ibérica.

En el ámbito del sector turístico, Setúbal ofrece también un servicio regular de transporte fluvial, que incluye transbordadores que realizan la conexión con la Península de Troia, una zona que fue objeto de una ambiciosa inversión destinada al turismo de lujo.

La región de Setúbal goza de una temperatura suave durante todo el año. El clima varía entre marítimo templado y mediterráneo.

**TEMPERATURA**

Media máxima mensual (agosto): 29º  
Media mínima mensual (enero): 5º

**HUMEDAD**

Media máxima mensual (diciembre): 89 %  
Media mínima mensual (enero): 55 %

**PRECIPITACIONES:**

MEDIA MÁXIMA MENSUAL (ENERO): 120 MM  
MEDIA MÍNIMA MENSUAL (AGOSTO): 4 MM

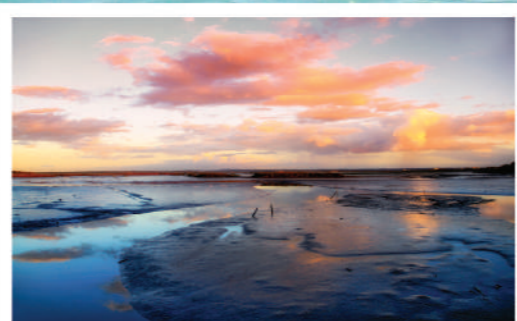
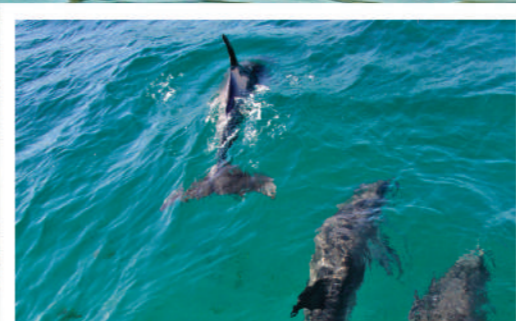


*La bahía encantada,*Playa en  
Arrábida*Una de las bahías  
más hermosas del  
mundo,  
entre el río Sado y el Atlántico*

Montaña, río y mar, excelente gastronomía, playas de renombre y una de las bahías más hermosas del mundo. Estos son algunos de los elementos principales de un municipio moderno que sigue conservando y valorando la cultura y la historia de una región donde la diversidad y la calidad son palabras cotidianas.

El hecho de centrarse en equipamientos culturales modernos ha proporcionado al municipio una dinámica nueva en el mundo del arte, convirtiendo a Setúbal en un escenario relevante para los eventos más importantes en los ámbitos artísticos más diversos.

En cada calle, cada esquina o cada callejón hay testimonios de una historia rica que se refleja en un vasto patrimonio arquitectónico, como palacios, museos, iglesias, fortificaciones y fuentes. Destaca el Convento de Jesús, patrimonio nacional y uno de los ejemplos más relevantes de la arquitectura manuelina en el país, que se ha abierto parcialmente al público en 2015.

*Molino de marea en el estuario del Sado**Herdade de Mourisca  
Estuario del Sado**Comunidad de delfines en el río Sado*



Sede del municipio



Parque urbano de Albarquel



Mirador de D. Sebastião



Casa de la Cultura

La ría del río Sado fue la primera cala de Portugal en unirse al exclusivo Club de las Bahías más Bellas del Mundo. La lista de este club de París está compuesta por solo cuarenta lugares de todo el mundo, entre los que se encuentran un elenco de bahías emblemáticas, como San Francisco en los Estados Unidos, y el Monte Saint-Michel en Francia, así como Qingdao en China, Ha-Long en Vietnam y Backwaters de Kerala en la India.



*La bahía encantada,*

Río Sado  
estuario





Desfile de moda de Luís Buchinho . Mercado do Livramento



Mercado do Livramento, uno de los mejores mercados del mundo (USA Today)



Casa da Baía



Forum Luisa Todi



Parque urbano de Albarquel

*La bahía encantada,*





# *Azeitão*

*Noble y animada*

Azeitão es la denominación que se usa habitualmente para referirse a un conjunto de lugares cuyo punto más turístico son los pueblos de Vila Nogueira de Azeitão y Vila Fresca de Azeitão. La región de Azeitão es famosa por sus viñedos y sus vinos y fue uno de los lugares favoritos de la aristocracia portuguesa. Hoy, sigue conservando edificios y monumentos de una gran relevancia histórica.





Vila Nogueira de Azeitão

Azeitão  
*noble y animadilla*



Iglesia de S. Lourenço



Fuente de Vila Fresca



Estatua del poeta Sebastião da Gama

Situada bajo la sombra de la Sierra de la Arrábida, la zona registra la presencia del hombre desde hace milenios. A partir del siglo XV, Azeitão gana prestigio con el asentamiento de familias nobles.

Actualmente, Azeitão es valiosa por su bucólica paz, por el peso de la historia presente en cada edificio, por la amabilidad de sus habitantes y, sobre todo, por las experiencias gastronómicas que ofrece.

En este lugar, hay que desplazarse a pie. De lo contrario, puede que pierda alguna de las maravillas que estos pueblos tienen para ofrecerle.

Las cuidadas calles y las viviendas floridas son características de Vila Fresca de Azeitão, donde la iglesia de São Simão, los talleres de artesanía, la fuente y el Palacio de Bacalhôa son visitas obligatorias.

Hasta Vila Nogueira, las atracciones no disminuyen. Empezando en la Quinta das Torres y pasando por el Palacio de los Duques de Aveiro, la iglesia de São Lourenço, la fuente de Pasmados o la casa museo del vino José Maria da Fonseca, los puntos de interés se multiplican.

La Praça da República, más conocida como Rossio, en la que se encuentra la estatua en honor del poeta y pedagogo de Azeitão, Sebastião da Gama, y que se encuentra bajo la sombra de altos sicomoros, es un lugar lúdico placentero.

Los azulejos, una marca fuerte de Azeitão, están constantemente presentes y es posible comprarlos en tiendas especializadas o encontrarlos simplemente en las fachadas de las casas.





Bodegas José Maria da Fonseca

Palacio de Bacalhôa



Tradición y sabiduría  
*En un hermoso  
decorado*

Azeitão  
*noble y  
animada*



Sierra de Arrábida  
Ladera norte



Bodegas José Maria da Fonseca



Fuente del Aldeia Rica





# *Naturaleza*

*Las maravillas de la tierra*

**20** SETÚBAL, UN MUNDO

En la parte este de Setúbal se encuentra el estuario del río Sado y su reserva natural, creada en 1980 y que abarca una superficie total de 23 mil hectáreas. Es uno de los humedales más grandes de Portugal y una de las tres zonas en todo Europa donde reside, de forma permanente, una comunidad de delfines.

Además, la Reserva Natural del Estuario del Sado es un importante ecosistema para cientos de especies animales, ofreciendo un potencial significativo para que distintos ámbitos de su economía local sostenible puedan expandirse y desarrollarse.

En el oeste de la ciudad se encuentra el monumento natural de la Sierra de Arrábida, con unas vistas espectaculares, unas playas espléndidas y varias maravillas naturales y culturales.







Cigüeñas blancas

Observación de aves  
en el estuario

Delfin mular

Fauna del río:

## El estuario del Sado

Flamencos  
en el  
estuario del Sado

## Las maravillas de la tierra

El agua de un tono azul envidiable, la comunidad de delfines autóctonos y un maravilloso estuario que se presenta como uno de los humedales más grandes de Portugal son la tarjeta de presentación de un río que fluye hasta el océano Atlántico en una de las bahías más bellas del mundo.

En el litoral de la región de Setúbal, uno puede observar con frecuencia a especímenes de delfines mularres (*Tursiops truncatus*), considerados uno de los ex libris de la región.

La superficie situada entre la costa atlántica (Gale y Arrábida) y el estuario del Sado está habitada por una de las tres únicas comunidades de delfines que hay en el espacio marítimo europeo. Varios grupos de estos animales sociables también llamados "roedores corvineros", debido a que supuestamente roían las redes de los pescadores, buscan a diario la marea más favorable para trasladarse hasta la zona del estuario, dirigiéndose a los humedales en busca de comida, principalmente calamares, lubinas y lisas, de los que consumen hasta 10 kilos por día.

La zona de Mourisca, en el medio del estuario del Sado, es uno de los mejores lugares del municipio para observar aves. Dependiendo de la estación, entre otras especies, se pueden ver garzas, flamencos, aguiluchos laguneros o cigüeñas blancas. El turismo ornitológico es normalmente uno de los puntos destacados de esta zona del estuario, además, ha acogido durante algunos años "Observanatura", un evento que implica todo un universo dedicado a la observación de las aves.



## Las maravillas de *la tierra*

**Deportes acuáticos.** En el río Sado se celebran a menudo grandes eventos deportivos. Competiciones de vela, de kayak, de natación en aguas abiertas o de pesca son algunos de los eventos que cada año traen a la bahía de Setúbal a deportistas de renombre internacional.

**Molino de marea da Mourisca.** La elaboración del pan y el molido usando el recurso energético de las mareas se explican en esta construcción de comienzos del siglo XVII, situada en el corazón de la Reserva Natural del Estuario del Sado. La belleza y la rica biodiversidad han ofrecido, a lo largo del tiempo, sustento para las poblaciones que se establecieron en este lugar y se dedicaron a la pesca y la explotación de la riqueza del estuario. Actualmente, existe una zona de migración y anidación para las aves migratorias. Es un museo viviente en una relación simbiótica con la naturaleza.

El molino de marea da Mourisca es uno de los cuatro conocidos molinos de marea del estuario del Sado. Es una estructura preparada para el funcionamiento simultáneo de ocho muelas que se usaron hasta hace pocas décadas.

Originalmente, estaba compuesto por una sala para el molido, una sala para el almacenamiento y una sala de apoyo para el molinero. Estaba en ruinas tras años de abandono. El molino fue comprado por el ICNF (el Instituto para la Conservación de la Naturaleza y Bosques) que inició su reconstrucción en 1995.

Actualmente, se realizan muchas actividades (entre las que destaca la observación de aves) en el molino de marea da Mourisca y en los alrededores, reconocidos por su diversidad biológica.



Kayak en el Río Sado



Molino de marea da Mourisca



Molino de marea da Mourisca



Deportes y conservación:  
*surfear las olas*

Navegar por el estuario del Sado



Las maravillas de *la tierra,*

Todo el esplendor de la  
*Arrábida*



Vista desde la  
cima de la  
Arrábida



Portinho da Arrábida



Playa de Figueirinha



Playa de Galapos

Alrededor de diez extensiones de arena, bajo la sombra de las imponentes laderas y bañadas por aguas claras y tranquilas, hacen que esta montaña sea una visita imprescindible en los itinerarios turísticos locales.

En 2010, Portinho da Arrábida fue elegida como una de las 7 maravillas naturales de Portugal en la categoría de "Playas y acantilados".

La Arrábida es una zona privilegiada para el turismo de naturaleza y ocio, que incluye actividades como la escalada, el senderismo y la bicicleta de montaña, además es un parque natural desde 1976, con una superficie de aproximadamente 10 800 hectáreas.





## *Historia, cultura y gastronomía*

### *As joias da baía*

A lo largo y ancho de la región, Setúbal presenta una herencia histórica envidiable y atractiva, capaz de captar la atención del ecléctico público que visita el municipio. La ciudad también tiene una vida cultural vibrante y la gastronomía, que se basa principalmente en ingredientes marinos, es uno de los platos fuertes del menú turístico.





Convento de Jesús . Patrimonio Nacional



Claustros del Convento de Jesús



### Historia y cultura: el azulejo de patrimonio

La historia de Setúbal se remonta a la prehistoria y existen descubrimientos del Neolítico en la zona. Durante la ocupación romana, la entonces Cetóbriga, de la que existen importantes yacimientos arqueológicos importantes en la ciudad y en las montañas, era un centro urbano e industrial relevante.

El puerto de Setúbal adquiere relevancia pronto en su historia y, en el siglo XV, la ciudad experimenta distintas etapas de expansión.

Los primeros conventos franciscanos del país, entre los que se encuentra el Convento de Jesús, actualmente en el corazón de la ciudad, data de este período, convirtiendo el monumento sadino en un hito revolucionario en la arquitectura portuguesa.

El Forte de San Felipe fue de vital importancia como baluarte en la línea de defensa nacional. Data del siglo XVI y se trata de un castillo elevado sobre la ciudad que hoy es una Pousada de Portugal (una posada) y donde los visitantes pueden disfrutar de una de las vistas más emblemáticas de la bahía, de la Península de Troia y de Setúbal.

### Figuras relevantes: Setúbal hace historia

Los ciudadanos de Setúbal que dejaron sus huellas en el país y el mundo en distintos ámbitos sociales son innumerables.

Durante el siglo XVIII, Luisa Todi hechizó las principales óperas de todo Europa.

La poesía de Bocage marcó la literatura portuguesa, convirtiéndose en una de las referencias nacionales del siglo XVIII.

En la actualidad, José Mourinho consigue que los nombres de Portugal y Setúbal lleguen a todos los rincones del mundo.

Bocage  
PlazaMunicipal  
MuseoBocage y  
Luísa TodiGalería del  
Convento  
de Jesús





Calamares fritos



Queso de Azeitão



Sardinhas de Setúbal



Bizcocho Azeitão



Setúbal Moscatel



Setúbal Moscatel

## Sabrosas tradiciones

Los calamares fritos atraen a visitantes de distintas partes de Portugal e incluso de otros países. A menudo, se dice que no hay mejor pescado a la parrilla que el de Setúbal. En 2011, la sardina a la parrilla de Setúbal fue elegida como una de las 7 maravillas gastronómicas de Portugal.

El guiso de pescado de Setúbal y sus pasteles, como el bizcocho de Azeitão, son referencias gastronómicas nacionales.

El queso de Azeitão proviene de la Sierra de Arrábida y es uno de los quesos más prestigios del país.

Además de su gastronomía, las tradiciones marieas y la industria de los azulejos están también muy presentes en la identidad cultural de la población local.

Para acompañar la envidiable variedad gastronómica de la región de Setúbal no hay nada mejor que un buen vino de la región del Sado. La producción de vino de la zona produce cada año distintos vinos tintos y blancos de calidad que se obtienen de las uvas maduras provenientes de las laderas de la Sierra de Arrábida. Sin embargo, es el espléndido moscatel, que puede ser blanco (el tipo más habitual) o tinto el que destaca.

*Las joyas de la bahía*



European Best Beach 2017  
European Best Destinations

# Playa de Galapinhos

Parque Natural de la Arrábida

*Setúbal*  
La bahía  
encantada



## CONTACTOS

Encuentre Setúbal en:  
<https://visitsetubal.com>  
[facebook@visitsetubal.portugal](mailto:facebook@visitsetubal.portugal)  
[instagram@visit\\_setubal](mailto:instagram@visit_setubal)

Ayuntamiento de Setúbal  
Oficia de turismo. Casa da Baía  
00351 265 545 010  
[turismo.setubal@mun-setubal.pt](mailto:turismo.setubal@mun-setubal.pt)

## CRÉDITOS

Título: Setúbal. Un mundo.  
Propiedad: ayuntamiento de Setúbal  
Proyecto: Departamento de Marketing y Comunicación  
y Departamento de Turismo  
Fotografía: Mário Peneque, José Luís Costa y Rui Minderico  
Concepto y diseño: partícula . atomo criador