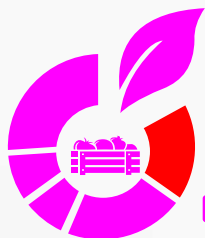


mãos à horta

BOLETIM AGRÍCOLA



smart | green | village
OLEIROS
agricultura | agriculture



ABRIL
MAIO
JUNHO

TODO O AGRICULTOR SENTE O DESEJO DE VER
DESPONTAR AS PRIMEIRAS CULTURAS DE INVERNO E
CONTEMPLAR O GERMINAR DAS FRÁGEIS FOLHAS
TENRAS, QUE DENTRO DE POUCAS SEMANAS,
PODERÃO DESFRUTAR DE UM LIGEIRO INCREMENTO
DE CALOR E HUMIDADE PRÓPRIOS DA ÉPOCA.



ANTES DE INICIAR A SUA ATIVIDADE AGRÍCOLA DE PRIMAVERA, FAÇA UM DESENHO MENTAL ESQUEMÁTICO DA SUA HORTA POR FORMA A SABER SEMPRE O QUE VAI PLANTAR E ONDE VAI PLANTAR. SER-LHE-Á ÚTIL PARA QUE TENHA SEMPRE PRESENTE O QUE PLANTOU E ONDE. FAÇA COM QUE A PRIMAVERA CHEGUE MAIS DEPRESSA, CRIE O CLIMA PARA AS SUAS PLANTAS, PROPORCIONE-LHES UM CRESCIMENTO HÚMIDO E QUENTE.

É CERTO QUE AS FRÁGEIS PLANTAS SÓ CONSEGUEM SUCESSO SE LHES PROPORCIONAR BOAS CONDIÇÕES. NESTA FASE, É IMPORTANTE TER EM ATENÇÃO ALGUNS DIAS MAIS FRIOS QUE POSSAM AINDA ASSOLAR OS SEUS REBENTOS.

EXISTEM VÁRIAS FORMAS RÁPIDAS E PRÁTICAS DE DAR INÍCIO ÀS SUAS SEMEITEIRAS DE PRIMAVERA, ALGUMAS TÃO SIMPLES QUE NEM PRECISA DE SAIR DE CASA...

APROVEITE OS RAIOS DE SOL QUE ENTRAM NA SUA JANELA, UTILIZE O PARAPEITO COMO VARANDIM.

ESTUFAS PEQUENAS DE COBERTURA PLANA RETANGULAR, EM PLÁSTICO, SÃO ÓTIMAS PARA SEMEITEIRA DE LEGUMES. TENHA ATENÇÃO: UTILIZE TERRA ARENOSA E CRIE UMA BOA DRENAGEM DE ÁGUA ATRAVÉS DE PEQUENOS FUROS NA BASE.





VASOS PEQUENOS COLOCADOS LADO A LADO CHEIOS DE TERRA SOLTA E ARENOSA E ENVOLVIDOS INDIVIDUALMENTE NUM REVESTIMENTO PLÁSTICO. UTILIZE APENAS 2 OU 3 SEMENTES EM CADA VASINHO E OBTERÁ GERMINAÇÕES FORTES PARA A FUTURA TRANSPLANTAÇÃO.

ESTA É UMA ÓTIMA SOLUÇÃO PARA AS SUAS ERVAS DE COZINHA OU PARA CULTURAS DE GERMINAÇÃO RÁPIDA, COMO O FEIJÃO, O TOMATE, OS PEPINOS OU AS CURGETES.

BACIAS OU CAIXOTES SÃO UMA ALTERNATIVA ÀS MINI-ESTUFAS. PARA APRESSAR A GERMINAÇÃO DEPOSITE SOBRE A SUPERFÍCIE PEDAÇOS DE VIDRO OU PLÁSTICO EM LÂMINA.

SABIA QUE AS PLANTINHAS SE DESENVOLVEM MAIS FORTEMENTE SE FOREM PLANTADAS EM VASOS INDIVIDUALMENTE?



COM ESPAÇO E BOAS CONDIÇÕES EXTERIORES, PODE OBTER ÓTIMOS RESULTADOS COM A CONSTRUÇÃO DE UMA ESTUFA. COM ALGUNS MATERIAIS BÁSICOS FAÇA-A VOCÊ MESMO. DESDE UMA SIMPLES CAIXA DE PLÁSTICO OU UM TÚNEL TRANSPARENTE, AO SONHO DE QUALQUER AGRICULTOR, UMA VERDADEIRA ESTUFA.

TRANSPLANTE AS PLANTAS QUE CRIOU NO PARAPEITO DA SUA JANELA DE CASA PARA UMA ESTUFA EXTERIOR E VERÁ COMO CRESCERAM VIGOROSAMENTE.



UM SIMPLES PLÁSTICO TRANSPARENTE COM AS DIMENSÕES PRETENDIDAS, ALGUMAS HASTES METÁLICAS COM FORMA ARREDONDADA E ALGUMAS PEDRAS OU TÁBUAS EM VOLTA DAS EXTREMIDADES DO PLÁSTICO PROPORCIONARÃO AO SEU CANTEIRO UM CLIMA BENÉFICO E AGRADÁVEL.

AS SUAS ALFACES, RABANETES, COUVES E ATÉ ALGUMAS ERVAS INDESEJADAS CRESCERÃO MAIS RAPIDAMENTE POIS, DEBAIXO DESTES COBERTOS, O AUMENTO DE TEMPERATURA ACONTECE MAIS FACILMENTE E COM GRANDE INTENSIDADE.



CASO PRETENDA, ENCONTRARÁ COM FACILIDADE ALGUMAS ALTERNATIVAS NO MERCADO COMO CAIXAS METÁLICAS, ESTUFAS PRÉ-FEITAS, ENTRE OUTRAS, QUE CERTAMENTE IRÃO AO ENCONTRO DAS SUAS NECESSIDADES.

É NESTA ÉPOCA DO ANO QUE O AGRICULTOR SE SENTE MAIS TENTADO EM INICIAR A ATIVIDADE EXTERIOR. OS DIAS DE CLIMA SUAVE E A PAISAGEM PROVOCANTE PERMITEM E IMPULSIONAM A PLANTAÇÃO DOS PRIMEIROS CANTEIROS.



OS MESES QUE SE AVIZINHAM, REGRA GERAL, SÃO MESES LIVRES DE GEADAS EM GRANDE PARTE DO TERRITÓRIO. AINDA ASSIM, ACAUTELE-SE DOS IMPREVISTOS. A IMPACIÊNCIA É INIMIGA DO SUCESSO... ESTES CANTEIROS PRIMAVERIS PODERÃO LEVAR MAIS TEMPO DO QUE ESTÁ À ESPERA ATÉ À SUA GERMINAÇÃO.



SABE QUAL É O MELHOR ADUBO PARA UMA PLANTA?
É A «SOMBRA» DO HOMEM...



GOSTA DE TER A SUA HORTA «LIMPINHA» SEM UMA ÚNICA FOLHA CASTANHA CAÍDA NO CHÃO? ERVAS DANINHAS?? NEM VÊ-LAS! POIS DESENGANE-SE. PENSE NOS BOSQUES E TERRAS BALDIAS... NUNCA SÃO ADUBADOS OU TRATADOS, CONTUDO, AS SUAS PLANTAS CRESCEM VIGOROSAMENTE.

A VEGETAÇÃO RIPÍCOLA QUE ACOMPANHA GRANDE PARTE DAS NOSSAS RIBEIRAS SÃO UM BOM EXEMPLO. RAMOS E TALOS SECOS QUE CAEM NO VERÃO SÃO COBERTOS POR UMA CAMADA DE FOLHAGEM SOLTA QUE RAPIDAMENTE SE CONVERTE EM HÚMUS EXTREMAMENTE FÉRTIL, CONTRIBUINDO PARA ALIMENTAR ÁRVORES, ARBUSTOS E TODA UMA COMUNIDADE VEGETAL VIVA DE FORMA NATURAL.



SABIA QUE A TERRA TEM UMA EXTRAORDINÁRIA CAPACIDADE DE REGENERAÇÃO QUE FUNCIONA COMO UMA FÁBRICA DE ADUBO QUE ALIMENTA QUANTIDADES GIGANTESCAS DE VEGETAÇÃO?

MANTÉM A TERRA MAIS SOLTA E HÚMIDA MESMO
COM TEMPERATURAS MAIS ALTAS

A MATÉRIA ORGÂNICO DESENVOLVIDA PELO
ACOLCHOADO DECOMPOSTA EM HÚMUS
FUNCIONA COMO ADUBO NATURAL

A CAPA DE ACOLCHOADO IMPEDE O
CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO DE ERVAS
DANINHAS

O ACOLCHOADO CRIA UM AMBIENTE COM
CONDIÇÕES FAVORÁVEIS AO DESENVOLVIMENTO
DE MICRORGANISMOS, BACTÉRIAS E FUNGOS
QUE POR SUA VEZ LIBERTAM DIÓXIDO DE
CARBONO FUNDAMENTAL PARA O
DESENVOLVIMENTO VEGETATIVO



ATENÇÃO! OS CUIDADOS NATURAIS A TER COM A SUA HORTA NÃO SIGNIFICAM QUE TENHA DE A TRANSFORMAR NUMA SELVA... PARA CONSEGUIR UM COBERTO SAUDÁVEL NECESSITA DOS SEUS CUIDADOS DE AGRICULTOR. AFINAL, O QUE SE PRETENDE É UMA ÁREA DE TERRA COM LEGUMES E FRUTOS SALUDÁVEIS.

APROVEITE AS LEIS NATURAIS DA FERTILIDADE NAS SUAS CULTURAS E UTILIZE AS COBERTURAS DE MATERIAL ORGÂNICO ORDENADAMENTE, ACOMPANHANDO COM REGULARIDADE O SEU DESENVOLVIMENTO. AO FIM DE ALGUM TEMPO IRÁ, DE FORMA GRADUAL E NATURAL, PERCEBER COMO TUDO FUNCIONA.





NOS DIAS DE CHUVA DE VERÃO NÃO
ESPALHE CAMADAS MUITO ESPESSAS,
POIS OS CARACÓIS ADORAM ESSES
ABRIGOS.

RESTOS DE LEGUMES, RESTOS DE SEBES, ERVAS
DANINHAS (SEM SEMENTE), FLORES MURCHAS,
ENTRE OUTROS TIPOS. UTILIZE-A APENAS SEMPRE
BEM TRITURADA. COBERTURA EXCELENTE PARA
CANTEIROS DE LEGUMES.

AS URTIGAS SÃO MATERIAL DE EXCELÊNCIA.
UTILIZE EM TODA A SUA HORTA. APROVEITE
TAMBÉM CAULES. CORTE-OS EM PEDAÇOS
PEQUENOS.

AS FOLHAS SÃO ÓTIMAS PARA O ACOLCHOADO EM
TOMATEIROS. JUNTE URTIGAS E TERÁ UM
ACOLCHOADO EXTREMAMENTE SAUDÁVEL QUE
PODERÁ UTILIZAR EM TODO O CANTEIRO.

SÃO UTILIZADAS NO PRÓPRIO TOMATEIRO PARA
COBRIR O SOLO. NO FINAL DO VERÃO PODE
UTILIZAR A MATÉRIA RESTANTE COMO
ACOLCHOADO.

TENHA MUITA ATENÇÃO PARA NÃO INCLUIR NO SEU
TAPETE ERVAS DANINHAS OU INFESTANTES COM
SEMENTES. PODE UTILIZAR OS TALOS SECOS EM
TODA A ÁREA PLANTADA.

APROVEITE A FOLHAGEM QUE CAI NO OUTONO. É
IDEAL PARA FRAMBOESAS, MORANGOS, AMORAS,
UVAS, GROSELHAS OU ÁRVORES DE FRUTO. O
HÚMUS QUE GERA É ÓTIMO PARA COBRIR SEBES.

IDEAL PARA TODOS OS ARBUSTOS FRUTÍFEROS.
DECOMPOSIÇÃO LENTA IDEAL PARA SEBES.

ÓTIMO PARA MORANGUEIROS. MATERIAL DE
DECOMPOSIÇÃO MUITO LENTA.



CHEGOU A ALTURA DE COMER DE FORMA MAIS SAUDÁVEL E APROVEITAR OS ALIMENTOS PRÓPRIOS DESTA ESTAÇÃO E ULTRAPASSAR ALGUNS EXCESSOS QUE SE COMETEM NO INVERNO. A NATUREZA RENASCE COM ESTA ESTAÇÃO E PORQUE NÃO RENOVAR TAMBÉM A SUA ALIMENTAÇÃO AO OPTAR POR UMA ALIMENTAÇÃO MAIS EQUILIBRADA E SAUDÁVEL?

COM O INÍCIO DA PRIMAVERA SURGE UMA MAIOR VARIEDADE DE PRODUTOS HORTOFRUTÍCOLAS, BASTANTE RECOMENDADO PELOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE DEVIDO ÀS SUAS PROPRIEDADES NUTRICIONAIS. DE UM MODO GERAL, PODEMOS DIZER QUE ESTES ALIMENTOS SÃO FORNECEDORES INSUBSTITUÍVEIS DE MINERAIS (POTÁSSIO, ZINCO, CÁLCIO, MAGNÉSIO), DE ALGUMAS VITAMINAS (EX. VITAMINA C), DE DIVERSOS COMPOSTOS PROTECTORES (EX. FLAVONÓIDES) E DE FIBRAS ALIMENTARES.

NESTE ARTIGO VAMOS FOCAR-NOS ESPECIALMENTE NAS FRUTAS.

ERÁ QUE AS FRUTAS SÃO TODAS IGUAIS? CLARO QUE NÃO.

EM RELAÇÃO ÀS FRUTAS FRESCAS, ESTAS SÃO FORNECEDORAS DE ÁGUA (70-95%), HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES (5-25%), FIBRAS (1-3%), VITAMINAS E MINERAIS. SÃO TAMBÉM IMPORTANTES FONTES DE ANTIOXIDANTES (LICOPENO, POLIFENÓIS), OS QUAIS TÊM UMA FUNÇÃO IMPORTANTE NA PREVENÇÃO DO CANCRO, ENVELHECIMENTO CELULAR E DOENÇAS CARDIOVASCULARES.

CADA PORÇÃO DE FRUTA FORNECE CERCA DE 50 A 200 KCAL. SEGUNDO A RODA DOS ALIMENTOS, RECOMENDA-SE O CONSUMO DE 3 A 5 PEÇAS DE FRUTA POR DIA, CONSOANTE O GÉNERO, A IDADE E O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA.



, A MELANCIA, MELÃO E MELOA

SÃO COMPOSTOS POR MAIS DE 90% DE ÁGUA E BAIXO TEOR EM AÇÚCAR; A UVA, MORANGO, AMORA, ROMÃ SÃO RICOS EM ANTIOXIDANTES E FLAVONÓIDES; A PAPAIA, KIWI, MANGA SÃO RICOS EM FIBRA, VITAMINA C E CAROTENOS; A BANANA, PÊRA, MAÇÃ, LARANJA, AMEIXA E PÊSSEGO SÃO PRINCIPALMENTE FONTES DE FIBRAS SOLÚVEIS, DESIGNADAMENTE A INULINA E OS FRUTOLIGOSSACARIDOS, QUE MELHORAM O TRÂNSITO INTESTINAL; O ANANÁS POSSUI BROMELAÍNA, ENZIMA PROTEOLÍTICA QUE APRESENTA UMA MARCADA ACÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA, REDUZ A RETENÇÃO DE LÍQUIDOS E EVITA A SUBIDA DOS NÍVEIS SANGUÍNEOS DE INSULINA; A BANANA, UVA, FIGO E DIÓSPIRO SÃO RICAS EM AÇÚCARES SIMPLES.

A FRUTA PODE SER CONSUMIDA DE VÁRIAS FORMAS, NOMEADAMENTE FRESCA, EM BATIDOS, SOBREMESAS, EM SALADAS, DESIDRATADA, EM CONSERVA, GELEIA, COMPOTA, ENTRE OUTRAS. PORÉM, O VALOR NUTRICIONAL DE TODOS ESTES É DISTINTO DA FRUTA FRESCA

AO COZINHAR A FRUTA (EX. COZER, ASSAR), AO EXPOR AO CALOR, REDUZ O SEU CONTEÚDO EM VITAMINAS E MINERAIS, NOMEADAMENTE ANTIOXIDANTE COMO A VITAMINA C;

OS FRUTOS EM CONSERVA, GELEIA, DOCE POSSUEM UM MAIOR PRAZO DE VALIDADE, MAS SÃO GERALMENTE RICOS EM AÇÚCARES E DE ELEVADO VALOR CALÓRICO;

SE GOSTA DE SUMOS DE FRUTA NATURAIS, É IMPORTANTE QUE TENHA NOÇÃO QUE COMO SÃO EXPOSTOS À LUZ E À TRITURAÇÃO DESTROEM GRANDE PARTE DAS VITAMINAS. OS SUMOS DE FRUTA NATURAIS DEVEM SER CONSUMIDOS IMEDIATAMENTE APÓS A SUA PREPARAÇÃO PARA QUE PERCAM A MENOR QUANTIDADE DE VITAMINAS POSSÍVEL;

A FRUTA DESIDRATADA PERDE GRANDE PARTE DA ÁGUA E CONSEQUENTEMENTE PARTE DAS VITAMINAS E MINERAIS.

DEVIDO ÀS SUAS PROPRIEDADES DIGESTIVAS, A FRUTA DEVE SER INGERIDA COM OUTRO ALIMENTO, RICO EM PROTEÍNAS, FIBRA, ÓLEO VEGETAL PARA RETARDAR A SUA ABSORÇÃO E DIGESTÃO. DEVE EVITAR CONSUMI-LA COM OUTRAS FRUTAS OU ALIMENTOS RICOS EM HIDRATOS DE CARBONO. EXEMPLIFICANDO, A FRUTA DEVE SER COMBINADA COM FRUTOS SECOS, QUEIJO, FIAMBRE, OVO E DEVEMOS EVITAR CONJUGAR COM BOLACHAS, PÃO E OUTRAS PEÇAS DE FRUTA. E QUANDO? TAL COMO JÁ FOI REFERIDO, DEVE SER CONJUGADA COM OUTRO ALIMENTO, SOBRETUDO NO LANCHE DA MANHÃ OU DA TARDE.



2 uni.
47 kcal



Ameixa Branca

1 uni.
69 kcal



Maçã

8 bagos
62 kcal



Uva

Pêssego



1 uni.
76 kcal

Banana



1 uni.
95 kcal

1 fatia média
108 kcal



Melão

10 pares
65 kcal



Cereja

1 rodela
58 kcal



Ananás

Figo



3 uni.
70 kcal

Meloa



½ uni.
96 kcal

10 uni.
67 kcal



Morango

1 uni.
116 kcal



Diospiro

1 uni.
84 kcal



Laranja

Melancia



1 fatia média
96 kcal

Pêra



1 uni.
66 kcal

2 uni.
74 kcal



Kiwi

½ uni.
52 kcal



Manga

5 - 6 uni.
85 kcal



Nêspera

Papaia



½ uni.
82 kcal

Tangerina



2 uni.
76 kcal

ABRIL



¹CRIE SUPORTES PARA TOMATEIROS E FEIJOEIROS,
UTILIZE CANAS OU OS TRADICIONAIS CARVALHEIROS.
DESTA FORMA FARÁ COM QUE MIGREM DO SOLO.



Quarto Minguante - 30 Abril



Lua nova - 7 Abril



Quarto Crescente - 14 Abril



Lua cheia - 22 Abril



MAIO



Quarto Minguante - 29 Maio

Quarto Crescente - 13 Maio



Lua nova - 6 Maio

Lua cheia - 21 Maio



JUNHO



Quarto Minguante - 27 Junho)

Lua nova - 5 Junho ●

Quarto Crescente - 12 Junho Março (

Lua cheia - 20 Junho ○

TRANSPORTADO DO REINO DOS INCAS PARA A EUROPA, ESTE FAMOSO TUBÉRCULO LEVOU ALGUM TEMPO ATÉ QUE SE PERCEBESSE QUAL A SUA PARTE COMESTÍVEL.

HOJE EM DIA PASSOU DE ALIMENTO DOS POBRES A DELÍCIA *GOURMET*.

PARA UMA COLHEITA PRÓPRIA E PARA EXPERIENCIAR O SABOR DA BATATA APENAS NECESSITA PLANTAR ALGUMAS FILEIRAS.



OPTE SEMPRE QUE POSSÍVEL PELO CULTIVO DE BATATAS TEMPORÃS, E TERÁ BATATAS NO SEU CANTEIRO QUANDO ESTAS SÃO MAIS CARAS NO MERCADO. ALEM DISSO, PODERÁ USUFRUIR COM REGULARIDADE DO SEU SABOR CARACTERÍSTICO.

ESCOLHA OS MELHORES EXEMPLARES E DEPOSITE-OS NUM LOCAL CLARO, QUENTE E AREJADO, COM OS OLHOS (GRELOS) VIRADOS PARA CIMA, POIS ESTAS DEVEM ESTAR GERMINADAS NO MOMENTO DA PLANTAÇÃO.



OLHO OU GRELO



COROA COM OLHOS

CORTE COM OLHO
PARA SEMEITEIRA



ESCOLHIDA A DATA DE PLANTAÇÃO, O AGRICULTOR DEVERÁ AGORA TOMAR NOTA DE QUE A TEMPERATURA IDEAL DA TERRA PARA A PLANTAÇÃO DO TUBÉRCULO DEVERÁ SER PELO MENOS DE 7°C, POIS, AS BATATAS COLOCADAS EM SOLOS MODERADAMENTE QUENTES E COM CLIMAS BENÉFICOS TENDEM A TER UM DESENVOLVIMENTO MAIS SAUDÁVEL.

TENHA EM ATENÇÃO AS DISTÂNCIAS, QUER DOS TUBÉRCULOS QUER DAS FILEIRAS. POR EXEMPLO: NUM ESPAÇO DE 1,20M DE LARGURA CAVE APENAS DUAS FILEIRAS CADA UMA COM 5/10 CM DE PROFUNDIDADE. COLOQUE AS BATATAS COM OS OLHOS PARA CIMA A CERCA DE 40/50 CM DE DISTÂNCIA.

DÊ PREFERÊNCIA A TUBÉRCULOS INTEIROS COM PELO MENOS 50 GRAMAS DE PESO.



SABIA QUE DEVE ALTERAR O TIPO DE CULTIVO OU TRAZER OUTRAS VARIEDADES DE BATATA PARA O MESMO CANTEIRO PELO MENOS DE 3 EM 3 ANOS?

É MUITO IMPORTANTE QUE TENHA EM CONSIDERAÇÃO O PORTE DA «BATATA-MÃE», POIS ESTA TERÁ QUE SER SUFICIENTEMENTE FORTE PARA SUPORTAR OS CONSUMOS DE ÁGUA E NUTRIENTES DAS «BATATAS-FILHAS» ESPECIALMENTE NOS DIAS MAIS QUENTES. A FASE INICIAL DE DESENVOLVIMENTO É MUITO IMPORTANTE. ESPALHE PÓ DE CHIFRE DIRETAMENTE NO REGO E VERÁ COMO SE DESENVOLVERÃO VIGOROSAMENTE.

POSTERIORMENTE, APROVEITE O ESPAÇO ENTRE CADA FILEIRA PARA COLOCAR UMA CULTURA MISTA DE ESPINAFRE E ERVA-ARMOLES. ESTES SÃO OS PARCEIROS IDEAIS PARA AS SUAS BATATAS, EVITAM AS ERVAS DANINHAS, CRIAM SOMBRA E MANTÊM O SOLO MAISHÚMIDO.

DEPOIS DE TER A PLANTAÇÃO PRONTA UTILIZE ADUBOS ORGÂNICOS, ESTRUME COMPOSTO OU PÓ DE CHIFRE.

COLHA AS BATATAS COM CUIDADO, NÃO «ESPETE» A FERRAMENTA NO CENTRO DO «NINHO» E AVANCE APENAS SE A PELE DO TUBÉRCULO ESTIVER FIRME. SE CONSEGUIR RASPAR A PELE AGUARDE MAIS UNS TEMPOS.

DEPOIS DE COLHIDAS, DEVERÁ ARMAZENÁ-LAS RAPIDAMENTE NUM LUGAR ESCURO E COM ALGUMA HUMIDADE. EVITE QUE APANHEM SOL.



SABIA QUE O MÊS DE ABRIL É O MÊS PERFEITO PARA A PLANTAÇÃO DE TODAS AS VARIEDADES DE BATATAS?





PARA ACONSELHAMENTO A INCENTIVOS E FINANCIAMENTOS AGRÍCOLAS,
CONTACTE O GABINETE DE APOIO AO INVESTIDOR DA
CÂMARA MUNICIPAL DE OLEIROS
(ga.investidor@cm-oleiros.pt | telef.: 272 680 130)

PARA MAIS INFORMAÇÕES SOBRE OS PROGRAMAS EM VIGOR CONSULTE
PDR2020 - <http://www.pdr-2020.pt/>
POSEUR - <https://poseur.portugal2020.pt/>
PINHAL MAIOR - <http://www.pinhalmajor.pt/>

