



## II Mariscada na Ria de Arousa

- Visita Praia Lanzada e Ilha da Toxa -  
20 de junho (sábado)

No âmbito da sua actividade os Órgãos Consultivos, Comissão de Juventude, com o apoio e colaboração da **Direção do SBN - Sindicato dos Trabalhadores do Setor Financeiro de Portugal**, vai promover, no próximo dia **20 de junho, sábado, uma visita à praia da Lanzada, que inclui uma mariscada a bordo na ria da Arousa, e à tarde uma visita à Ilha da Toxa..**

A praia da Lanzada é uma extensa e bela praia da província de Pontevedra. A sua areia fina e águas turquesas convertem-na no lugar paradisíaco. Em frente dela, ao longe, observa-se a bonita ilha de Ons, trajeto que é habitual fazer de barco.

A Ria de Arousa é a mais extensa das rias da Galiza. Durante séculos, a sua amplitude e riqueza propiciaram invasões, pelo que, para as conter, no século XI construíram-se as Torres de Oeste, em Catoira, que atualmente servem de cenário para um divertido Desembarque Viking. Vilagarcía de Arousa, com um agradável microclima na maior parte do ano, é a capital da ria de Arousa.

A Ilha da Toxa, é uma das mais conhecidas na Galiza, pela sua vertente termal. É uma pequena ilha situada na ria de Arousa (Rias Baixas), ligada por uma pequena ponte à península de «O Grove».



### PREÇO POR PESSOA

Associados e agregado familiar	80 €
Crianças (4 - 10 anos)	40 €
Acompanhantes	82,50 €

Entende-se por agregado familiar, única e exclusivamente, os familiares do Associado, devidamente registados no SAMS SBN.

- ▶ **O preço inclui:** viagem em autocarro turismo, guia acompanhante, travessia de barco com almoço mariscada a bordo, visita a Lanzada, Ilha da Toxa e seguro acidentes pessoais.
- ▶ **O preço não inclui:** entradas nos monumentos e extras de caráter pessoal.

### PROGRAMA:

- 8h** - Partida do autocarro junto à estação do metro do estádio do Dragão, no Porto;  
- Paragem em Valença do Minho (± 60 minutos);  
- Continuação da viagem até El Grove, para passeio de barco pela Ria de Arousa;
- 14h** - Almoço (mariscada) a bordo (ver menu no verso);  
**HORA ESPANHOLA** - Em hora a combinar regresso ao Porto.

Esta iniciativa só se realiza com um mínimo de **35** inscrições e o máximo de **55**.

As inscrições deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do SBN (Rua Cândido dos Reis, 130-2º, 4050-151 Porto) até **5 de junho**.

Para mais informações contactar a Loja de Atendimento do SBN, através do telefone 223 398 843 (chamada fixa nacional) ou sag@sbn.pt.

Só se aceitam desistências, com garantia de reembolso, **até 12 de junho**, inclusive.

**Nota: Para esta viagem deverá ser portador do Cartão Europeu de Seguro de Doença.**

WWW.SBN.PT  
WWW.SAMSNORTE.PT

IMPORTANTE: Consulte, no verso desta Circular, as INSTRUÇÕES DE PAGAMENTO.

Saudações Sindicais  
A DIREÇÃO



- Visita Praia Lanzada e Ilha da Toxa -  
**II Mariscada na Ria de Arousa**  
20 de Junho de 2026 (sábado)

Inscrição Nº

Nome Associado(a)  Associado(a) N.º

Telemóvel  E-mail  Ativo  Reformado

### Inscreve:

Nome completo  Familiar  Acompanhante

Data Nascimento  N.º Contribuinte

Nome completo  Familiar  Acompanhante

Data Nascimento  N.º Contribuinte

Assinatura  Data

#### INSTRUÇÃO DE PAGAMENTO

Não são aceites inscrições sem o respetivo **COMPROVATIVO DE PAGAMENTO** que poderá ser efetuado por débito direto (mediante autorização do Associado), presencialmente nos nossos serviços, ou ainda através de transferência bancária para a nossa conta de NIB 0033 0000 0388 0164 34039, e ainda o envio de confirmação de pagamento para o e-mail sag@sbn.pt.

Esta atividade poderá vir a ser cancelada e adiada, para data a indicar, no caso das condições climatéricas não permitirem, podendo sofrer alterações ou ser adiada, por outros motivos alheios à nossa vontade.

Do facto, daremos informação a todos os inscritos, via telefone ou e-mail, pelo que, todos os inscritos deverão manter-se contactáveis nos dias que antecedem a iniciativa.

**Nota: O programa, os serviços e os horários indicados na presente circular poderão sofrer modificações ou alterações, bem como serem ajustados sempre que se justifique do ponto de vista da organização do SBN.**

**Almoço mariscada á bordo às 14h (hora espanhola previsível), uma travessa por pessoa, é constituído por:**

#### **Aperitivo**

Empanada galega

#### **Almoço**

Mexilhões ao vapor

1x sapateira

4x cigalas

4x camarões

Ostras no vinagrete

#### **Sobremesa**

Tarte de Santiago

#### **Bebidas**

Vinho jovem, águas e sumos



#### **Lanzada**

A praia da Lanzada é uma extensa e bela praia da província de Pontevedra. A sua areia fina e águas turquesas convertem-na no lugar paradisíaco. Em frente dela, ao longe, observa-se a bonita ilha de Ons, trajeto que é habitual fazer de barco. Muito recomendável para a prática de esportes como mergulho, bodyboard, windsurfe, surfe ou paddlesurf. Possui vários serviços: barzinhos, espreguiçadeiras, duchas, um passeio de madeira para caminhar, etc. Como curiosidade, La Lanzada tem vestígios arqueológicos de um castro marítimo datado do s. VIII a. C. e de uma necrópole romana situada no III d.C.

#### **A Ria de Arousa**

É a mais extensa das rias da Galiza. Durante séculos, a sua amplitude e riqueza propiciaram invasões, pelo que, para as conter, no século XI construíram-se as Torres de Oeste, em Catoira, que atualmente servem de cenário para um divertido Desembarque Viking. Vilagarcía de Arousa, com um agradável microclima na maior parte do ano, é a capital da ria de Arousa.

#### **Ilha da Toxa**

Pequena ilha situada na ria de Arousa (Rias Baixas), ligada por uma pequena ponte à península de «O Grove», a Ilha da Toxa está actualmente virada para o Turismo, com menos de 50 habitantes, tem várias centenas sazonalmente, ao longo do verão ou em fins-de-semana ocasionais, devido aos vários complexos hoteleiros, blocos de apartamentos, campo de golfe e um casino.

A Ilha da Toxa, ou como chamavam os habitantes de o Grove, Ilha do Louxo, é uma das ilhas mais conhecidas na Galiza, pela sua vertente Termal, além dos balneários, as estruturas desta ilha tornam-se atrativos para vários turistas que procuram «La Toja»

Em visita não pode perder a típica compra de produtos na loja/museu de sabonetes e sais de banho «La Toja», pode visitar também a ermida de San Sebastián, consagrada a San Caralampio e à Virgen del Carmen.