

  *Roteiro de viagem com*

# D. SESNANDO DAVIDES

---

*O Alvazil de Coimbra*



CASTELOS E MURALHAS DO MONDEGO

## ROTEIROS DE VIAGEM com figuras históricas



### Monumentos da Rede de Castelos e Muralhas do Mondego

- 1 - Torre de Almedina e Torre de Anto (Coimbra)
- 2 - Castelo da Lousã
- 3 - Antigo Castelo de Miranda do Corvo
- 4 - Castelo de Penela
- 5 - Castelo do Germanelo
- 6 - Castelo de Soure
- 7 - Castelo de Pombal
- 8 - Antiga Torre e Fortaleza de Buarcos
- 9 - Castelo de Montemor-o-Velho

N: Tentúgal (?), c. 1020  
F: Coimbra, 25.08.1091



# D. SESNANDO DAVIDES

## O Alvazil de Coimbra



**Percurso Circular**  
Partida / Chegada: Coimbra

Distância total: 186 Km

Este roteiro conduz-nos pelo período agitado da Reconquista cristã. Em 1064 os cristãos tomam definitivamente Coimbra e Sesnando é nomeado Governador de um extenso território, desempenhando um papel capital na sua pacificação, estruturação defensiva, povoamento e, provavelmente, na génese da situação geopolítica que fomentou o sonho de Portugal. É, pois, na companhia de Sesnando que embarcamos nesta viagem...

Filho de David e Susana, proprietários em Tentúgal, Sesnando terá sido levado ainda criança para as terras do sul, admitindo-se a hipótese de captura durante uma incursão muçulmana na região (c. 1026). É educado na corte do rei de Sevilha, al-Mutadid, chegando a desempenhar cargos de relevo como o de alvazil (ministro), título que usaria para sempre. Apesar do prestígio aí alcançado, Sesnando regressa ao norte cristão, oferecendo a Fernando Magno os seus serviços. O conhecimento da realidade muçulmana permitiu-lhe desenvolver uma importante atividade junto desse monarca, e de Afonso VI, aconselhando-os e servindo-os em embaixadas ou ações militares. Parece ter sido por seu conselho que Fernando Magno decidiu pôr cerco a Coimbra, reconquistando-a em 1064. É-lhe, então, confiado o governo da cidade e de um vasto território que de Lamego acompanhava o Douro até à sua foz e daí até ao limite sul dos territórios reconquistados. Sesnando torna-se na personalidade mais importante a sul do Douro. Fixa residência em Coimbra e casa com D. Loba Nunes, filha do último conde portugalense, uma aliança estratégica para aproximação à nobreza nortenha. Em 1085, após ter conquistado Toledo, a mítica capital do reino visigótico, Afonso VI de Leão nomeia-o governador dessa cidade, cargo que reflete a sua importância ao tempo. Conflitos religiosos levam-no, porém, a regressar a Coimbra. Redige testamento em 1087 e morre a 25 de Agosto de 1091, sendo sepultado no adro onde se ergueu a Sé Velha de Coimbra. Em 1096, Henrique de Borgonha é nomeado conde de Portugal por Afonso VI... Portugal estava no horizonte...

### ► SIMBOLOGIA

Visita aos monumentos:

- Centro Interpretativo
- Brochura
- Painel Informativo no local
- Visita guiada
- Serviço de áudio-guia

**Consulta a outros roteiros desta coleção:**

( RAH) Roteiro de D. Afonso Henriques; ( RGP) Roteiro de D. Gualdim Pais.

**➤ De Coimbra até Tentúgal**  
 Partimos de Coimbra pela EN111 até Tentúgal. Os primeiros passos deste roteiro levam-nos a esta povoação localizada na via que ligava Coimbra a Montemor-o-Velho, ao Castelo de Santa Olaia e seguia até Buarcos.

**T**entúgal surge pela primeira vez referenciada em 954, quando, temporariamente, vigorou o domínio cristão na região. Sabe-se que David e Susana, pais de Sesnando, eram proprietários de vários bens nesta povoação, facto que nos leva a acreditar que o nosso protagonista aqui nasceu e viveu, provavelmente até 1026, ano de uma incursão muçulmana na região de Coimbra, por ocasião da qual se levanta a hipótese de ter sido capturado. Certo é que depois encontramos Sesnando em Sevilha, na corte do rei al-Mutadid. Do tempo em que aí esteve, sabemos que entre 1040 e 1050 desempenhou o cargo de alvazil. No entanto, apesar do prestígio aí alcançado, Sesnando regressará a terras de Tentúgal cerca de 40 anos mais tarde, homem feito, para se tornar governador de Coimbra e de um território tão vasto que fará dele a figura mais importante da cristandade a sul do Douro... Este roteiro acompanha-nos pelos vestígios materiais e imateriais que ainda persistem da sua ação.

**➤ De Tentúgal para Montemor-o-Velho**  
 Prosseguimos, escassos quilómetros, pela EN111 em direção a Montemor-o-Velho.

# 1 TENTÚGAL

A primeira referência familiar



Igreja da Misericórdia — (séc. XVI)

## A CRIAÇÃO DA LINHA DEFENSIVA DO MONDEGO

Após a reconquista de Coimbra (1064), Fernando Magno confia a Sesnando o território delimitado a norte pelo rio Douro, de Lamego até à foz, e a sul, a partir de Coimbra, todas as terras que as forças cristãs conseguissem conquistar. Sesnando tornou-se vital para a consolidação do processo de Reconquista, cujo avanço para sul é testemunhado pelo aparecimento de uma nova arquitetura militar, com a introdução de técnicas construtivas diferenciadoras. Assim, entre 1065 e 1091, para além de intervir no Castelo de Coimbra, desenvolveu várias ações povoadoras e militares, entre as quais se destacam a construção ou reconstrução de uma cintura de estruturas defensivas ao longo da bacia do Mondego que pretendiam vigiar e controlar os acessos a Coimbra: o Castelo de Arouce (na Lousã), o Castelo de Montemor-o-Velho e, nas proximidades, o de Santa Olaia, o Castelo de Penela, a Torre de Buarcos (na Figueira da Foz) e o Castelo de Soure. Nesta estratégia reside a gênese da criação da Linha Defensiva do Mondego, hoje palco de atuação da Rede de Castelos e Muralhas do Mondego.

**A NÃO PERDER: EM TENTÚGAL**  
 Igreja da Misericórdia (séc. XVI) e Torre do Relógio (séc. XV), Imóveis de Interesse Público; Pastel e Queijada de Tentúgal.

# 2 MONTEMOR-O-VELHO

Iniciamos o nosso périplo pelos vestígios que subsistiram da atuação de Sesnando Davides no Castelo de Montemor-o-Velho.



## ➤ CASTELO DE MONTEMOR-O-VELHO — (séc. X) Monumento Nacional

Os vestígios mais antigos desta estrutura fortificada remontam ao período de dominação muçulmana, no séc. X. O Castelo é conquistado em 1064 por Fernando Magno e, em 1071-1072, é entregue a Sesnando que logo promove o seu restauro e repovoamento. Começou então o longo processo de obras de restauros e remodelações que deram origem à estrutura atual. Ao primitivo castelejo corresponderia a estrutura que cerca o polígono relevado a norte, faltando-lhe apenas a muralha sudoeste. Dessa estrutura primitiva chegaram até nós as torres semicirculares, que o reforçaram: uma no lado norte e três no lado sul, umas mais intervencionadas nos restauros do que outras. A porta de entrada estaria na zona onde mais tarde foi implantada a torre de menagem, pouco mais restando do que um troço de muralha, agora descontextualizado. Nos séculos seguintes o castelo receberá outras intervenções. (📍 RAH e RGP)

**GPS:** 40°10'33,22"N; 8°40'57,40"W

O conhecimento que Sesnando tinha da política peninsular fez dele figura-chave ao serviço dos reis cristãos, a quem serviu como emissário e mediador junto dos muçulmanos. O seu governo coincidiu com um período de relativa paz e estabilidade, coexistindo e convivendo na região cristãos, muçulmanos e judeus, o que em parte se terá ficado a dever à sua sensibilidade moçárabe.

No séc. XI, o domínio definitivo do Mondego fez passar para o lado cristão um património cultural resultante da presença muçulmana ao longo de três séculos e meio em convivência e influência com a autóctone cultura hispano-visigótica. O resultado desta miscigenação, a cultura moçárabe, ficou, a título de curiosidade, testemunhado na presença de epígrafas moçárabes.

## **A NÃO PERDER: EM MONTEMOR-O-VELHO**

Centro histórico; Igreja de N<sup>ª</sup> Senhora dos Anjos (séc. XVI e XVII); Pinhas de Montemor-o-Velho.

## MAS AFINAL O QUE É UM MOÇÁRABE?

Um cristão ibérico que viveu sob o governo muçulmano no al-Andalus, tendo-se deixado influenciar pela cultura árabe. O termo (muzarave) é utilizado pela primeira vez, em fontes cristãs, num documento leonês provavelmente redigido em 1026. Os moçárabes viveram entre dois mundos: a Cristandade e o Islão. Na Península Ibérica, conservaram o legado cultural romano-visigótico e, simultaneamente, foram portadores e transmissores da notável riqueza cultural e das ciências aportadas pelo Islão. Esta particularidade da cultura moçárabe, justificou que gozasse de indiscutível prestígio ao longo do séc. XII. Dada a facilidade de comunicação intercultural, a Península Ibérica atraiu muitos europeus desejosos de conhecer a ciência árabe.

## ★ A NÃO PERDER: NO TRAJETO MONTemor-O-VELHO - BUARCOS

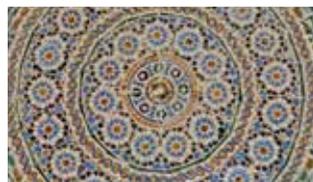
(DESVIO PELA EN111)

PR1 FIG - Rota de Maiorca; Paço de Maiorca (séc. XVIII); Centro Histórico da Figueira da Foz.



### ► De Montemor-o-Velho para Buarcos

Seguimos pela EN111 até à A24 (troço gratuito), onde tomaremos a direção "Figueira da Foz", cidade que atravessaremos para chegar a Buarcos. Pelo caminho, descubra o castelo escondido de Santa Olaia.



### ► IGREJA DE SANTA MARIA DA ALCÁÇOVA (finais do séc. XI)

Tudo indica que esta igreja tenha sido erguida no local onde anteriormente esteve implantada a mesquita islâmica, podendo mesmo ter aproveitado parte da sua estrutura. Desse mesmo tempo islâmico sobrevivem um capitel califal e duas placas de gesso, testemunhos significativos do período das taifas, hoje no espólio do Museu Nacional de Machado de Castro (Coimbra). A igreja cristã, dedicada a Santa Maria, poderá ter sido fundada pelo presbítero Vermudo, a quem Sesnando doou Montemor-o-Velho com a obrigação de restaurar e povoar a localidade. A feição do templo atual é quinhentista, tendo sido erguida no reinado de D. Manuel I (📍 RAH e RGP).

## 3 BUARCOS

O posto avançado da foz do Mondego

Cruzamos a cidade da Figueira da Foz em direção a Buarcos. Figueira da Foz é uma povoação que apenas se afirma no séc. XV. Até então, Buarcos é o centro deste território da foz do Mondego. As características da sua enseada e a facilidade de desembarque que proporciona fizeram desta zona costeira, área privilegiada para trocas comerciais mas também para assaltos de inimigos, corsários e piratas. Por isso, este território foi desde cedo pontuado

por estruturas defensivas. Nesta área existiram pelo menos duas torres: uma na povoação de Eimide (mais tarde designada por Redondos, nome que decorre de João Redondo a tomar de emprazamento em 1256) e outra em Buarcos (à beira-mar, apelidada de Torre de Baixo ou de Gonçalo Pryvado). A atual Vila de Buarcos resulta da união dessas duas povoações contíguas. Da história das torres sobrevive apenas um imponente cunhal.

### ► TORRE DE REDONDOS (ruína) — (séc. XI)

A referência documental mais antiga desta estrutura data de 1096, altura em que uma torre localizada no ponto mais elevado de Buarcos, com amplo domínio visual sobre a costa, é doada pelo abade Pedro à Sé de Coimbra. Assim, é muito provável que esta torre tenha sido uma das estruturas militares que serviu D. Sesnando.

A torre voltará a ser mencionada no séc. XIII como propriedade do Mosteiro de Santa Cruz de Coimbra e no reinado de D. Afonso IV (1325 - 1357) o castelo parece ter servido de prisão. Em 1411 é propriedade do Infante D. Pedro. Em 1450, um testemunho identifica uma torre em alvenaria, resistente, quadrangular, coroada de ameias e merlões. Tem um andar térreo maciço, uma porta rasgada no primeiro andar, a que se acedia por escada de madeira, móvel. Erguia-se em três ou quatro andares em cujas paredes se rasgavam estreitas frestas.

No séc. XVI, é referenciado ainda o seu bom estado para defesa. Porém, menos de um século depois, apesar do carácter afortalezado e dos melhoramentos introduzidos no séc. XVI, esta torre e outras que aqui existiriam já não conseguiam defender a povoação e eram ineficazes perante a evolução da arte da guerra. Asseguradas as funções de defesa da vila pela construção da Fortaleza de Buarcos, o que resta da torre é demolido em 1854. Dela subsiste apenas um cunhal salvo pelo Eng.º Francisco Maria Pereira da Silva, com o argumento de servir enquanto marco geodésico e como referência aos navegantes.



/ GPS: 40°10'00,43"N; 8°52'37,16"O



### ★ A NÃO PERDER: EM BUARCOS

Fortaleza de Buarcos (séc. XVII); Núcleo Museológico do Mar; Serra da Boa Viagem.



### A NÃO PERDER: NO TRAJETO BUARCOS - SOURE

Núcleo Museológico do Sal (Lavos);

PR Rota das Salinas (Ilha da Murraceira);

Convento do Desagravo do Santíssimo Sacramento (sécs. XVII e XVIII), Lourçal.



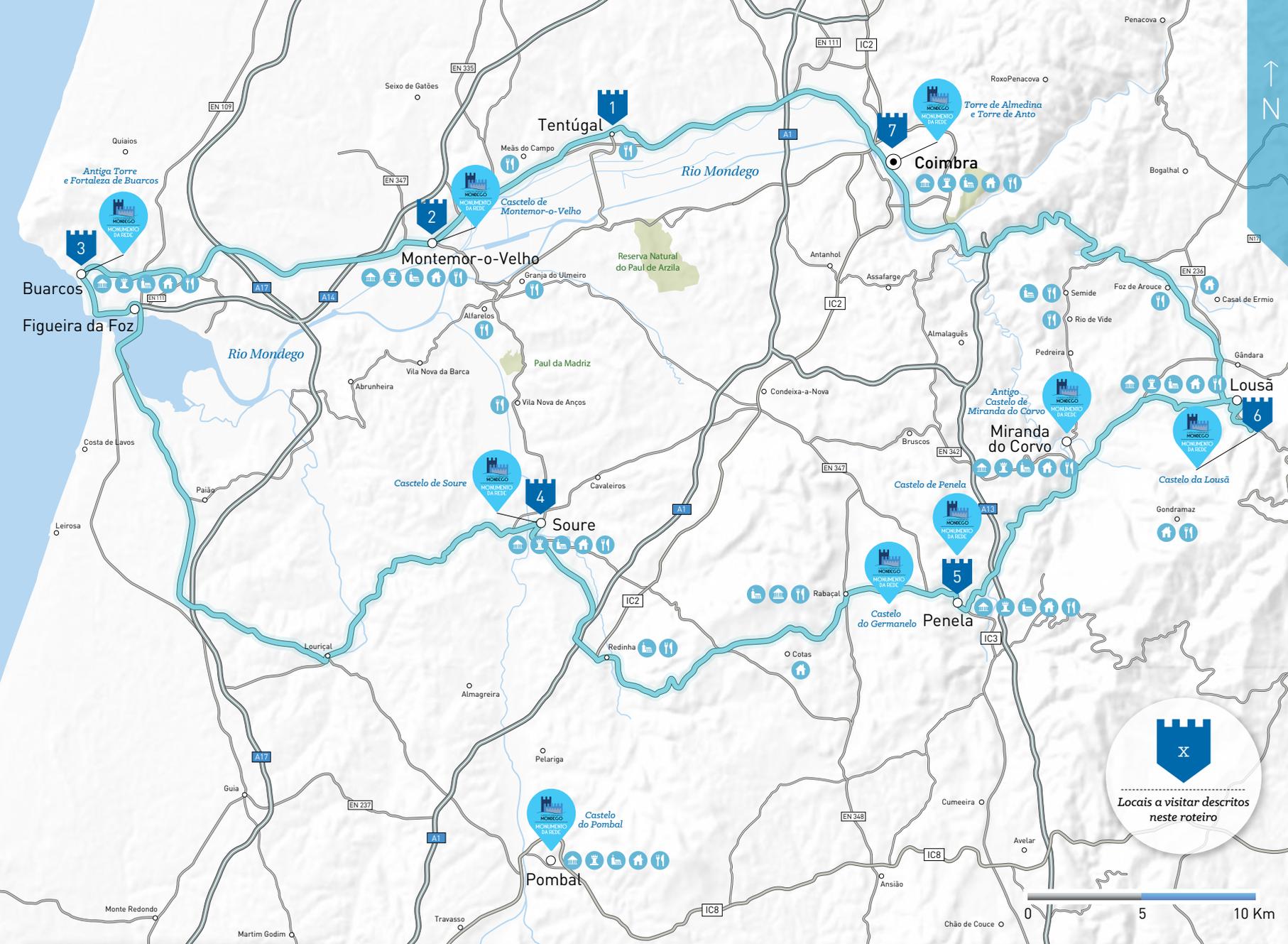
### ► De Buarcos para Soure

Proseguimos para Soure, tomando a EN109 até ao Carricho e daqui, pela EN342, atravessando o Lourçal.

# D. SESNANDO DAVIDES

## Cronologia

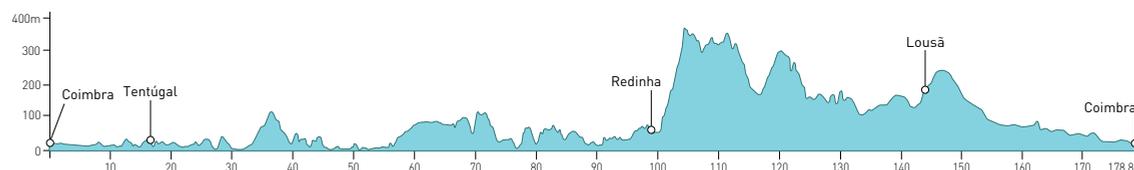
- c. 1020** — Nasce na região de Tentúgal.
- c. 1026** — É levado para Sevilha.
- c. 1040 a 1050** - Desempenha cargos importantes na corte de Sevilha.
- 1064** — Participa na tomada de Coimbra e é nomeado governador deste território.
- 1085** - É nomeado governador da mítica cidade de Toledo, após a sua reconquista.
- 1087** — Redige o seu testamento.
- 1091** — Morre em Coimbra.



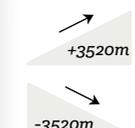
**X**  
Locais a visitar descritos neste roteiro

### LEGENDA / SIMBOLOS

- Castelo
- Monumento
- Museu
- Alojamento
- Restaurante



### \_desnível acumulado:



### Legenda (vias)

- Roteiro de viagem (automóvel e bicicleta)
- Auto-estrada
- Estradas em asfalto

## 4 SOURE

Em Soure, o que primeiramente nos surpreende é o facto de, contrariamente ao habitual, o castelo não estar implantado num sítio alto, mas antes em terreno plano, junto ao ponto de encontro dos rios Anços e Arunca. Foi uma escolha estratégica

que usou os rios como elemento de defesa natural, situação hoje menos evidente pelo crescente assoreamento do vale em que estes rios confluem, o que tem vindo a alterar significativamente a realidade local. O Castelo de Soure está intimamente associado a Sesnando, ao esforço da Ordem do Templo na defesa de Coimbra e ao momen-

to da investida da reconquista para sul. Este monumento é partilhado pelos três roteiros da Rede, aconselhando-se a consulta dos demais. Localizado na proximidade da via entre Lisboa e Braga, Soure foi durante cerca de 70 anos (1064 – 1135, até à construção do Castelo de Leiria), ponto avançado das forças cristãs.



► **CASTELO DE SOURE** — (séc. XI, segunda metade); *Monumento Nacional*

Os vestígios mais antigos deste castelo são os seus muros leste, sul e oeste. Essa primitiva estrutura, restaurada ou erguida por Sesnando, já possuía a planta aproximadamente retangular que ainda hoje a caracteriza, embora muito provavelmente não fosse dotada de torres. A porta rasgava-se no muro leste, ao nível térreo, junto às quatro frestas ainda visíveis. Ao nível do primeiro andar é possível observar dois ajimezes (janelas compostas por duas aberturas divididas verticalmente por uma pequena coluna) com os seus arcos geminados decorados por um friso de losangos. Devem datar da segunda metade do séc. XI, de época sesnandina. Na parede sul existe outra fresta e um outro ajimez fechado por vidro também no primeiro andar. Um quarto ajimez, da mesma época, foi reutilizado na porta de acesso à torre sudoeste, erguida posteriormente pelos Templários. A parede oeste é, de todas, a mais incompleta e destruída. No seu interior ainda podemos identificar os muros correspondentes a esta primeira fase construtiva, onde detetamos os apoios do piso sobradado do primeiro andar... (© RAH e RGP)

GPS: 40°03'24,89"N; 8°37'34,53"W

### O SIC Sicó-Alvaiázere

O Sítio de Importância Comunitária Sicó-Alvaiázere é um espaço da Rede Natura 2000 que assenta integralmente em substrato calcário. É um feudo do Carvalho-cerquinho (*Quercus faginea* subsp. *broteroi*) e da Azinheira (*Quercus rotundifolia*). Na primavera precisamos mesmo de um bom guia da flora local para nos identificar as inúmeras espécies de orquídeas selvagens e tanta planta aromática. A diversidade de habitats é grande, desde os característicos das galerias ripícolas até aos que se conseguem manter em solos mais esqueléticos ou sobre as quase desnudadas lajes calcárias. Diversidade de habitats implica diversidade de paisagens e é isso que observamos quando cruzamos o maciço de Sicó.

### A NÃO PERDER: EM SOURE

*Vestígios da Igreja de N<sup>ra</sup> Senhora da Finisterra e Centro Interpretativo do Espaço Muralhado; Capela de São Mateus (séc. XIII); com azulejos mudéjares (séc. XVI); Pão de ló e Beijos de D. Sesnando.*



### ► O AJIMEZ DA TORRE DO CASTELO — (séc. XI, início)

O ajimez aplicado na torre sudoeste do Castelo é uma das peças moçárabes mais notáveis existentes na região. Atualmente encontra-se destituído do seu mainel central e a desempenhar as funções de lintel de porta, nitidamen-

te desajustado face à função para a qual foi concebido. Pelo carácter sacro da sua decoração, seria proveniente de um edifício religioso, onde o seu simbolismo fazia todo o sentido. A sua reutilização apenas se compreende se estivesse abandonado no momento em que foi construída esta torre. É muito provável que este ajimez tenha sido criado para o Mosteiro de Soure, fundado pelo presbítero João e seus irmãos no séc. XI, e por eles doado ao Mosteiro da Vacariça (Mealhada) em 1043. O Mosteiro terá sido destruído em 1116 quando, face à iminente incursão islâmica, a povoação foi incendiada e abandonada pelos seus habitantes. O ajimez terá sido reaproveitado, cerca de 1128, quando os templários iniciaram uma profunda campanha de obras no castelo, que incluiu a construção desta torre.

### A NÃO PERDER: NO TRAJETO SOURE - PENELA

*Em Paleão: Fábrica de fiação e Moinhos; Casal Cimeiro e envolvente paisagística; Degraças: Capela de Santo António e paisagem sobre o Baixo Mondego; Próximo de Pombalinho, em Malavenda: paisagem sobre a Serra de Sicó.*

### ► De Soure para Penela, atravessando a Serra de Sicó.

*Seguimos em direção a Paleão e Porto Coelheiro. Cruzamos a EN1 e atravessamos Degraças, Pombalinho e Rabaçal, até chegar a Penela.*

## 5 PENELA

A indicação no testamento (1087) de D. Sesnando ao povoamento do Castelo de Penela é a primeira referência documentada a esta localidade. O Castelo ergue-se sobre uma formação rochosa, um penhasco, e daqui derivará o seu nome, do latim *penella*, 'pequena penha'.



### A NÃO PERDER: EM PENELA

*Espaço Museu e Villa romana do Rabaçal; Ferraria de São João (Aldeia do Xisto); Praia fluvial da Louçainha.*

### ► De Penela para a Lousã

*Utilizaremos a EN17-1 que, implantada na base das encostas ocidentais da Serra da Lousã, nos levará por Miranda do Corvo até à Lousã.*

► **CASTELO DE PENELA** — (séc. XI, segunda metade)

*Monumento Nacional*

É neste castelo da linha do Mondego que encontramos os vestígios mais importantes da época sesnandina. Referimo-nos ao castelejo, erguido no ponto mais alto do afloramento que suporta toda a estrutura militar, também identificado como Torre de Menagem por lhe ter sido atribuída essa função entre 1170-1180. O morro calcário foi talhado para dificultar o assalto, tendo sido criados desníveis verticais praticamente intransponíveis. O acesso ao topo fazia-se, como hoje, através de um estreito caminho com vários degraus talhados neste afloramento. No cimo, foi erguida uma pequena cerca de configuração irregular que se adapta à morfologia da superfície disponível. Primitivamente, esta construção constituía uma fortaleza autónoma, um pequeno mas eficaz circuito muralhado, dotado de cisterna. Do seu adarve era possível disparar sobre praticamente todo o itinerário de acesso, facilitando a defesa. No século XII este reduto é transformado “num castelo dentro do castelo”, convertido em torre de menagem, ainda que formalmente não siga as características correntes, como a planta quadrangular e a elevação em vários pisos. Será sucessivamente reconstruída posteriormente, embora conserve ainda em grande parte a sua feição original. (📍 RAH e RGP)



📄 🗺️ 📍 🗻 / GPS: 40°01'53,36"N; 8°23'23,38"W

6 **LOUSÃ**

Os primórdios desta povoação, já referenciada como Arauz em 943, residem na área do burgo, junto ao Castelo de Arouce. No entanto, a segurança decorrente do avanço da reconquista para sul e a aspereza do local do velho castelo, levou a população a concentrar-se junto aos férteis terrenos de cultura, local onde viria a surgir a vila da Lousã.

★ **A NÃO PERDER: NA LOUSÃ**

Santuário de N.ª Sr.ª da Piedade; Aldeias do Xisto (Candal, Casal Novo, Cerdeira, Chiqueiro e Talasnal); Doçaria e gastronomia regional.

► **CASTELO DE AROUCE** — (séc. XI)

*Monumento Nacional*

Num vale encaixado na vertente ocidental da Serra, implantado no topo de um morro circundado pelo rio Arouce, está a pequena fortificação feita em xisto, sendo apenas em cantaria de grés branco a moldura da porta da torre menagem. Era uma das fortificações localizada nas faldas da serra com o objetivo de defender as terras baixas ocidentais das passagens da montanha. Parece não ter havido muralhas de proteção ao pequeno planalto, sob o qual habitaria o escasso casario. No seu testamento, redigido em 1087, Sesnando refere que mandou povoar o local, deduzindo-se que terá reconstruído ou construído o castelo, nele aplicando aspetos da arquitetura militar de influência muçulmana que tão bem conhecia. Entre eles, destacam-se as duas torres de planta semicircular que enquadram e defendem a porta de entrada, possibilitando maior diversidade de ângulos de disparo e o reforço dos muros. O segundo aspeto diz respeito à entrada em cotovelo, opção de grande eficácia defensiva que impede a entrada direta dos atacantes, obrigando-os a expor-se, encerradas num espaço exíguo, ao tiro vertical dos defensores posicionados nas torres. Por último, referimos o aparelho em espinha de peixe, em que se alternam fiadas sucessivas de pedra colocadas de forma oblíqua, técnica observável na muralha voltada para o pátio de armas e no segundo piso da torre de menagem. (📍 RGP)

📄 🗺️ 📍 🗻 / GPS: 40°06'01,72"N; 8°14'07,66"W



7 **COIMBRA**

A última morada

Do período áureo de governação sesnandina poucos são os elementos que de forma intacta chegaram aos nossos dias. É incontornável, no entanto, uma visita ao Núcleo da Cidade Muralhada, uma passagem pelo atual Museu Nacional de Machado de Castro e uma última paragem na Sé Velha de Coimbra, onde o nosso protagonista repousa, pelo menos evocativamente.

► **Muralhas, Torres e desaparecido Castelo de Coimbra** — (do período tardo-romano até ao séc. XVI) *Torre de Almedina Monumento Nacional*

Se uma parte dos 2 km de extensão das muralhas de Coimbra pode ser atribuída à época tardo-romana, não são de excluir intervenções que nelas tenham sido realizadas no tempo de D. Sesnando. De facto, na sequência do cerco, assalto e tomada de que a cidade foi alvo em 1064, natural será que danos significativos nela tenham sido causados e que várias intervenções tenham sido realizadas em panos de muralha, portas e torres. A Porta do Sol é documentalmente referenciada em 1087/1088 e a Porta da Genicoca em 1094. É provável que Sesnando tenha promovido a construção do arco que une as duas torres que flanqueavam a Porta de Almedina e, sobre ele, tenha erguido o torreão onde hoje podemos encontrar o Núcleo da Cidade Muralhada, que o transportará até à cidade medieval. A Porta teria arco em ferradura, ao estilo muçulmano. Quanto ao castelo (hoje desaparecido) também é possível que tenha sido erguido, no séc. XI, por D. Sesnando. (📍 RAH)

📄 🗺️ 📍 🗻 / GPS: 40°12'31,86"N; 8°25'43,49"W

★ **A NÃO PERDER: NO TRAJETO LOUSÃ - COIMBRA**

Casa do Conde de Foz de Arouce (séc. XVIII) e loja de vinhos; Monumento ao Combate da Foz de Arouce (III Invasão Francesa); Ponte medieval.

🚗 ► **Da Lousã para Coimbra**  
🚲 Aproveitamos para passar por Foz de Arouce. Prosseguimos pela EN17, pela margem direita do rio Ceira, e por ela atingimos Coimbra.





### DELICIE-SE COM O PASTEL DE TENTÚGAL!

Consta que o segredo da confeção do folhado fino e estaladiço (com espessura inferior a 0,15mm) e do recheio de ovos do Pastel integrava o receituário do Convento de N<sup>a</sup> Sra. da Natividade. O outrora designado "palito folhado", nasceu há cerca de quatro séculos e era inicialmente usado para dar às crianças doentes, no tempo em que o açúcar funcionava como medicamento em situações de carência alimentar (Olga Cavaleiro). Em 1834, com a extinção das ordens religiosas, o pastel torna-se numa forma de sobrevivência, chegando o convento a ter 30 salas de cozinha. A iguaria começa a ser afamada entre poetas e estudantes, surgindo relatos de bilhetinhos da amada escondidos entre as folhas finas do pastel. Hoje em dia, a confeção da massa, esticada por mãos de fadas, constitui uma arte que não quererá perder... Várias pastelarias em Tentúgal produzem esta delícia e abrem-lhe as portas para assistir à confeção da massa...

### ► DEIXE-SE CONQUISTAR

Aceite o conselho: enquanto percorre os castelos, contemple e sente-se a apreciar iguarias que adoçam o corpo e o espírito. Porque partir à conquista de um território é também sentir de que é feito o paladar das gentes. Depois não diga que não levantámos o véu para o que não pode perder...

#### O "BEIJO DE D. SESNANDO"...

A Rede de Castelos e Muralhas do Mondego lançou um concurso que premiou o "Beijo de D. Sesnando" pela capacidade de integrar num único biscoito vários produtos territoriais de excelência: o arroz de Montemor-o-Velho, o sal tradicional da Figueira da Foz, a noz e o azeite da Serra de Sicó, o mel DOP da Serra da Lousã e o Licor Beirão. Este beijo, que se desfaz na boca, esconde uma surpresa que não vai querer perder... A vencedora, Carla Silva, é sourense e confecciona esta iguaria para vários locais em Soure, Coimbra, Figueira da Foz...

#### TALASNICO, O DOCE QUE VEM DA SERRA DA LOUSÃ!

Os Talasnicos nasceram das mãos da Dona Mirita, uma artesã que procurou recriar em sabor, dois dos produtos endógenos que a Serra tem de melhor: o mel e a castanha! O doce foi apadrinhado no nome por uma das Aldeias do Xisto, o Talasnal, lugar onde era inicialmente vendido em exclusivo.

#### COIMBRA JUSTIFICA UM ROTEIRO DOCE PELA SUA BAIXA...

A cidade herdou da doçaria conventual uma panóplia de segredos entre os quais destacamos três: o Pastel de Santa Clara (cuja origem é atribuída ao receituário do antigo Convento de Santa Clara-a-Velha); o Manjar branco (conhecido como maminhas de freira, terá origem no Mosteiro de Celas e incluí na sua confeção farinha de arroz, peito de frango, leite gordo, açúcar e flor de laranjeira) e os Cruzios (nome pelo qual eram conhecidos os cônegos regantes de Santo Agostinho, do Mosteiro de Santa Cruz, figuras agora imortalizadas nesta guloseima).

#### SINTA A BRISA DO MAR COM BRISAS DA FIGUEIRA DA FOZ POR PERTO

As Brisas são uma das especialidades doces mais distintas deste concelho. Receita praticamente esquecida, este doce conventual foi recuperado pela Pastelaria Dionísio em 1998. São dois os segredos desta iguaria: a espessura da massa não deve exceder 1 mm e quanto mais tempo de repouso o recheio tiver... melhor. Pelo menos 48 horas! Açúcar, gemas e farinha de amêndoa fazem o resto! Vai resistir?

#### PÃO DE LÓ DE SOURE, UM MANJAR DOS DEUSES...

Pensa-se que a receita do Pão de Ló de Soure tenha sido, durante anos, exclusiva das famílias mais abastadas desta vila. Confeccionado com açúcar, uma matéria onerosa à época, a receita deste bolo húmido foi sendo transmitida entre um grupo muito restrito de pessoas. Um pão de ló médio é hoje confeccionado com 500 gr. de açúcar, 26 gemas, 6 ovos inteiros e 150 gr. de farinha. O fabrico caseiro é assegurado por algumas pastelarias sourenses...



### ► MUSEU NACIONAL DE MACHADO DE CASTRO

Na região são escassos os elementos de arquitetura muçulmana da época das primeiras taifas (pequenos reinos resultantes da fragmentação do Califado de Córdoba que durou entre 929 e 1031). Por isso, os poucos vestígios que existem revestem-se de uma importância particular.

GPS: 40°12'32,25"N; 8°25'30,99"O

### ► A PRIMITIVA IGREJA DE SÃO JOÃO DE ALMEDINA — (final do séc. XI);

A sua escavação arqueológica está contextualizada neste Museu. O primitivo templo, provavelmente construído durante a segunda ocupação muçulmana (entre 987 e 1064), tem a sua primeira referência documental em 1083. Sesnando terá promovido a sua reedificação em 1087. O templo pré-românico foi depois demolido e no seu lugar construída, entre 1128 e 1131, uma nova igreja românica, ela própria substituída pela atual, no séc. XVII. Do conjunto religioso da igreja primitiva, apenas nos chegou o claustro pré-românico, remontado na década de 1940 no seu local de origem. É considerado um conjunto raro, representativo da primeira fase da arquitetura românica portuguesa, também chamado românico condal.

(☉ RAH)



#### A NÃO PERDER: EM COIMBRA

Jardim Botânico (séc. XVIII); Museu Académico de Coimbra; Mosteiro de Santa Clara-a-Velha (séc. XIV).

#### POSTOS DE TURISMO / CONTACTOS

- **Posto de Turismo Municipal de Coimbra** (Turismo do centro) Tel.: 239 488 120 / Email: info.coimbra@turismodocentro.pt
- **Posto de Turismo Municipal de Coimbra** (Universidade) Tel.: 939 010 201 / Email: universidade@turismodecoimbra.pt
- **Posto de Turismo Municipal de Coimbra** (Praça da República) Tel.: 939 010 084 / Email: info@turismodecoimbra.pt
- **Posto de Turismo Municipal da Figueira da Foz** (Buarcos) Tel.: 233 433 019 / Email: figueiraturismo@cm-figfoz.pt
- **Posto de Turismo Municipal da Figueira da Foz** (Avenida) Tel.: 233 422 610 / Email: figueiraturismo@cm-figfoz.pt
- **Posto de Turismo Municipal da Lousã** Tel.: 239 990 040 / Email: posto.turismo@cm-lousa.pt

- **Posto de Turismo Municipal de Miranda do Corvo** Tel.: 239 530 316 / Email: turismo@cm-mirandadocorvo.pt
- **Posto de Turismo Municipal de Montemor-o-Velho** Tel.: 239 680 380 / Email: geral@cm-montemorvelho.pt
- **Posto de Turismo Municipal de Penela** Tel.: 239 561 132 / Email: turismo@cm-penela.pt
- **Posto de Turismo Municipal de Pombal** Tel.: 236 210 556 / Email: turismo@cm-pombal.pt
- **Posto de Turismo Municipal de Soure** Tel.: 239 507 132 / Email: turismo@cm-soure.pt

Castelos e Muralhas do Mondego  
Tel.: 911 051 882 / E-mail: geral@castelosemuralhasdomondego.pt  
Facebook: facebook.com/castelosemuralhasdomondego  
[www.castelosemuralhasdomondego.pt](http://www.castelosemuralhasdomondego.pt)

#### ARTE ISLÂMICA ORIUNDA DE MONTEMOR-O-VELHO (séc. XI)

A coluna com o seu capitel, em mármore branco, provenientes de Montemor-o-Velho são considerados entre os mais significativos elementos deste período. Esse capitel mostra folhas de acanto delicadamente trabalhadas à maneira bizantina e é datável do séc. XI. Também provenientes do castelo de Montemor-o-Velho e do mesmo período, encontram-se à guarda do museu duas placas de gesso decoradas por palmetas digitadas e assimétricas, pinhas esquemáticas e caules com anéis. Apesar da sua notoriedade artística, é difícil indicar a sua utilização precisa, uma vez que do ponto de vista artístico tanto poderiam ser utilizadas num edifício religioso (mesquita) como num edifício residencial de prestígio.



## TÚMULO DE D. SESNANDO DAVIDES

Séc. XVI — COIMBRA  
(Encontra-se no Claustro da Sé Velha  
de Coimbra, classificada como  
Monumento Nacional)

Quando faleceu, a 25 de agosto de 1091, D. Sesnando foi sepultado em campa rasa no adro da então catedral de Santa Maria de Coimbra. No final do séc. XV ou início do séc. XVI, no âmbito de uma política de engrandecimento da Sé levada a cabo pelo bispo D. Jorge de Almeida, as ossadas de D. Sesnando foram recolhidas numa arca tumular que passou a estar exposta com grande visibilidade na fachada lateral norte da catedral. Atualmente, a arca encontra-se na Capela de Santa Catarina, na galeria sul do Claustro. Neste túmulo encontramos a seguinte inscrição: *Aqui jaz hum que em outro tempo foy grande barom / sabedor e muito eloquente, avondado e rico e agora / he pequena cinza encarada neste moimento / e com ele jaz huum seu sobrinho dos quais hum / era já velho e outro mancebo e o nome do tio / sesnando e pedro avia nome o sobrinho.*

COFINANCIAMENTO



CASTELOS E MURALLAS DO  
MONDEGO

mais  
CENTRO  
Programa Operacional Regional do Centro

QR  
EN  
QUADRO DE REFERÊNCIA  
ESTRATÉGICO  
NACIONAL



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Europeu  
de Desenvolvimento Regional