

# SÃO TOMÉ & ILHÉU DAS ROLAS 8 DIAS NO PARAÍSO



## ROTA DO CACAU, DO CHOCOLATE, DAS PRAIAS PARADISIÁCAS, DAS ROÇAS LENDÁRIAS

**RAÍZES CULTURAIS, NUM PASSADO HISTÓRICO DE PORTUGAL,  
NAS LENDÁRIAS PLANTAÇÕES DE CAFÉ E CACAU**

- ✓ PRAIAS PARADISIÁCAS
- ✓ PARQUE NATURAIS DESLUMBRANTES
- ✓ VIDA MARINHA E NATUREZA EXUBERANTE

### DATAS DE PARTIDA:

ABRIL 05

MAIO 17 - 28

JUNHO 08

TUDO INCLUÍDO  
**2.560€**  
(8 DIAS)

## 1º DIA – LISBOA / SÃO TOMÉ

**Pelas 09h15 comparência no aeroporto Humberto Delgado, para as formalidades de embarque.**

Partida 11h40 no voo TAP1531 com destino à **ILHA DE SÃO TOMÉ**. Chegada, desembarque e transporte ao **hotel Pestana Miramar \* \* \* \*** Localizado no Golfo da Guiné, é um refúgio para quem procura relaxar e aproveitar o que de melhor o país tem, numa combinação perfeita de hospitalidade e beleza natural. **Jantar restaurante local.** Alojamento no hotel.

## 2º DIA – SÃO TOMÉ (visita à cidade)

Pequeno-almoço. Vamos descobrir os **encantos da cidade capital de São Tomé, através do City Tour** que realizamos, visitando os seus principais bairros, edifícios históricos e estabelecimentos administrativos, e o animado mercado. **Visita à Sé, mergulhamos na história do país, patente no seu Museu Nacional.** Não perca a oportunidade de tirar uma foto com a estátua do lendário rei Amador. Uma paragem na **fábrica de chocolates Corallo e na Casa QuATela**, para conhecer e experimentar os produtos e artesanato. **Almoço em restaurante de referência, que será uma delícia.** Jantar em restaurante local. Alojamento no hotel.

## 3º DIA – NORTE E NOROESTE DA ILHA (visita)

Pequeno-almoço. Partida para um dia inesquecível ao **norte e noroeste da ilha de São Tomé**, para a jornada “Cacau”. Visita ao **Marco da Liberdade**, às grandes roças do cacau e à sua arquitetura de pura tradição portuguesa, como seja a **Roça Agostinho Neto** (antiga Roça Rio d’Ouro), e **Roça Monte Forte**, a **cooperativa de cacau Biológico**, mergulhando na cultura local. **Almoço.** Visita ao **Marco da Descoberta da ilha, à plantação de cacau e à Roça Diogo Vaz.** Visita às praias desta região escarpada, como a **Lagoa azul**, visita à **cidade de Neves**. Terminando no hotel. **Jantar local.** Alojamento.

## 4º DIA – ENCANTOS DO SUL

Depois do pequeno-almoço, deixamos o hotel para a **visita às mais belas atrações do sul**, e durante a viagem iremos explorar a **famosa Boca do Inferno, a pitoresca Praias das 7 ondas**, admirar a **histórica Roça Água Izé** e muito mais. **Almoço na Roça São João**, com pratos locais e uma degustação de arte e cultura. Visitamos a **Cascata de Ribeira Peixe, o majestoso Pico Cão Grande**, com chegada ao **hotel Ecolodge Praia Inhame**, localizado sobre o mar e no meio de uma luxuriante vegetação, onde a realidade supera o sonho. **Jantar** e alojamento.

## 5º DIA – À DECOBERTA DO ILHEU DAS ROLAS

Pequeno-almoço. **O dia é dedicado à visita ao Ilhéu das Rolas**, localizado abaixo da linha do equador, onde o turismo é a sua principal atividade e modo de subsistência. **Para chegar à ilha, vamos numa pequena canoa.** **Visita ao centro de interpretação da botânica da ilha**, caminhamos até ao **Padrão do Equador**, que assinala a passagem da linha imaginária, que atravessa vários países e divide o mundo em dois hemisférios. **Desfrute das praias incríveis do ilhéu, refrescando-se com um banho, conheça o artesanato**, com peças feitas da madeira local, os tecidos tradicionais e também a partir do côco. **O almoço local, é confeccionado pela comunidade piscatória local.** Regresso ao Ecolodge Praia Inhame. **Jantar** e alojamento.

## 6º DIA – A BELEZA DO MALANZA – FAUNA E FLORA (PASSEIO DE CANOA) / JANTAR COM ANIMAÇÃO E DANÇA

Após o pequeno-almoço, deixamos o hotel para nos dirigirmos à maior reserva de mangais do arquipélago. Realizamos **passeio em “Piroga Tradicional”**, por este verdadeiro santuário ecológico, rico em fauna, e observar macacos e diversas espécies de aves e alguma endémicas em meio à exuberante vegetação. **Fabuloso para fotografar e filmar.** **O almoço tem lugar no Mionga.** Continuação para a capital, para o **hotel Pestana Miramar**.

- **Em hora a indicar, tem lugar Jantar com animação e workshop de dança tradicional.** Alojamento no hotel.

## 7º DIA – UM DIA VIBRANTE COM A ROTA DO CAFÉ

Após o pequeno-almoço, saímos para o centro da ilha, com **visita ao Jardim Botânico.** **Visita à Roça do Monte Café**, a única plantação da variedade arábica da ilha, onde temos oportunidade de ver e aprofundar os conhecimentos, com as diversas etapas da transformação deste grão, no **Museu do Café.** **Almoço no restaurante Almada Negreiros.** Surpreenda-se com a arquitetura da **Casa Ifraine**, e deixe-se encantar pela **Cascata São Nicolau.** **Jantar** local. Alojamento no hotel.

## 8º DIA – SÃO TOMÉ / LISBOA

Pequeno-almoço no hotel. **Almoço em restaurante local.** Dia livre para banhos na piscina do hotel. No final do dia, o transporte ao aeroporto. Formalidades de embarque e partida às 22h00 no voo TAP1532 com destino a **Lisboa** (noite a bordo) chegada pelas 06h00.

### TUDO INCLUIDO CONFORME PROGRAMA

Avião Lisboa / São Tomé / Lisboa classe económica, com direito a uma peça de bagagem até 23kg, taxas de aeroporto, segurança e combustível no valor de 91,00€, taxa turística no valor de 24€, circuito e transferes em São Tomé em mini bus, Jipes 4x4 ou carrinhas com guia local, todas as refeições desde o jantar do 1º dia ao almoço do 8º dia, incluindo um Jantar com animação e Danças, alojamento no hotel Pestana Miramar e no Ecolodge Praia de Inhame, entradas e visitas incluídas conforme indicado no programa, Canoa no Ilhéu das Rolas e passeio de Piroga no Malanza, seguro de viagem Plus1, IVA

- **Não inclui bebidas às refeições, gratificações a guias e motoristas e outros não indicados no programa da viagem como incluídos**

\* **Exige-se passaporte com validade mínima de 6 meses após a realização da viagem**

### Preço por pessoa em quarto duplo:

- 2.560€ (saída de Lisboa)

\*Suplemento para quarto individual  
330€