

Há sempre um motivo para celebrar.

Partilhe bons momentos
no MAR Shopping Matosinhos

Evento **TODOS À MESA**

De 30 de março a 12 de abril

Regulamento de acesso ao Espaço “TODOS À MESA”

1. Entidades Promotoras e Objeto

A INGKA CENTRES PORTUGAL, S.A., com sede na Avenida Doutor Óscar Lopes, 4450-337 Leça da Palmeira - Matosinhos, pessoa coletiva 507 161 025, matriculada na Conservatória do Registo Comercial do Porto sob o mesmo número, com o capital social de 50.000,00€ (cinquenta mil euros), promove em conjunto com a Alcateia Design Lda, com sede na Rua da Lavandeira nº44, 4410-397 Vila Nova de Gaia, pessoa coletiva 513 954 651, matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Vila Nova de Gaia sob o mesmo número, com o capital social de 5.000€ (cinco mil euros), o espaço “TODOS À MESA” (doravante “Espaço”) no MAR Shopping Matosinhos.

2. Horário

O Espaço “TODOS À MESA” está disponível no MAR Shopping Matosinhos, no Atrium, piso 0, de 30 (trinta) de março a 12 (doze) de abril de 2026 (dois mil e vinte e seis), nos seguintes horários:

Segunda a sexta-feira: 14h-20h*

Sábados, domingos e feriado: 11h-13h e 14h-20h*

*A última entrada ocorre até 15 (quinze) minutos antes do fecho, exceto para a atividade “Workshop Personaliza o teu avental”. Participação por ordem de chegada.

Durante a atividade de showcooking “Meatball Mashup - Suequinha à Moda do Porto” com o Chefe Jamon, o acesso à atividade “Workshop Personaliza o teu avental” ficará suspenso, durante a realização da atividade assim como 30 (trinta) minutos antes e 30 (trinta) minutos depois.

Data e horário em que o workshop não estará disponível:

- Dia 4 de abril das 17h30 às 19h30;

A entrada no Espaço é sem limitação etária, exceto para a atividade “Workshop Personaliza o teu avental”.

O acesso à atividade “Workshop Personaliza o teu avental” prevê reserva prévia na App do MAR Shopping Matosinhos e está definido para crianças acima dos 3 (três) anos de idade, podendo ser requerida a apresentação de uma identificação que comprove a idade da criança. Crianças com idade inferior a 3 (três) anos podem participar desde que sejam acompanhadas e assistidas por um adulto responsável.

3. Local

MAR Shopping Matosinhos, Atrium, piso 0.



4. Atividades e Showcookings a decorrem no Espaço

O Espaço é composto pelas seguintes atividades:

- Área **“Pequenos Cozinheiros”**
- Área **“Aprender a Escolher”**
- Área **“Photo Opportunity”**
- Área **“Jogos Gastronómicos”**
- Área **“Viagem Pelos Aromas”**
- Área **“Workshop Personaliza o teu avental”**
- **Showcooking “Mini Chefs”** com a Chef Diana Pinto
sexta-feira, 3 de abril, das 15h às 16h
- **Showcooking “Meatball Mashup – Suequinha à moda do Porto”**
com o Chefe Jamon: sábado, 4 de abril, das 18h às 19h
- **Showcooking “Mini Chefs”** com a Chef Diana Pinto
sábado, 4 de abril, das 15h às 16h
- **Showcooking “Mini Chefs”** com a Chef Diana Pinto
sábado, 11 de abril, das 15h às 16h
- **Showcooking “Zero Desperdício, Máximo Sabor”** com Laranja Lima Nutrição
sábado, 11 de abril, das 18h às 19h
- **Showcooking “Mini Chefs”** com a Chef Diana Pinto
domingo, 12 de abril, das 15h às 16h

Outras Atividades Demonstrativas e Informativas – organizações da Comunidade Local

30 março

Liga Portuguesa Contra o Cancro

Instituto Universitário de Ciências e Saúde - CESPU

14h às 15h - Workshop “O segredo das ervas: substituir sal sem perder sabor”.

Adultos e jovens (+14 anos)

15h às 16h - Workshop “Sabores em equilíbrio: pequenas escolhas, grandes mudanças”.

Crianças acompanhadas pelos seus tutores, adultos e jovens (+14 anos)

16h às 17h - Workshop “Ser criativo com hortícolas e leguminosas”.

Crianças acompanhadas pelos seus tutores

1 abril

Unidade Local de Saúde de Matosinhos – Serviço de Nutrição

14h às 17h - Apresentação do Projeto “O que dizem os Rótulos”.

Adultos e jovens (+14 anos)

7 abril – Dia Mundial da Saúde

Fundação Portuguesa de Cardiologia

18h às 20h – Rastreio Cardiovascular

Adultos

8 abril

Unidade Local de Saúde de Matosinhos – Serviço de Nutrição

16h às 20h - Apresentação do Projeto “O que dizem os Rótulos”.

Adultos e jovens (+14 anos)

10 abril

CLIC – Clínica de Insuficiência Cardíaca

14h às 19h – Promoção da literacia em saúde sobre a insuficiência cardíaca.

Objetivo: Incentivar hábitos saudáveis de alimentação como forma de melhorar a qualidade de vida dos doentes e da população em geral.



Atividades a dinamizar:

- Conversas individuais com doentes e público em geral;
- Avaliação de fatores de risco (avaliação de parâmetros vitais);
- Sessão informativa sobre alimentos a evitar ricos em sal;
- A importância da redução do sal;
- Uso de ervas aromáticas na alimentação;
- Aprender a ler rótulos de alimentos (descodificador);

Adultos e jovens (+14 anos).

5. Faixa etária

Entrada sem limitação etária, exceto para a atividade “Workshop Personaliza o teu avental”.

O acesso à atividade “Workshop Personaliza o teu avental” é exclusivo para utilizadores registados na App do MAR Shopping Matosinhos e prevê reserva prévia na referida App. O acesso está definido para crianças acima dos 3 (três) anos de idade, podendo ser requerida a apresentação de uma identificação que comprove a idade da criança. Crianças com idade inferior a 3 (três) anos podem participar desde que sejam acompanhadas e assistidas por um adulto responsável.

É obrigatória a permanência de um adulto responsável no Espaço “TODOS À MESA” até à saída da criança.

6. Lotação do Espaço

Lotação máxima de 30 (trinta) pessoas em simultâneo (crianças e adultos).

A atividade “Workshop Personaliza o teu avental” decorre em sessões de 30 (trinta) em 30 (trinta) minutos, limitadas a uma lotação de 4 (quatro) pessoas por sessão (crianças e adultos).

7. Regras de acesso ao Espaço “TODOS À MESA”

1. O acesso e participação no evento “TODOS À MESA” é gratuito e efetuado por ordem de chegada.
2. O tempo de permanência estimado dentro do espaço é de 15 (quinze) a 30 (trinta) minutos aproximadamente.
3. No caso de a lotação do Espaço ser atingida, terão de aguardar, por ordem de chegada, na entrada no mesmo.
4. Para a entrada e permanência no Espaço, todas as crianças devem fazer-se acompanhar de, pelo menos, um adulto responsável.
5. O acesso à atividade “Workshop Personaliza o teu avental” é exclusivo para utilizadores registados na App do MAR Shopping Matosinhos e prevê reserva prévia na referida App. O acesso está definido para crianças acima dos 3 (três) anos de idade, podendo ser requerida a apresentação de uma identificação que comprove a idade da criança. Crianças com idade inferior a 3 (três) anos podem participar desde que sejam acompanhadas e assistidas por um adulto responsável.
6. É obrigatória a permanência de um adulto responsável no Espaço “TODOS À MESA” até à saída da criança.
7. Durante a permanência no Espaço, deverão ser cumpridas todas as indicações dadas pelos monitores.
8. O evento está em vigor entre 30 (trinta) de março e 12 (doze) de abril de 2026 (dois mil e vinte e seis), conforme horário acima indicado.
9. Não é permitido a entrada de objetos, alimentos ou bebidas no interior do Espaço.
10. A organização do evento não se responsabiliza por eventuais danos com materiais utilizados no Espaço atividade “Workshop Personaliza o teu avental”.
11. A administração do MAR Shopping Matosinhos reserva-se o direito de exigir a saída do Espaço “TODOS À MESA” aos participantes que não cumpram o presente regulamento ou quaisquer outras indicações que, por qualquer meio, venham a ser comunicadas ou divulgadas.
12. A administração do MAR Shopping Matosinhos declara existir um seguro de responsabilidade civil relativo a danos provocados pela utilização não culposa do equipamento que constitui a área dos espaços pertencente ao “TODOS À MESA”.
13. A administração do MAR Shopping Matosinhos não se poderá responsabilizar pelos danos físicos ou materiais decorridos da utilização indevida ou inadequada das áreas do Espaço “TODOS À MESA”.
14. O Espaço “TODOS À MESA” poderá ser encerrado, temporariamente e sem aviso prévio, por questões de segurança, limpeza e manutenção.
15. A administração do MAR Shopping Matosinhos não se poderá responsabilizar pelo furto ou desaparecimento de objetos pessoais dentro do espaço do evento.

8. Reservas e regras para acesso à atividade “Workshop Personaliza o teu avental”

A atividade “Workshop Personaliza o teu avental” decorre no Espaço “TODOS À MESA”, entre 30 (trinta) de março e 12 (doze) de abril, nos horários acima indicados, em intervalos de 30 (trinta) em 30 (trinta) minutos.

1. Esta atividade realiza-se de modo individual, em períodos de aproximadamente 20 (vinte) minutos.
2. O acesso à atividade “Workshop Personaliza o teu avental” é exclusiva para utilizadores registados na App do MAR Shopping Matosinhos, com reserva previamente efetuada e validada.
3. O acesso está definido para crianças acima dos 3 (três) anos de idade, podendo ser requerida a apresentação de uma identificação que comprove a idade da criança. Crianças com idade inferior a 3 (três) anos podem participar desde que sejam acompanhadas e assistidas por um adulto responsável.
4. Podem ser efetuadas reservas para a atividade “Workshop Personaliza o teu avental” através da App do MAR Shopping Matosinhos, disponível na App Store ou no Google Play, para utilizadores registados na App, utilizando o *Booking Service* disponível na referida App.
5. As reservas terão de ser efetuadas dentro da disponibilidade da sessão pretendida.
6. Cada utilizador registado poderá efetuar um máximo de 4 (quatro) reservas por dia.
7. As sessões decorrem em períodos de 30 (trinta) em 30 (trinta) minutos e são limitadas a uma lotação de 4 (quatro) pessoas por sessão.
8. A reserva será confirmada através de um email e de um ID da reserva que deve ser validado no Balcão de Informações do MAR Shopping Matosinhos, em momento prévio à data e hora de reserva e durante o horário de funcionamento do Balcão de Informações.
9. Após validada a reserva, o(a) colaborador(a) do Balcão de Informações procederá à entrega de um passe com a data e hora de reserva, que deverá ser entregue ao promotor presente no Espaço da atividade “Workshop Personaliza o teu avental”, para posterior acesso.
10. As reservas são feitas com intervalo de tempo de 30 (trinta) em 30 (trinta) minutos.
11. Será dada uma tolerância de 5 (cinco) minutos face à hora de reserva efetuada.
12. Data e horário em que o Workshop não estará disponível:
 - Dia 4 de abril das 17h30 às 19h30