

GUIA

STUDIONEVES
DOS RESTAURANTES
SUSTENTÁVEIS





ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	6
STUDIONEVES.....	8
METODOLOGIA.....	11
A COZINHA	12
AREIAS DO SEIXO.....	16
BICLAQUE TRAJANO.....	20
CASA DO GADANHA	24
CRAVEIRAL	28
EM CARNE VIVA	32
ERVA	36
HERDADE DO ESPORÃO.....	40
Ó BALCÃO.....	44
SÃO LOURENÇO DO BARROCAL.....	48
SEM.....	52
SEM PORTA.....	56
SIX SENSES	60
ÍNDICE ODS.....	64



A COZINHA



AREIAS DO SEIXO



BICLAQUE TRAJANO



CASA DO GADANHA



CRAVEIRAL



EM CARNE VIVA



ERVA



HERDADE DO ESPORÃO



Ó BALCÃO



SÃO LOURENÇO DO BARROCAL



SEM



SEM PORTA



SIX SENSES

INTRODUÇÃO

Este guia é uma celebração da sustentabilidade na gastronomia portuguesa, sob o prisma dos 10 restaurantes que estão no grupo de liderança do tema no País. Tendo como objetivo promover práticas de baixo impacto, é uma ferramenta para a evolução do mercado, que valoriza os restaurantes que já inovam, enquanto oferece um impulso aos que têm interesse no tema, mas ainda estão no início do caminho. Nesse sentido, esta partilha de conhecimento tem caráter informativo e educativo.

Ao longo de quatro anos, acompanhámos de perto o compromisso e evolução dos restaurantes portugueses com práticas sustentáveis, e este guia nasce para exemplificar, de forma aplicada, as iniciativas através das quais transformaram o seu impacto.

Trabalhar de perto com estes restaurantes revelou alguns aspetos interessantes da sustentabilidade. Porque, apesar de ser um assunto universal e mensurável, no dia a dia acaba por ser muito pessoal, dependendo da visão, crenças e oportunidades, pelo que o resultado varia bastante entre cada participante. De facto, é muito similar à gastronomia: com os mesmos ingredientes, cada chefe é capaz de criar pratos únicos e de forte expressão individual.

Por exemplo, os desafios e oportunidades de um restaurante em área rural são muito diferentes dos enfrentados por um restaurante no centro de uma grande cidade. Independentemente do resultado e do caminho escolhido, é o compromisso em fazer a diferença que merece destaque e reconhecimento.

Este material que está a ler não se chama “guia” por acaso. Aqui exploramos as abordagens individuais destes restaurantes de forma prática e ilustrativa, com o intuito de partilhar conhecimento e multiplicar iniciativas para o bem, com todos os que se mostrem interessados. Se você está aqui, já se pode sentir parte desse grupo de pessoas que inova, testa, aprende e aprimora, num ciclo infinito.

O compromisso com a sustentabilidade traz uma

*compartilhar conhecimento
e multiplicar iniciativas que
aparecem para o bem*

inquietação, uma constante vontade de mudança e inconformismo com o status quo.

Assim como a jornada de todos com a gastronomia de

baixo impacto, esta é a primeira edição deste guia que, pela velocidade de reinvenção do mercado, vai merecer atualizações periódicas de novas práticas e novos restaurantes. Será um enorme prazer ver esta lista crescer e ter novos nomes a fazer parte deste grupo.

Boa leitura e boas práticas.



STUDIONEVES

Nós no Studioneves acreditamos que a sustentabilidade deve ser partilhada. É um caso clássico de ‘fazendo juntos, chegamos mais longe’.

Tudo começou com o Guia do Ceramista lançado em 2020, nossa primeira publicação onde abrimos para o mercado todas as aprendizagens e práticas da nossa jornada rumo a ser uma empresa “B-Corp”. Informações que alguns chamariam de “segredos industriais”, mas que não faziam sentido nenhum serem utilizados apenas por nós. Fomentar a troca e desenvolvimento setorial sempre esteve como prioridade.

Olhar para o mercado da hotelaria e restauração com o mesmo desejo de transformação foi muito natural, tanto pelo carinho que temos pelos nossos clientes e amigos já tão comprometidos com práticas de baixo impacto, como também pelo alto potencial de redução de impactos negativos do setor.

A restauração é composta por chefs, empregados de mesa, escanções, enfim, pessoas com poder individual de consciência e ação. O seu maior contributo à sociedade são seus alimentos e bebidas e a responsabilidade sobre origens dos ingredientes, sua utilização e descarte, ou seja, o impacto de todo o ciclo da cadeia é cada vez mais necessária.

Este Guia é um marco. Parte de um conjunto de iniciativas sustentáveis com o setor da restauração que temos feito nos últimos 5 anos. Cada chef e proprietário de restaurante têm pontos de vista próprios sobre o que é ser sustentável, todos igualmente válidos. E quando reunimos nessas visões num só lugar, podemos ter uma visão mais clara do potencial do tema e melhores práticas do setor.

Todo o nosso envolvimento e promoção da sustentabilidade da gastronomia nasceu disso, da vontade de enaltecer e fomentar a troca destas visões e práticas. Aprender uns com os outros, dar destaque e mérito a todos os que estão à frente nesta busca que requer constante dedicação e melhoria. Afinal quem não gosta de ser distinguido.

O Guia é a materialização desta nossa crença, em direção a uma transformação mais palpável do setor. Equipar o mercado com ações testadas, aprovadas e que garantem verdadeiras reduções nos impactos sociais e ambientais. Aprendendo com quem está na liderança e partilhando o que um restaurante no início da sua jornada pode fazer para ser mais sustentável.

Da teoria à prática da prática à transformação





METODOLOGIA

Este documento parte do entendimento de que o setor da restauração tem um papel central na promoção do desenvolvimento sustentável. Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), liderados pelas Nações Unidas, servem como referência conceptual e ambição para a transformação das práticas quotidianas. No contexto europeu, a estratégia “Farm to Fork” orienta uma reconfiguração da cadeia de valor agroalimentar, com foco na redução de impactos, regeneração dos ecossistemas e garantia de segurança e acessibilidade alimentar e nutricional. Estes dois enquadramentos — os ODS e a “Farm to Fork” — constituem pilares fundamentais deste trabalho.

A abordagem metodológica continua a ser de natureza qualitativa, com análise técnica fundamentada em critérios pré-definidos. A recolha de dados baseia-se em auto-declarações complementadas por evidências documentais e entrevistas técnicas, o que confere solidez ao processo, ainda que haja limitações quanto à verificação exaustiva de todas as práticas declaradas.

Nesta edição, o guia mantém os dados previamente recolhidos (2020–2022) de alguns restaurantes originalmente incluídos, reconhecendo que muitas das práticas descritas permanecem relevantes e representativas. Restaurantes também foram atualizados com informações mais recentes (2023–2024), por se

destacarem pela sua evolução significativa nas áreas avaliadas. Foram ainda incluídos três novos restaurantes, que não participaram da edição anterior, mas que, entretanto, demonstraram práticas notáveis em sustentabilidade.

Com os objetivos e metodologia definidos, o trabalho analítico parte da base de dados de restaurantes participantes de todas as edições do Prémio Mesa Marcada/ Studioneves de sustentabilidade, destinado ao mercado português de restauração. A amostra de restaurantes selecionados segue o grupo de finalistas deste galardão, considerando esses os pioneiros em práticas de vanguarda nas temáticas da gastronomia de baixo impacto socio-ambiental. Isso é evidenciado pelo processo de avaliação pelo qual foram submetidos, iniciado por um questionário, seguido de evidências documentais e concluído com entrevistas técnicas. Ou seja, o processo do prémio já oferece um sólido ponto de partida para a seleção dos restaurantes que podem participar de um guia de boas práticas.

O resultado está sintetizado nos casos apresentados neste guia. Cada um destaca elementos centrais das práticas dos restaurantes, sem pretensão de exaustividade, mas com o intuito de ilustrar percursos relevantes e inspiradores na transição para um modelo de restauração mais sustentável.



A COZINHA

// Largo do Serralho 4, 4800-472 Guimarães
Guimarães

Tags ODS: 2; 8; 12; 17

Urbano

A COZINHA

O restaurante A Cozinha, aninhado no centro histórico de Guimarães, património mundial da UNESCO, é guiado por uma filosofia central: “Cozinhar é um ato de bondade, uma paixão, e uma arte quando provoca emoção. Uma viagem que me faz feliz e deixa os outros felizes”. Esta visão, aliada a um profundo compromisso com a sustentabilidade, culminou na criação de uma cozinha “Desperdício Zero”, com António Loureiro a ser um precursor nacional e internacional nestas áreas. A localização estratégica em Guimarães, entre o mar e a montanha, permite um acesso contínuo a uma vasta gama de produtos locais, que são a base da sua criatividade e planeamento de menus sazonais, incluindo micro-sazonalidades.

A filosofia “Stock Zero” e “Km Zero” implica a aquisição de ingredientes de produtores próximos conforme a necessidade, valorizando as proteínas compradas por inteiro e aproveitando os restos de legumes e frutas para compotas, pickles e fermentados. Exploram até projetos inovadores de circularidade, como a incorporação de minerais de ostras em cerâmica.





As suas práticas de sustentabilidade são sistemáticas e abrangentes. O principal objetivo desde 2016 é a prevenção de resíduos, adotando uma abordagem sistémica que inclui a redução de embalagens provenientes dos fornecedores. O restaurante faz uma separação rigorosa de resíduos (plástico, papel, vidro, óleos, rolhas), com quase 99% dos resíduos orgânicos destinados à compostagem municipal. Notavelmente, produzem em média

apenas 144g de resíduos indiferenciados por cliente durante a preparação, e zero desperdício alimentar na fase de consumo, graças à sua política de reservas e planeamento. A política de desperdício zero também inclui o uso de toalhas e guardanapos de tecido reutilizáveis e a introdução de sacos de têxtil pós-consumo para compras e para os fornecedores.

O capital humano é considerado o ativo mais importante, com foco no respeito, num bom ambiente de trabalho, formação profissional anual e seguro de saúde. Promovem a inclusão social através de parcerias com a CERCIGUI, integrando jovens

adultos com necessidades especiais. O Chef António Loureiro partilha ativamente o seu conhecimento, apoiando iniciativas como os Ecocozinheiros e sendo embaixador Green Key, participando também no projeto local “360.come” que promove a alimentação saudável e a redução do desperdício alimentar. A Cozinha é, assim,

um modelo inspirador de integração da sustentabilidade em todas as vertentes da restauração.



Cozinhar é um ato de bondade, uma paixão, e uma arte quando provoca emoção. Uma viagem que me faz feliz e deixa os outros felizes



AREIAS DO SEIXO

// Praceta do Atlântico, Mexilhoeira, Póvoa de
Penafirme, 2560-046 A-dos-Cunhados

Lisboa

Tags ODS: 2; 3; 6; 7; 12

Rural

Areias do Seixo, inaugurado em 2010, é um projeto que nasceu baseado na harmonia com a natureza.

Dois anos antes da abertura, durante a construção, plantaram as sementes do que se viria a tornar a horta, e, desde então, afirmam que a primeira “pedra” do projeto foi um simples morango. Hoje, esse cultivo representa a essência do restaurante Areias do Seixo, baseado nos princípios da permacultura e da agrofloresta e respeitando a sazonalidade.

Os ingredientes produzidos na propriedade são complementados com fornecedores locais e o hotel desempenha um papel fundamental na conscientização sobre a origem dos alimentos que servem. O jardim, além de fonte de comida, é também um local de acolhimento para pessoas e animais, onde se pode aprender como são produzidas as iguarias servidas. Ao longo dos anos, a evolução da horta foi guiada pela aplicação criativa dos princípios da natureza, criando um ambiente produtivo que combina plantas, animais, construção e pessoas de forma esteticamente harmoniosa.





Porque o solo é um organismo vivo, que requer cuidado natural, se beneficiando de toupeiras, minhocas e galinhas para o fertilizar e arejar. Em vez de lavar a terra, criam solo, fazendo compostagem a partir dos resíduos do jardim e da cozinha.

Procuram criar ciclos sustentáveis, recolhendo sementes para garantir a reprodução de plantas mais fortes e adaptadas às condições locais. A proximidade do Atlântico, solos arenosos e um microclima característico do Oeste contribuem para uma sazonalidade única.

Areias do Seixo adota medidas para reduzir o impacto ambiental, como a utilização de energia geotérmica para aquecer a água do hotel, painéis fotovoltaicos para 30% da energia elétrica, e sistemas de filtragem

Acreditam que o solo é um organismo vivo que requer cuidado natural

de águas pluviais para as piscinas e depósitos sanitários. Abraçaram os princípios do turismo sustentável, destacando-se pela eficiência energética, uso de energias renováveis e aproveitamento dos recursos naturais.

No final de cada ano, a propriedade promove atividades que favorecem a inclusão, a diversidade e a integridade como valores essenciais da sociedade, através de doações, iniciativas de preservação da orla costeira e remodelação de instalações por meio da reciclagem e reutilização de materiais existentes.

Areias do Seixo é um exemplo vivo de como a visão de sustentabilidade se pode manifestar através de ações concretas e de um compromisso contínuo com a harmonia com a natureza.

*a harmonia
com a natureza
é essencial.*





BICLAQUE TRAJANO

//

Largo Santa Maria Madalena 6

R/C, 5400-165

Chaves

Tags ODS: 2; 8; 12; 17

Urbano

O Restaurante Biclaque Trajano, situado na região de Trás-os-Montes, exemplifica um compromisso notável com a sustentabilidade. Demonstrada pela dedicação do restaurante em integrar a responsabilidade ambiental e o envolvimento comunitário, impulsionada por uma visão que visa inspirar transformações positivas em todas as suas operações. A própria origem do nome “Biclaque”, derivado do pássaro “bico de lacre”, estabelece uma conexão subtil entre o restaurante e a paisagem natural e cultural local.

O compromisso do Biclaque Trajano traduz-se em práticas ambientais sustentáveis, especialmente na gestão de resíduos e eficiência energética. O restaurante adota uma abordagem de “Farm-to-Table”, reutilizando resíduos vegetais orgânicos para compostagem na sua horta, fechando o ciclo de produção. A reutilização inovadora estende-se a excedentes, como o aproveitamento de ananás para bebidas fermentadas e o desenvolvimento de peças de biocerâmica

a partir de cascas de ovo para empratamento de sobremesas, visando o desperdício zero. Na cozinha aberta, utilizam Carvão Zero, um carvão orgânico sem toxinas que não produz fumo da sua combustão, minimizando a libertação de gases e promovendo a saúde dos clientes. Além disso, a frota de transporte de mercadorias inclui uma carrinha



elétrica, reforçando o compromisso com a redução do impacto ambiental.

A essência da gastronomia do Biclaque Trajano está profundamente ligada à localidade e sazonalidade. Há uma busca contínua por produtores locais para impulsionar a economia regional e valorizar a excelência e a história por trás de cada ingrediente. O chef e a sua equipa mergulham na cultura e gastronomia de Trás-os-Montes, estabelecendo relações com produtores baseadas na empatia e nos valores partilhados de respeito pela terra. Exemplos incluem parcerias com produtores orgânicos de cogumelos, cujos produtos são destaque no menu, e colaborações com artesãos como a Dona Helena do Fumeiro de Chaves, que adota práticas sustentáveis, como a produção do seu próprio vinho para os enchidos, criando especialidades locais únicas, como a alheira de rabo de boi e cogumelos. A horta própria do restaurante fornece vegetais sazonais

para as suas duas localizações, sendo os excedentes oferecidos aos hóspedes do hotel ou transformados em pickles.

Para além da gestão ambiental, o Biclaque Trajano apoia ativamente a sua comunidade. Participa em eventos locais importantes, como a Feira dos Santos em Chaves e o Festival Gastronómico do Bacalhau, promovendo o património culinário regional e impulsionando o turismo e os produtores locais. O restaurante também contribui para o emprego local, envolvendo membros da comunidade no cuidado da sua horta. Todos estes esforços são sustentados por uma estrutura de governança responsável e transparente, incluindo auditorias internas regulares que asseguram a conformidade com as normas ambientais e sociais, consolidando o seu papel como um membro valioso e ético da comunidade de Trás-os-Montes.



*Integrar a responsabilidade ambiental
e o envolvimento comunitário*





CASA DO GADANHA

// Rua Vasco da Gama Nº 2,
7100-559 Estremoz

Évora

Tags ODS: 2; 6; 12

Urbano

A visão que norteia a Casa do Gadanha é a procura pela autenticidade e sustentabilidade. Acreditam que a verdadeira autenticidade reside para lá da aparência, também na essência, na maneira como tratam os detalhes e na conexão com a natureza. Esta visão impulsiona todas as suas atividades e traduz-se em ações concretas.

A Casa do Gadanha adota a sazonalidade e a utilização completa de produtos, desde a raiz até as folhas, para minimizar o desperdício. Cada ingrediente

é cuidadosamente preparado e qualquer excedente que não seja usado na confeção de um prato do restaurante é reaproveitado para alimentar a equipa ou para criar infusões caseiras, por exemplo, de cascas de frutas, para utilização em sobremesas ou para tomar ao pequeno-almoço. Essa abordagem, ao mesmo tempo que evita desperdício, também maximiza o uso de recursos.



A Casa do Gadanha valoriza parcerias locais, com produtores que partilham a sua paixão pela qualidade e frescura. Essas relações estreitas permitem que obtenham produtos exclusivos, diferenciando-se no mercado.

Também têm o compromisso de garantir que todas as embalagens sejam reutilizáveis, sendo



Torneiras com temporizadores, iluminação com sensores e um sistema de reutilização de água nas casas de banho, que direciona a água usada nos lavatórios para as descargas dos sanitários.

higienizadas e devolvidas aos fornecedores para reduzir o impacto ambiental. No que diz respeito à infraestrutura, a Casa do Gadanha investe em eficiência energética e redução do consumo de água. Possui torneiras com temporizadores, iluminação com sensores e um sistema de reutilização de água nas casas de banho, que direciona a água usada nos lavatórios para as descargas dos sanitários. Optam ainda por toalhas de mão em vez de papel nas casas de banho.

Todas estas ações estão enraizadas na crença firme de que a autenticidade e a sustentabilidade são valores fundamentais, que diferenciam a Casa do Gadanha e criam um futuro mais consciente e responsável. Cada detalhe, desde a escolha dos ingredientes até as práticas ambientais, reflete o compromisso em promover uma gastronomia que gere impactos positivos.



A verdadeira autenticidade reside para lá da aparência, também na essência, na maneira como tratam os detalhes e na conexão com a natureza.



CRAVEIRAL

// Estrada Municipal 501 Km 4,
7630-658 São Teotónio

Beja

Tags ODS: 2; 5; 6; 7; 8; 12; 15

Rural

O Grupo Belong e o Craveiral Farmhouse partilham uma visão de regeneração do território através da economia circular. São guiados por uma crença na sustentabilidade como ferramenta fundamental para atingir a sua visão de regeneração regional, incorporando uma missão mais ampla de entrelaçar experiências agrícolas, gastronómicas e hospitalidade.

No âmbito do meio ambiente, adotaram medidas como aquecer água através de painéis solares e produzir eletricidade com painéis fotovoltaicos, contribuindo significativamente para o fornecimento de energia. Além disso, a coleta de águas pluviais e a sua reutilização em sistemas de segurança contra incêndios e irrigação de paisagismo demonstram um compromisso com a gestão responsável dos recursos hídricos. O tratamento de águas negras e cinzentas também contribui para a conservação da água, juntamente





Eletricidade por meio de painéis solares fotovoltaicos, contribuindo significativamente para o fornecimento de energia

com a promoção da iluminação natural em todas as instalações.

A origem dos produtos utilizados nos menus é outro ponto forte. A maioria provém da horta local e de fornecedores locais, com ênfase na origem nacional, para reduzir a pegada de carbono. Produzem o próprio pão, kombuchas, fermentados, manteiga, compotas e granola.

Mantêm um projeto de preservação de galinhas de raças portuguesas em perigo de extinção. Esta abordagem promove a sustentabilidade e também a rastreabilidade e qualidade dos produtos utilizados.

No que diz respeito à gestão de resíduos, adotaram práticas como a compostagem de todos os resíduos orgânicos e a utilização de produtos de limpeza e

amenities ecologicamente conscientes. Além disso, o transporte de trabalhadores e mercadorias feito por meio de veículos elétricos e a utilização de lenha proveniente de limpeza de florestas demonstram um compromisso com a redução das emissões de carbono.

Socialmente, destacam-se por patrocinar o clube de futebol local, ceder instalações para iniciativas da Câmara Municipal e associações locais, e participar ativamente de ações de angariação de fundos para organizações como a Fundação do Gil e a Associação de Paralisia Cerebral de Odemira. A parceria com a Associação Vila Com Vida e o compromisso de doar €1 por cada pizza vendida são exemplos de inclusão social.

Produtos provém da horta local e de fornecedores locais, com ênfase na origem nacional para reduzir a pegada de carbono

Em termos de governança, o Grupo Belong e o Craveiral Farmhouse demonstram um compromisso com a igualdade de género, com mulheres a ocuparem posições de chefia, juntamente com homens, sem diferenciação de salários baseada no género. Promovem também uma cultura de integridade, transparência e responsabilidade.

A sua história é uma jornada de perseverança e dedicação que começou em 2010, com desafios e obstáculos superados ao longo dos anos. Não se limitaram a sobreviver à pandemia sem dispensar trabalhadores, mas também apoiaram a comunidade local e os bombeiros durante os incêndios de Odemira em 2023. Tudo isto destaca o compromisso com a comunidade e a resiliência.





EM CARNE VIVA



Av. da Boavista nº868, 4100-112

Porto

Tags ODS: 2; 7; 8; 12

Urbano

EM CARNE VIVA

Vencedor do prémio 2023, O restaurante Em Carne Viva, localizado no Porto, é guiado por uma filosofia de ecologia e responsabilidade ambiental desde a sua conceção em 2009. Inaugurado em 2013, foi pioneiro como o primeiro fine dining vegetariano e vegano em Portugal, oferecendo um menu degustação único. O seu nome reflete a crença de que os animais devem permanecer vivos, sem carne morta no prato, sendo este o seu aspeto mais sustentável.

Reconhecido como líder em sustentabilidade no setor, o Em Carne Viva baseia a sua gastronomia numa proposta 100% de base vegetal, evitando o impacto da pecuária. A operação em pequena escala (14 comensais, com reserva) e o menu degustação único eliminam o desperdício alimentar, com excedentes incorporados nas refeições do staff. A reabilitação do edifício do século XIX reutilizou materiais como madeiras, granitos e toneladas de



vidro reciclado para pavimentos e mobiliário, minimizando desperdício de construção.

Trabalham focados na eliminação do plástico, usando apenas vidro retornável para bebidas e sem métodos de vácuo com plástico. Desde 2022, tratam e engarrafam a sua própria água, reduzindo transportes e emissões. A cozinha privilegia ingredientes locais e nacionais, com cerca de 70% biológicos/biodinâmicos, e segue a sazonalidade. Praticam o aproveitamento integral dos produtos, transformando cascas, raízes e talos em pratos inovadores de “zero desperdício”. Resíduos orgânicos são compostados.

Produzem 50% da sua eletricidade com 33 painéis fotovoltaicos para autoconsumo, com o objetivo de autonomia total. O aquecimento da água é feito por 4 painéis solares térmicos. Não utilizam fogo vivo, preferindo placas elétricas eficientes. O aproveitamento de águas pluviais (até 4000L) e o lavatório com aquário nos WC (para sensibilização) são cruciais na gestão hídrica.

A valorização da equipe inclui políticas para a retenção: remuneração justa, ausência de turnos duplos, duas folgas e meia semanais consecutivas (domingo e segunda-feira), 5 semanas de férias e horários de 35h/semana. Promovem progressão de carreira e inclusão.



A colaboração com fornecedores foca-se na reutilização de embalagens, devolvendo caixas para novas entregas. O Em Carne Viva partilha ativamente as suas práticas em redes sociais e palestras, servindo de modelo inspirador para a indústria.

Em suma, o Em Carne Viva demonstra um compromisso excecional e contínuo com a sustentabilidade, integrando-a em todos os aspetos, desde a conceção do espaço e menu até à gestão de recursos e valorização das pessoas.





ERVA

// Av. Columbano Bordalo Pinheiro 105B,
1070-063 Lisboa

Lisboa

Tags ODS: 3; 7; 8; 12

Urbano

Inspirados por uma profunda conexão com a energia de Lisboa e um firme compromisso com a sustentabilidade, as ações do restaurante Erva são um reflexo da sua visão centrada no respeito pelo ambiente e na responsabilidade social. Os objetivos deste restaurante são claros: promover a sustentabilidade em todos os aspetos da sua operação. Isso traduz-se numa série de práticas concretas que evidenciam o seu compromisso.

Um dos destaques do Erva é o uso eficiente de energia, que se reflete na escolha dos eletrodomésticos e da iluminação, bem como na adoção de fontes de energia renováveis, como painéis fotovoltaicos e uma central térmica com equipamento energeticamente eficiente. Além disso, a equipa recebe formação contínua sobre práticas de economia de energia e é incentivada a desligar os equipamentos quando não estão em uso.

A redução de resíduos é outra prioridade. O restaurante recicla óleo através de uma empresa especializada e minimiza o uso de plásticos, optando por alternativas biodegradáveis ou reutilizáveis, como nas garrafas de água e outros produtos de uso único. Embalagens





Reflexo da sua visão centrada no respeito pelo ambiente e na responsabilidade social



feitas de materiais reciclados, como madeira e cortiça, são preferidas sempre que possível. Além disso, há um foco na reutilização de embalagens para o acondicionamento e armazenamento de alimentos, e os fornecedores são incentivados a reduzir e reutilizar as embalagens de transporte.



O restaurante Erva também valoriza a formação contínua dos colaboradores em práticas sustentáveis, desde a conservação de energia até a separação de resíduos. Essa cultura é incentivada através do envolvimento das equipas nos processos de tomada de decisão, e da realização de workshops e ações de formação sobre práticas de sustentabilidade. O restaurante também apoia e incentiva a participação dos colaboradores em iniciativas de promoção

Promover a sustentabilidade em todos os aspectos da sua operação

do ambiente, como a reflorestação.

Há igualmente programas de reconhecimento, como o “Empregado do Mês”, e um sistema de gratificações incluído na conta do cliente. O restaurante oferece oportunidades de desenvolvimento pessoal e profissional, incluindo a possibilidade de intercâmbio nos diferentes hotéis da cadeia Corinthia, presente em diferentes países. Uma força-tarefa é criada para apoiar as novas aberturas de restaurantes em outros hotéis da cadeia, demonstrando um compromisso em partilhar as boas práticas. Por fim, o restaurante envolve ativamente os colaboradores na criação de menus de comidas e bebidas, promovendo a criatividade e a inovação, enquanto mantém um foco contínuo na sustentabilidade.

A close-up photograph of a person's hand holding a large glass jar. The jar is filled with a variety of dried flowers and herbs, including yellow and orange blossoms, green leaves, and purple flowers. The jar has a metal clasp lid. In the background, a large brown ceramic jar is visible. The text "HERDADE DO ESPORÃO" is overlaid in white, bold, sans-serif font at the bottom right of the image.

HERDADE DO ESPORÃO

//

Edifício Enoturismo, Herdade do
Esporão, 7200-999 Reguengos
de Monsaraz
Évora

Tags ODS: 2; 6; 7; 8; 12; 14;17

Rural

O restaurante da Herdade do Esporão segue uma visão orientada pelo e respeito pelo meio ambiente, aprofundada pelos pilares de Produto, Sustentabilidade e Pessoas. A base das suas ações é o compromisso com a confecção e interpretação modernas na cozinha, com um foco nos produtos alentejanos, portugueses, sazonais e no zero desperdício.

Essa visão é concretizada através de um ciclo cuidadosamente considerado. Nas hortas biológicas locais, muitos ingredientes são cultivados com propósito, aplicando práticas como a não mobilização do solo, agricultura vertical e regeneração do solo com o auxílio de ovelhas. A gestão de pragas é natural e o uso de plásticos na horta é eliminado, recorrendo ao aproveitamento de materiais naturais da herdade ou excedentes de outras operações (produção de vinho e azeite)



O aproveitamento de produtos é integral (ex: peixe, com utilização de lombos, escamas e vísceras), com sobras transformadas em novos produtos (kombuchas, kvass). Quando todo o aproveitamento já foi feito e resíduos orgânicos são compostados com um passo inicial com recurso a galinhas. Excedentes da horta são doados a instituições locais

promovendo o estreitamento de laços entre a herdade e a comunidade onde se insere.

A gestão eficiente de recursos inclui um sistema de água por gravidade, gotejamento e recolha de chuva, sendo toda a água reaproveitada para rega. Há investimento em energia renovável e placas de indução na cozinha, e a eliminação de película aderente e incentivo à reutilização de embalagens reforçam a redução de plásticos de uso único.

No pilar Pessoas, o Esporão assegura condições de trabalho excepcionais em termos de jornada de trabalho e remuneração. O investimento na formação e progressão de talentos locais é contínuo, suportado por um robusto Modelo de Desenvolvimento Profissional com avaliação de desempenho e planos de carreira individuais, guiado

pelos valores de Inconformismo, Responsabilidade e Excelência.

Em termos de Governança, um Código de Conduta e Ética rigoroso é partilhado (inclusive com fornecedores) e monitorizado através de avaliações regulares. Um Canal de Ética independente garante a comunicação segura, anónima e confidencial de eventuais irregularidades, promovendo a integridade da operação e a não retaliação.

A Herdade do Esporão tem uma abordagem que entende toda a responsabilidade e oportunidades provenientes do uso da terra e do espaço, expandindo a sustentabilidade da gastronomia para além das fronteiras do restaurante, ampliando a consciência e entendimento de impacto.







Ó BALCÃO

// Rua Pedro de Santarém n.º73,
2000-223 Santarém

Santarém

Tags ODS: 2; 12; 14; 15; 17

Urbano

Ó BALCÃO

Numa busca constante pelo equilíbrio e pelo respeito das tradições, o Ó Balcão é um estabelecimento que funde o tradicional com o contemporâneo. Guiado por uma convicção de que a preservação dos produtos locais é essencial, conduz a sua jornada gastronómica com a filosofia “quilómetro e desperdício zero”. Esta visão orienta todas as ações empreendidas no restaurante.



A tradição da cozinha portuguesa é o alicerce sobre o qual o Ó Balcão construiu o seu trabalho evolutivo. O restaurante estabeleceu laços estreitos com produtores locais, ressaltando o valor do património cultural e gastronómico do Ribatejo. A equipa encontra inspiração nas tradições, costumes, produtos e produtores locais, explorando o potencial da região.

O Ó Balcão orgulha-se de colaborar com diversos investigadores no esforço de erradicar espécies invasoras, uma ação que reflete o seu compromisso com a proteção do ecossistema local. Um dos focos de



Produtores locais que praticam a agricultura orgânica e cultivam variedades adaptadas à região



pesquisa recentes tem sido o estudo do peixe do rio, com ênfase na transformação desse recurso natural. O restaurante dedica-se a melhorar o sabor e a textura do peixe do rio, enquanto também trabalha na conscientização sobre a preservação das espécies nativas. Nesse sentido, os esforços do restaurante estendem-se além da cozinha, envolvendo-se na produção própria de azeite, vinho, legumes e vegetais.

A parceria com a Escola Superior Agrária de Santarém tem sido fundamental para a pesquisa e desenvolvimento

de novos produtos gastronômicos, como fermentados, curados e fumados. Essa colaboração sinérgica entre a gastronomia e a pesquisa científica permite a criação e exploração de técnicas inovadoras de preparação e transformação de ingredientes. Através dessas ações, o Ó Balcão oferece experiências culinárias excepcionais promovendo a preservação do meio ambiente, a valorização dos produtos locais e o desenvolvimento de práticas culinárias inovadoras.



SÃO LOURENÇO DO BARROCAL

// 7200-177 Monsaraz

Évora

Tags ODS: 2; 6; 8; 12

Rural

SÃO LOURENÇO DO BARROCAL

O São Lourenço do Barrocal baseia as suas ações numa crença de que a sustentabilidade transcende o âmbito ecológico e inclui igualmente aspetos culturais e económicos. Entendem que a relação consciente com a natureza e os recursos naturais, além de proteger o ambiente, também desempenha um papel fundamental na comunidade em que estão inseridos.

Acreditam que existem dois grandes desafios nessa relação entre produção e consumo: condições naturais e logísticas. Nos desafios das condições naturais, as circunstâncias



específicas do terroir do interior alentejano destacam-se. Este é um lugar de temperaturas elevadas e clima predominantemente seco, com pouca chuva anual. Portanto, a abordagem adotada é principalmente preventiva. Por exemplo, cultivam vinhas em sequeiro, como se faz há séculos no Alentejo, permitindo que as raízes das plantas se desenvolvam profundamente e melhor giram a escassez de água. Isso resulta em plantas mais resistentes, embora menos produtivas em termos de volume. Aplicam também estratégias semelhantes no olival e alternativas na horta, adaptando-se às circunstâncias locais.

Esforçam-se para maximizar o uso da sua horta, minimizando o desperdício e produzindo compotas e molhos picantes para aproveitar os excessos. Quando não podem produzir internamente, adquirem produtos de produtores locais ou de diferentes regiões de Portugal, contribuindo assim para a economia regional. A visão abrangente de sustentabilidade não se limita apenas à ecologia, mas abraça também o compromisso com a sociedade e a economia circundante. Isso reflete-se na política de contratação, que prioriza pessoas da região, promovendo a inclusão e fortalecendo a comunidade.

A sustentabilidade transcende o âmbito ecológico e inclui igualmente aspectos culturais e económicos





Investem na formação e desenvolvimento dos seus colaboradores, oferecendo salários acima da média do setor, transporte coletivo e apoio educacional e social. Estas medidas visam compensar justamente os funcionários e também combater a desertificação

do interior de Portugal, mantendo e nutrindo o talento local. A abordagem integral e de busca de equilíbrio é o alicerce que orienta as ações e os diferencia como defensores ativos da harmonia entre natureza, comunidade e economia.



SEM

// Rua das Escolas Gerais, 120,
1100-220 Lisboa

Lisboa

Tags ODS: 2; 5; 11; 12; 14; 15; 17

Urbano

No cerne do restaurante SEM continua a firme convicção de que a gastronomia tem o poder de impulsionar mudanças positivas. A sua visão central permanece inalterada: apoiar agricultores e produtores que adotam a agricultura regenerativa e combater o desperdício alimentar em todas as etapas da cadeia de valor. Não se limitam a seguir tendências; propõem e implementam um modelo operacional distinto, que abra caminho para a mudança de mentalidade

O conceito de desperdício zero no SEM transcende o simples “não descartar”; ele abraça a ideia de que o desperdício é tudo o que existe em excesso no ambiente e que não se usa. Operam exclusivamente com um menu de degustação, formato que lhes permite eliminar a superprodução e adaptar os pratos à disponibilidade dos seus produtores. Cada parte do ingrediente é utilizada, transformando subprodutos como soro de leite ou cascas de vegetais em novos elementos cheios de sabor e valor nutricional, graças a técnicas





de preservação como a fermentação, criando um “arsenal de sabores” para pratos futuros. Apenas o que se classifica como “alimento morto”, do qual toda a nutrição e sabor foram extraídos, é compostado. Desde outubro de 2024, utilizam balanças para controlar a quantidade de todo o resíduo orgânico compostado.

A base da sua cozinha reside em parcerias sólidas com produtores que aderem a métodos de produção biológicos, agroecológicos e regenerativos. O seu menu evolui de forma simbiótica com o que acontece nos campos, adaptando-se às micro-estações e à disponibilidade dos produtos.

No SEM, a energia utilizada é 100% elétrica de fontes renováveis. Priorizam equipamentos de alta eficiência, iluminação LED em todo o restaurante e cozinha por indução. Aplicam uma rigorosa hierarquia na gestão dos seus materiais: Recusar, Reutilizar, Reaproveitar e Reciclar. Não usam plástico descartável internamente nem película aderente, e todos os fornecedores são incentivados a adotar embalagens reutilizáveis. Os seus resíduos materiais são valorizados ao máximo através de parcerias estratégicas: plásticos rígidos são reutilizados ou transformados em móveis com a Precious Plastics Portugal; rolhas de cortiça são reaproveitadas pela

Green Cork para projetos de reflorestamento; loiça partida é devolvida à Studioneves para ser transformada em materiais de construção.

Como membros orgulhosos da organização 1% for the Planet, doam 1% da sua receita anual à Rewilding

Portugal, apoiando a revitalização de ecossistemas e a reintrodução de espécies nativas. A sustentabilidade, para eles, não é uma vantagem competitiva; é um compromisso partilhado.

No SEM, existem para mostrar como as coisas podem ser feitas de forma diferente, impulsionando uma transformação positiva no sistema alimentar através da criatividade, responsabilidade e um profundo respeito pelo planeta e pelas pessoas.

Apoiar agricultores e produtores que adotam a agricultura regenerativa e combater o desperdício alimentar





SEM PORTA

// EN 261-1 Muda, CCI 3954, 7570-337
Grândola
Setúbal

Tags ODS: 2; 12; 3

Rural

O Sublime Comporta é um projeto hoteleiro que nasceu para promover e valorizar a natureza e cultura alentejana, através de uma visão de desenvolvimento social e ambiental da região. Esta abordagem fortalece a sua oferta turística, promovendo a região da Comporta e Portugal.

Central para essa proposta é a horta própria, construída seguindo os princípios da permacultura, promovendo o equilíbrio de mais de 300 espécies vegetais. A equipa do Sublime Comporta e do restaurante Sem Porta cultiva ervas aromáticas, legumes e plantas, com o propósito culinário, mas também para criar beleza em cada canteiro, contribuindo para a paisagem circundante. A conexão entre a horta e o resto da propriedade é evidente em cada etapa. Todos os produtos daí provenientes encontram o seu lugar nas cozinhas, no bar



Botânico e até mesmo no Spa. Nada é desperdiçado. Cada planta, legume ou erva aromática é usado de forma criativa e respeitosa, nomeadamente através de técnicas de preparação ou conservação, como fermentações, pickles ou xaropes. Quando, por qualquer motivo, a utilização integral não é possível, os resíduos são enviados para o centro de compostagem, onde se transformam em valiosos fertilizantes.

Da mesma forma, são produzidas infusões, criando misturas únicas de ervas aromáticas que enriquecem a experiência sensorial do local. Além disso, as borras de café têm uma segunda vida como fertilizante. O Spa também faz parte dessa proposta, produzindo

óleos, esfoliantes e outros produtos para massagens e tratamentos usando as plantas da propriedade, proporcionando experiências relaxantes e completas aos hóspedes.

Nesse compromisso com a sustentabilidade, o Sublime Comporta respeita a natureza e também se torna uma parte integrante dela. Cada ação, desde a plantação até ao tratamento dos resíduos, é uma manifestação tangível da visão e das crenças que guiam este espaço. O resultado é uma experiência que encanta os sentidos e inspira uma profunda integração com a natureza e as pessoas do Alentejo.

Promover e valorizar a natureza e cultura Alentejana por uma visão sólida e profundamente enraizada na sustentabilidade e responsabilidade social.



Lago biológico



Compostagem





// Quinta de Vale Abraão,
Samodães, 5100-758 Lamego

Viseu

Tags ODS: 2; 3; 5; 6; 8; 12; 15; 17

Rural

O Six Senses Douro Valley, impulsionado pela profunda convicção de reduzir impactos negativos e promover resultados positivos, guia todas as suas ações com o objetivo de inspirar transformações no seu entorno. Fundada há 30 anos na Tailândia, a empresa alinha luxo e estética com uma abordagem altamente sustentável, sendo a sustentabilidade um pilar central integrado em todos os departamentos e operações.

A gastronomia do Six Senses Douro Valley é fortemente baseada na localidade e sazonalidade, valorizando o conceito de “Km Zero”. Trabalham com produtores locais, muitos deles exclusivos, acedendo a zonas ricas em produção agrícola e animal em Portugal e Espanha. Procuram pequenos e micro-produtores, adquirindo animais inteiros para um aproveitamento integral, contribuindo para a economia circular e a preservação de raças autóctones.

No que tange às práticas ambientais, a gestão de resíduos é metódica. Resíduos alimentares são



compostados para os jardins, fechando o ciclo e transformando o que seria descartado em algo útil. Há um esforço contínuo para revalorizar produtos antes da compostagem, como a desidratação de cascas de frutas para infusões ou destilações, criando soluções inteligentes para evitar o desperdício. Alimentos excedentes são direcionados para a cantina do staff. A Six Senses também se empenha na eliminação de plásticos de uso único, coberturas de silicone e sacos de pasteleiro reutilizáveis. Um programa de “take back” com fornecedores garante a reutilização de embalagens e recipientes, reduzindo o plástico na operação.





Em termos de gestão de pessoas, o hotel promove o desenvolvimento dos colaboradores através de planos de carreira definidos, avaliações de desempenho e oportunidades de transferência dentro da marca Six Senses. Existem formações obrigatórias anuais sobre Integridade, Igualdade, Diversidade e Inclusão. O apoio à comunidade é concretizado através de um fundo de sustentabilidade dedicado a projetos locais que promovem a sustentabilidade ambiental, social e cultural, fornecendo doações monetárias e bens alimentares a associações como a Refood. A propriedade também

preserva uma floresta de quatro hectares, testemunho do seu compromisso com a sustentabilidade e a biodiversidade.

A Six Senses Douro Valley demonstra um compromisso excepcional e contínuo com a sustentabilidade, integrando-a em todos os aspetos, desde a gestão de resíduos e a cadeia de valor até ao desenvolvimento das pessoas e o apoio à comunidade local, servindo como um modelo inspirador.

ÍNDICE ODS

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) são um conjunto de metas estabelecidas pela Organização das Nações Unidas (ONU), destinadas a orientar os esforços globais em direção a um futuro mais sustentável.

Os ODS desempenham um papel fundamental na promoção de práticas sustentáveis que abordam os desafios socioeconômicos e ambientais enfrentados. Para a restauração, indicam

caminhos para mitigar impacto no meio ambiente, desde o uso de recursos naturais até a geração de resíduos e emissões de carbono. Além disso, tem também influência sobre questões sociais, como emprego justo, inclusão e acesso a uma alimentação de qualidade.

Dos 17 ODS que abrangem uma ampla gama de questões, este Guia aborda os 11 ODS que possuem maior afinidade à restauração e suas práticas.

O Guia explora os ODS como forma de ajudar os leitores a identificarem

áreas de melhoria e oportunidades para inovar, ao mesmo tempo em que demonstram o seu compromisso com a responsabilidade social e ambiental.

Os ODS desempenham um papel fundamental na promoção de práticas sustentáveis que abordam os desafios socioeconômicos e ambientais enfrentados.

Com vista à fácil e intuitiva consulta, o índice a seguir permite associar cada ODS, identificar quais os restaurantes que melhor os ilustram e suas respectivas práticas; com abrangência e diversidade que contribuem em direção a um futuro mais sustentável.



ODS	Restaurantes	Práticas
	Todos (A Cozinha, Areias do Seixo, Biclaque trajano, Casa do Gadanha, Craveiral, Em Carne Viva, Erva, Herdade da Malhadinha, Herdade do Esporão, São Lourenço do Barrocal, SEM, Sem Porta, Six Senses, Ó Balcão)	Privilegiado o uso de horta própria que segue princípios biológicos/permacultura. Selecção de produtores locais biológicos/permacultura.
	Areias do Seixo, Erva, Six Senses	Promoção de hábitos saudáveis através do acesso a refeições do staff equilibradas e diversificadas (p. Areias, SixSenses). Seguro de saúde e médico no local uma vez por mês para os trabalhadores (p. Erva)
	Craveiral, SEM, Six Senses	Promoção da igualdade de género com posições de chefia ocupadas por 50% de mulheres e 50% de homens. Política interna de equidade, inclusão e não discriminação. Formação obrigatória com base na visão e valores da empresa.
	Areias do Seixo, Casa do Gadanha, Craveiral, Em Carne Viva, Herdade do Esporão, Six Senses	Sistemas de aproveitamento de águas cinzentas. Práticas de redução do consumo de água.
	Areias do Seixo, Craveiral, Em Carne Viva, Erva, Herdade do Esporão	Utilização de energia geotérmica e/ou biomassa. Utilização de energia solar

ODS	Restaurantes	Práticas
	A Cozinha, Areias do Seixo, Biclaque Trajano, Craveiral, Em Carne Viva, Erva, Herdade do Esporão, São Lourenço do Barrocal, Six Senses	Programas de reconhecimento de trabalhadores e desenvolvimento de carreiras. Política de contratação com preocupação de não discriminação e promoção de economia local.
	SEM	Ausência de produção de resíduos que terminem em aterro/lixreira.
	Todos (A Cozinha, Areias do Seixo, Biclaque trajano, Casa do Gadanha, Craveiral, Em Carne Viva, Erva, Herdade da Malhadinha, Herdade do Esporão, São Lourenço do Barrocal, SEM, Sem Porta, Six Senses, Ó Balcão)	Práticas de utilização da integralidade dos produtos e formação de trabalhadores nestas práticas. Resíduos ou excesso de produção são compostados.
	Herdade do Esporão, Sem, Taberna Ó Balcão	Procura de utilização de espécies de peixe e marisco de rio. Algumas destas, espécies invasoras e/ou predadoras.
	Craveiral, SEM, Six Senses	Cooperação com Bombeiros locais com sistema de protecção contra incêndios. Acções de preservação de florestas.
	A Cozinha, Biclaque Trajano, Craveiral, Herdade do Esporão, Ó Balcão, SEM, Six Senses	Parcerias com autarquia/associações/clubes locais. Parcerias com instituições de ensino e investigação.

IDEALIZAÇÃO:

studioneves 

REALIZAÇÃO:



DESIGN GRÁFICO:

