



AUTOMÓVEIS E REPARAÇÕES

AUTO TRÊS EMES, LDA

URBANIZAÇÃO INDUSTRIAL DE TRAJOUCE – ABÓBODA

Rua Alfredo silva – lote 17

Armazém A – Abóboda

2785-656 S. Domingos de Rana

Tel.: 919 534 708 | +351 214 440 788 | Email: marcacoes@autotresemes.net

15% desconto

Viatura de cortesia (conforme reparação)

Facilidades de pagamento

CAIXILHARIAS

LITIGONÇALVES

Av. dos Lusíadas, Nº 284 – B – Matos Cheirinhos

2785-320 S. Domingos de Rana

Tel.: 214 480 144 | Email: litigoncalves@net.vodafone.pt

10% desconto

CLÍNICAS DENTÁRIAS

DENTES SÃOS, CLÍNICA MÉDICA, LDA

Rua Machado dos Santos, 87 Loja A

2775 – 236 União de Freguesias de Carcavelos e Parede

Tel.: 214 567601

15% desconto



A MINHA DENTISTA – CLÍNICAS RUSSO

Rua Moinhos de Tavares, Nº 10 B – Mem Martins

2725 – 394 Sintra

Tel.: 214 446 878

15% desconto em tratamentos clínicos, exceto próteses e implantes

DENTITRAJOUCE | Clínica Dentária, Lda

Rua 9 de Abril, Galeria S. José, 1º dto – Trajouce

2785 – 661 S. Domingos de Rana

Tel.: 214 451 944

10% desconto

Exclui tratamentos ortodônticos, protéticos (fixa e removível) e implantologia

CLÍNICA MÉDICA DENTÁRIA DA PAREDE

Av. da República, Nº 1288

2775 – 271 Parede

Telm.: 214 560 512 | E-mail: clinicadaparede@gmail.com

20% desconto em todas as especialidades

CLÍNICA DR. JAIME FREITAS LDA

Av. 25 de Abril, Ed. Alvorado, Nº672 1º B

Telm.: 936 004 911 | E-mail: clinicadentariajlf@gmail.com

15% desconto

SORRIDENTE | Clínica dentária

Tires

Av. Amália Rodrigues, Nº 651

2785 – 632 S. Domingos de Rana

Te.: 214 451 585



STº António dos Cavaleiros

Praça D. Miguel, Nº 2 LJ

Tel.: 219 891 514

Cabeço de Mouro

Estrada Principal, 225

Tel.: 214 443 355

15% desconto em todas as especialidades

CLÍNICAS MÉDICAS

ANDRADE | Centro de Enfermagem e Serviços Médicos, LDA

Rua 5 de Outubro, Nº 10, R/C dto

2775 – 562 Carcavelos

Tel.: 214 588 230 | Email: centrodeenfermagemcarcavelos@gmail.com

10% desconto em serviços de enfermagem

50% em ECG (relatório eletrónico)

CENTRO CLÍNICO DE SASSOEIROS

Rua Fernando Pessoa, Lote 12 – Loja A

2775 – 515 União de Freguesias de Carcavelos e Parede

Tel.: 214 586 290

15% desconto

Excluídos serviços convencionados

Drº António Manuel Henriques Matildes | CLÍNICA MÉDICA E DIAGNÓSTICO DE TIRES

Largo dos Duartes, Nº 185, 1º dto – Tires

2785 – 619 S. Domingos de Rana

Tel.: 214 441 014

15% desconto

Consultas de medicina geral e familiar



MEZO | Médicos Zona de Oeste, Lda

Rua de Matarraque, Nº 426 – Loja dtª/esqª

2785 – 616 S. Domingos de Rana

Tel.: 214 532 063 | E-mail: clinicamezo@netcabo.pt

25% desconto em consultas de especialidade

25% desconto em consultas de clínica geral

ANDRADE | Centro de Enfermagem e Serviços Médicos, LDA

Rua 5 de Outubro, Nº 10, R/C dto

2775 – 562 Carcavelos

Tel.: 214 588 230 | Email: centrodeenfermagemcarcavelos@gmail.com

10% desconto em serviços de enfermagem

50% em ECG (relatório eletrónico)

CEFIC | Medicina Física e de Reabilitação

Rua do Pôr do Sol, 67 – Bairro dos Lombos

2775 – 680 União de Freguesia da Parede e de Carcavelos

Tel.: 214 565 131

15% desconto

Protocolos com parceiros clínicos não aderentes ao desconto

CLÍNICA DE CARCAVELOS, LDA

Praça do Pôr do Sol, 67 – Bairro dos Lombos

2775 - 624 União de Freguesia da Parede e de Carcavelos

Tel.: 214 562 208 | Email: centrodeenfermagemcarcavelos@gmail.com

20% desconto em estomatologia, medicina dentária, clínica geral, pediatria, psicologia, otorrinolaringologia, ginecologia, cardiologia, oftalmologia e ortopedia



CLÍNICA CENTRAL DE TIRES

Praça Fernando Lopes Graça, Nº 238 – Tires

2785 – 625 S. Domingos de Rana

Tel.: 214 446 878

10% desconto

Análises excluídas

DESPORTO

ESCOLA DE NATAÇÃO | Delfins Azuis (Aquatires Lda)

Rua Batista Pereira 133 Bairro 1º de Maio de Tires

2785 – 301 S. Domingos de Rana

Tel.: 214 456 428

50% desconto no valor da inscrição

15% desconto no valor da mensalidade

ESCOLA DE DANÇA ANA MANGERICÃO

Rua Cesário Verde, Nº 26 – Buzano

2785 – 342 S. Domingos de Rana

Tel.: 214 528 070 | Email: escolaedam@sam.pt

25% desconto na inscrição

ESTÉTICA E BEM ESTAR

INSTITUTO E DAY SPA | Estética e Bem-Estar | ESSENCIALS SÃO SOMINGOS DE RANA

Rua Afonso Albuquerque, Nº 174 A

2785 – 578 S. Domingos de Rana

E-mail: info.saodimingosderana@essentials.pt

15% desconto, excluí depilação a laser, acupuntura e nutrição



SEMENTES D`AMOR

Avª Amélia Rodrigues 190, 1º - LOJ E

2785 – 613 S. Domingos de Rana

Tel.: 211 300 068 | E-mail: geral@sementesdoamor.pt

10% desconto, exceto workshops e não acumulável com outras promoções

ESTAFETAS

EXPRESSO REAL REAL | Estafeta/Serviços Urgentes

Rua 3 da Matinha, Loja E, Edifício Altejo

1950 – 326 Lisboa

E-mail: ctexrealexpresso@gmail.com

5% desconto

5% desconto pra distribuições acima dos 20 destinos

FARMÁCIA

FARMÁCIA DO JUNQUEIRO UNIP. LDA

Rua de Luanda, 852 – B

2775 – 232 Parede

Tel.: 214 588 060 | E-mail: farmaciadojunqueiro@hotmail.com

10% desconto

Excluí a alimentação infantil

FERRAGENS E FERRAMENTAS

PÉ D`CABRA, LDA | Ferramentas – Jardinagem - Máquinas

Rua Luís de Camões, 186 – Sassoeiros

2775 – 517 Carcavelos

Tel.: 214 562 234

7% desconto

Excluem-se artigos já em preço de campanha ou promocional



MEDICINA NATURAL

NATUTALYRIO | Medicina Natural

Rua Almeida Garret, Lote 20, 1º D

Tel.: 214 532 786 | Site: www.naturalyrio.com

35% desconto

Massagem de fisioterapia a 18€ para clientes reformados

MOBILIÁRIO

A LINHA DA VIZINHA | Comércio de Mobiliário e Decoração

Avenida Conselheiro Fernando Sousa, Nº 27 A

1070 – 072 Lisboa

Tel.: 213 825 350 | Email: alinhadavizinha@alinhadavizinha.pt

10% desconto

ÓTICAS

ANDRÉ OPTICAS

30% desconto não existindo compra associada em exames de optometria, contactologia e reeducação visual com oferta do valor dos honorários na aquisição de óculos ou lentes de contato;

20% desconto em óculos graduados, óculos de sol e em lentes de contato e produtos;

Oferta dos primeiros produtos de conservação em adaptação de lentes de contato.

Liberdade

Av. da Liberdade, 136 A

1250 – 146 Lisboa

Tel.: 213 261 500/1 | E-mail: liberdade@andreopticas.com



Chiado

Rua Garrett, Nº 63/65

1200 – 203 Lisboa

Tel.: 213 264 000/1 | E-mail: chiado@andreopticas.com

Oeiras Parque

Oeiras Parque, Loja 1021/2

2780 – 195 Oeiras

Tel.: 214 460 080/1 | E-mail: oeirasparque@andreopticas.com

Oeiras

Rua Figueirinha, 24 A

2780 – 014 Oeiras

Tel.: 214 406 560/1 | E-mail: oeiras@andreopticas.com

Cascaishopping

CascaShopping, Loja 0.009

2645 – 543 Alcabideche

Tel.: 214 600840 | E-mail: cascaishopping@andreopticas.com

FÁBRICA DOS ÓCULOS DA PAREDE

Rua Miguel Bombarda 402 – Parede

2775-274 Parede

Tel.: 214 579 400 | E-mail: opticaideal@sapo.pt

Oferta da consulta de optometria na aquisição de óculos graduados;

Na compra de lentes graduadas oferta das armações até 89€ e 50% nas armações com valor superior a 100€;

Oferta de vale desconto de 10€ em compras superiores a 79€;

Oferta de vale desconto de 30€ em compras superiores a 240€;

Despistagem gratuita de optometria, otológica e contactologia.



LOJA RAY BAN PAREDE

Rua Miguel Bombarda, Nº 402 – Parede

2775 – 274 Parede

Tel.: 214 579 400 | E-mail: opticaideal@sapo.pt

10% desconto em óculos de sol, graduados Ray Ban e pack`s Ray Ban (armação + lentes)

Despistagem gratuita de optometria, ortóptica e contactologia

ÓTICA IDEAL DA PAREDE

Av. República 1144, Loja 2

2775 – 271 Parede

Tel.: 214 571 996 | E-mail: opticaideal@sapo.pt

50% desconto na consulta de optometria, contactologia e ortóptica;

25% desconto em lentes oftálmicas;

Oferta de 5% do valor da 1ª compra a descontar nas compras seguintes;

Medição tensão ocular gratuita.

ÓPTICA 13 LDA

Rua José Relvas, 105-B

2775 – 222 Parede

Rua 31 de Janeiro 8-B

2775 – 295 Parede

Tel.: 214 578 1196 | E-mail: info@optica13.com

20% desconto



ÓPTIVAS V+ | Ópticas Lopes & Gouveia, Lda

Rua Quinta das Palmeiras, Nº 91 C, LJ 47

278 – 154 Oeiras

Telm.: 963 809874 | E-mail: geral@opticavmais.pt

15% desconto

10% em lentes de contacto

Exame gratuito

ÓTICA da VILLA

Estrada da Torre, Nº 1620 A, B e C

2775 – 688 Carcavelos

Tel.: 214 572 585 | E-mail: escleroptica_1@hotmail.com

20% desconto em armação e lentes;

15% óculos de sol;

10% lentes de contato, exceto as descartáveis;

Grátis: exames de optometria, contactologia e exame de tensão ocular.

MESOPTICA | Optica Médica Especializada, LDA

Urbanização Alto do Mação

Rua de Matarraque, Nº 426, Loja Esqª

2785 – 696 S. Domingos de Rana

Tel.: 214 539 044 | E-mail: optmesoptica@hotmail.com

25% desconto em óculos de sol, armações e lentes oftálmicas;

5% desconto lentes de contato e produtos de limpeza;

10% desconto em outros produtos (fitas de segurar óculos, lupas, telescópios e instrumentos de precisão);

Consultas de oftalmologia realizada por médico cirurgião - €35.00;

Grátis: consultas de optometria e contactologia, medição da pressão intraocular, aconselhamento de ergonomia e higiene visual, limpeza, calibrar e arranjar óculos.



ÓTICA PERFIL

Rua Sacadura Cabral (junto PSP-Carcavelos)

2775 – 626 Carcavelos

Tel.: 214 566 119 | E-mail: opticaperfilcomestilo@gmail.com

25% desconto em aros + lentes;

15% desconto em lentes de contato;

Oferta de exame aos olhos ortométrico.

OPTICLINIC

50% desconto em consultas de optometria/ortóptica;

25% desconto nas lentes oftálmicas;

25% desconto na aquisição de aros;

20% desconto na compra de óculos de sol;

15% desconto em lentes de contacto;

10% desconto em líquido de conservação e manutenção.

Abóboda

Largo do Chafariz, Lote 1 Lj Esq

2785 – 019 S. Domingos de Rana

Tel.: 214 453 202 | E-mail: aboboda@optclinic.pt

Alcabideche

Rua de Cascais, Nº 34 D

2645 – 036 Alcabideche

Tel.: 214 601 207 | E-mail: alcabideche@optclinic.pt

Alcoitão

Avenida da República, Edifício República – Loja A – Alcoitão

2645 – 143 Alcabideche

Tel.: 214 115 276 | E-mail: optclinic.alcoitao@gamil.com



Cascais

Rua do Regimento 19 A – Edifício Baia Center

2750 Cascais

Tel.: 214 848 005 | E-mail: cascais@optclinic.com

Odivelas

C.C. Odivelas Parque, LJ 2029/30, Piso 2

2675 Odivelas

Tel.: 219 313 768 | E-mail: odivelas@optclinic.pt

Oeiras

C.C. Palmeiras LJ. 66 A

2785 – 019 S. Domingos de Rana

Tel.: 214 453 202 | E-mail: oeiras@optclinic.pt

Pêro Pinheiro

Avenida da Liberdade, Nº 68, Loja 2

2715 – 097 Pêro Pinheiro

Tel.: 219 673 121 | E-mail: peropinheiro@optclinic.pt

Sintra

Avenoda Heliodoro Salgado, 37

2710 – 575 Sintra

Tel.: 219 243 940 | E-mail: sintra@optclinic.pt

Tapada das Mêrces

Floresta Center, Loja A9

2725 – 536 Mem Martins

Tel.: 219 177 838 | E-mail: tapadadasmerces@optclinic.pt



Tires

Rua dos Canteiros, 64 – Tires

2785 – 619 S. Domingos de Rana

Tel.: 214 480 720/22/24 | E-mail: tires@optclinic.pt

Malveira

Avenida José Batista Antunes, Nº 11

2665 – 236 Malveira

Tel.: 219 661 792 | E-mail: malveira.optclinic@gmail.com

ORTOPEDIA e GERIATRIA

SR. ANDARILHO | Ortopedia e Geriatria

Rua Quinta das Palmeiras nº 91 C – Oeiras

2780 – 154 Oeiras

Telm.: 910 449785 | E-mail: geral@ortopedia-sr-andarilho.pt

5% desconto

PRONTO A VESTIR

PETRINI | Pronto a Vestir de Senhora

Rua José Relvas, 14 – B (ao lado dos C.T.T)

2775 – 222 Parede

Tel.: 214 575 871

10% desconto, não acumulável na época de saldos ou descontos extras



SERVIÇOS PARA ANIMAIS

CLÍNICA VETERINÁRIA VET ZOOLAR

Rua Quinta da Vinha, Nº 15 – Loja

2775 – 622 Carcavelos

Tel.: 214 560 042 | E-mail: vetzoolar@gmail.com

10% desconto em produtos e rações

QUINTA MONTE DOS VENDAVAIS | Hotel para Animais e Fisioterapia

Rua Monte dos Vendavais, Nº 154

2785 – 627 S. Domingos de Rana

Telm.: 913 795 080

5% desconto

10% desconto na tabela de ração da Royal Canin