

# Rotary

Club de Vila Nova de Gaia



boletim mensal | ano XXXIV | nº 415 | outubro de 2017

A Natureza, com efeito, "vinga-se" e, todavia,  
ela é a nossa Mãe.

Os dirigentes, em vez de a respeitarem,  
desleixam-na quando a não agredem.



DOMUS  
**AQUA**

T5 T4 T3 T3 DUPLEX



ABRACE O MAR E CONSTRUA AQUI O SEU FUTURO

961 745 552 223 747 150 [www.domusaqua.com](http://www.domusaqua.com) [www.jaimepocas.pt](http://www.jaimepocas.pt)



**SAIMÓVEIS**  
SOCIEDADE DE MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA

Mediadores Autorizados  
na Compra e Venda de:

LOJAS • ESTABECLIMENTOS • ARMAZÉNS  
ESCRITÓRIOS • ANDARES • APARTAMENTOS  
QUINTAS • TERRENOS

Praceta 25 de Abril, 109 - 1º E  
4430-257 Vila Nova de Gaia  
Portugal  
Telefone: 223 771 660  
Fax: 223 703 212  
E-mail: [samil@saimoveis.pt](mailto:samil@saimoveis.pt)  
Web: [www.saimoveis.pt](http://www.saimoveis.pt)



### ROTARY CLUB DE VILA NOVA DE GAIA

Membro nº. 12 028 do Rotary International  
 Admitido em 13 de Janeiro de 1973 • Distrito 1970  
 Reúne às quintas-feiras no HOTEL HOLIDAY INN  
 Rua Diogo de Macedo, 220, 4400-107 V. N. de Gaia –  
 Tel: 22 374 7500; Fax: 22 374 7576

#### CONSELHO DIRECTOR

**PRESIDENTE** – Rogério Cardoso  
**PRESIDENTE ELEITO** – Fernando Jorge Rocha  
 1º VICE-PRESIDENTE – Jorge Silveira  
 2º VICE-PRESIDENTE – “Mizi” Reis  
 1º SECRETÁRIO – Henrique Lopes Cardoso  
 2º SECRETÁRIO – Diogo Pedrosa  
 1º TESOUREIRO – Ângelo Sá  
**2º TESOUREIRO** – Maria do Céu Gonçalves  
 1º PROTOCOLO – Américo Camarinha  
 2º PROTOCOLO – António Meira

#### COMISSÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO CLUBE

**PRESIDENTE** – Rui Oliveira Santos  
 PROGRAMAÇÃO SEMANAL – Jaime Poças & Rui Oliveira Santos  
 FREQUÊNCIA & COMPANHEIRISMO – Américo Camarinha, Manuel Júlio Santos & António Cândido Leite  
**COMUNICAÇÕES & REDES SOCIAIS** – Henrique Lopes Cardoso

#### COMISSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRO SOCIAL

**PRESIDENTE** – Rui Oliveira Santos  
**ADMISSÃO DE NOVOS SÓCIOS** – Américo Camarinha, Artur Lopes Cardoso & Eurico Lima Basto  
**RETENÇÃO DE SÓCIOS** – Jaime Poças, Marília Raro & Mercês Ferreira  
**INFORMAÇÃO ROTÁRIA** – Artur Lopes Cardoso, Luiz Carlos Oliveira & Rui Amandi de Sousa

#### COMISSÃO DE RELAÇÕES PÚBLICAS & IMAGEM

**PRESIDENTE** – Diogo Pedrosa  
**RELAÇÕES COM A COMUNICAÇÃO SOCIAL** – Henrique Lopes Cardoso & Rogério Cardoso  
**EVENTOS** – António Meira, Jaime Poças, “Mizi” Reis, Luiz Carlos Oliveira & Mónica Gonçalves

#### COMISSÃO DE PROJECTOS DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

**PRESIDENTE** – Mercês Ferreira  
**SERVIÇOS À COMUNIDADE** – Ângelo Sá & António Meira  
**SERVIÇOS PROFISSIONAIS** – Eurico Lima Basto, Diogo Pedrosa & Maria do Céu Gonçalves  
**SERVIÇOS INTERNACIONAIS** – Luiz Carlos Oliveira & “Mizi” Reis  
**NOVAS GERAÇÕES** – Fernando Jorge Rocha, Rui Oliveira Santos & Henrique Lopes Cardoso  
**SERVIÇOS À JUVENTUDE** – Fernando Jorge Rocha, Marília Raro & Filomena Aguiar  
 ALDEIA SOS – Américo Camarinha & “Mizi” Reis

#### CAPTAÇÃO DE RECURSOS / DOADORES

**PRESIDENTE** – Rogério Cardoso  
 COMISSÃO DA THE ROTARY FOUNDATION  
**PRESIDENTE** – Rui Amandi de Sousa  
**DOAÇÕES ANUAIS** – Jaime Poças  
**SUBSÍDIOS** – Jorge Silveira & Rui Amandi de Sousa  
**FUNDO PERMANENTE** – Manuel Júlio Santos  
**“POLIOPLUS”** – Filomena Aguiar & Mercês Ferreira  
**BOLSAS DA PAZ MUNDIAL** – António Cândido Leite & “Mizi” Reis  
**BOLSAS EDUCACIONAIS** – Marília Raro, Filomena Aguiar & Maria do Céu Gonçalves

**DELEGADOS**  
**FUNDAÇÃO ROTÁRIA PORTUGUESA** – Jorge Silveira

**REVISTA “PORTUGAL ROTÁRIO”** – Artur Lopes Cardoso

**Presidente da “CASA DA AMIZADE”** – Drª. Maria Antonieta Cardoso

# O DESENVOLVIMENTO ?!

No mês de Outubro, o Rotary busca concitar as nossas melhores atenções para o desenvolvimento económico e comunitário, um assunto que, é mister reconhecê-lo, assume elevadíssimo grau de importância, mesmo de escala planetária.

O mundo, porém, parece estar, e em preocupante medida, de costas voltadas para um tal assunto e, graças a “dirigentes” de saúde mental indigente (com vanguarda dos mentecaptos “nortenhos”, seja o americano, seja o coreano), parece alicerçar o desenvolvimento em coisas de fachada e ignorar o essencial: antes de tudo garantir a “saúde” do nosso Planeta Terra.

Como se o desenvolvimento fosse, na sua essência, construir grandes obras, públicas ou privadas... Como se ele fosse possuir armas de destruição maciça... Como se fosse, acaso, o mesmo que flatular poderio...

Depois, é o que se vê: por cá, a combustão de riquezas, criando miséria e sofrimento que o Povo sofre resignadamente. Por outras paragens, sismos, tufões e furacões com dimensão cada vez mais agigantada que, como sempre, num ápice tudo destroem.

A Natureza, com efeito, “vinga-se” e, todavia, ela é a nossa Mãe. Os dirigentes, em vez de a respeitarem, desleixam-na quando a não agridem. E isto acontece praticamente em todas as latitudes, e nós não parecemos ter emenda!

Falar, pois, em desenvolvimento económico e comunitário sem atentar em que, antes de tudo, importa atender à salubridade do Planeta, à limpeza ambiental, às alterações climáticas, ao aquecimento global; pretender promover aquele desenvolvimento sem a base de uma gestão ponderada dos recursos, ignorando a preservação da Natureza e o bem-estar das populações, ao menos no seu essencial, é apenas revelador de, porventura, maleita psiquiátrica, uma qualquer megalomania, em princípio, inconsequente (o que já não será mau de todo...), mas potencialmente trágica e, pior, de consequências irreversíveis.

Partir, pois, para um são e coerente desenvolvimento económico e comunitário não é equivalente a fazer leis justas, se elas se não aplicarem no concreto das coisas. Como não é desenvolver bombas atómicas ou bombas de hidrogénio. Como também não é organizar luzidas paradas militares arrogantes. Impõe salvaguardar o meio-ambiente, ordenar as explorações, garantir que todo o ser humano tenha o necessário para a sua dignidade e para a sua subsistência mas, tudo, com respeito pela Natureza.

Fora disso, será apenas a estultícia de se pretender edificar castelos na areia.

## NA CAPA

O que acontece...

## PROGRAMA PARA O MÊS DE NOVEMBRO

**Dia 2**

**REUNIÃO Nº. 2220** 21,30 horas – Café com Cônjuges. Testemunho dos Rotaractistas sobre o “Portus Calle Camp”. COMPANHEIRISMO.

**Dia 9**

**REUNIÃO Nº. 2221** 21,30 horas – Café com Cônjuges. Palestra pelo Exmº. Sr. Engº. Carlos Duarte Oliveira com o tema “A Política de Gestão do Território/Florestas e o seu Impacto”.

**Dia 16**

**REUNIÃO Nº. 2222** 21,30 horas – Café. COMPANHEIRISMO.

**Dia 23**

**REUNIÃO Nº. 2223** 20,30 horas - Jantar com Cônjuges e Convidados  
Reunião Festiva: Visita Oficial Do Governador.  
Entrega do Certificado de Organização ao Rotaract Club de Vila Nova de Gaia e imposição dos emblemas aos Rotaractistas.

**Dia 30**

**REUNIÃO Nº. 2224** 21,30 horas - Café COMPANHEIRISMO.

## Extras-Programa

**DIA 5**

10 horas – **Caminhada Surpresa** em favor da Campanha de Erradicação Global da Polio.

**DIA 11**

18,30 horas – **Lanche & Magusto Solidário** em casa do Compº. Jaime Poças (Rua do Loureiro, 13, Madalena).

## COMPANHEIRISMO

*Em Novembro fazem anos os seguintes Companheiros, seus Cônjuges e demais família:*

## NATALÍCIOS

Dia 3 – César Augusto Antunes da Silva Ferreira  
Dia 6 – Filomena Margarida Venâncio Frazão de Aguiar  
Dia 19 – D. Mónica Cristina dos Reis Pereira

## DE CASAMENTO

Dia 11 - Manuel Júlio Pinto da Costa Santos  
D. Hermínia Cândida da Silva C. B. Santos

## EM FESTA NO NOSSO DISTRITO

Em Novembro fazem o seu aniversário da admissão no *Rotary International* o *Rotary Club de Leça da Palmeira*, no **dia 28**, e o *Rotary Club de Vila Real*, no **dia 30**.

Os mais sinceros votos de muitas felicidades para os nossos Companheiros.

## ÍNDICE

O Desenvolvimento ?!	1
Programa para o Mês de Novembro	2
Companheirismo	2
Página do Presidente	3
O que mais importa	4
Secretaria	5
Campanha Rotária Solidária	7
Poesia	8
Conhece mesmo Paul Harris?	9
Ainda o “Portus Calle Camp”	11
Uma Digressão Cultural	13
A Aviação (continuação)	15
Boas Notícias em Português	16
Frases que marcaram	17
Porquê sou Rotário?	18
Conheça os seus Maiores	19
Culinária Internacional	20



# Página do Presidente

## MÊS do Desenvolvimento Económico e Comunitário



**Rogério Cardoso**  
Presidente 2017-18

Caríssimos Companheiros e Queridas Companheiras.

**O** termo Desenvolvimento Comunitário, adoptado pelas Nações Unidas e comumente aceite, designa "o conjunto dos processos pelos quais uma população une os seus esforços aos dos poderes públicos com o fim de melhorar a sua situação económica, cultural e social e, bem assim, integrar-se na vida da nação e contribuir para o progresso nacional".

Combater a pobreza, quebrando os círculos viciosos que a perpetuam, deve constituir um imperativo dos poderes públicos nacionais, regionais e locais.

Um importante ponto de partida para qualquer projecto humanitário é determinar as necessidades e os recursos locais. O respectivo levantamento deve ser realizado com todas as partes interessadas, comprometendo e envolvendo activamente os membros da comunidade.

Com o apoio e o suporte das organizações intervenientes nos projectos de desenvolvimento económico e comunitário, as pessoas em situação de pobreza devem ser os agentes da sua própria mudança económica, cultural e social.

Os projectos devem visar o desenvolvimento económico e sustentável das pessoas e das populações que, com a sua participação proactiva, se responsabilizam, criam expectativas claras e alcançam resultados a curto, médio e longo prazo.

**U**m dos enfoques do Rotary Club de Vila Nova de Gaia, em parceria com outros clubes, é também contribuir para o desenvolvimento económico e comunitário através de um projecto solidário para Moçambique, especificamente de apoio às populações vítimas das cheias do Rio Limpopo, com os envolvimentos e as colaborações do Consulado de Moçambique no Porto e do Rotary Club de Maputo.

É essa a motivação intrínseca dos Rotários. É isso que nos move e nos dá entusiasmo. O único limite do "**poder concretizar**" é o limite de "**acreditar**".

"O Rotary Faz a Diferença"

Um abraço amigo do  
*Rogério Cardoso*  
Presidente 2017-2018



# O QUE MAIS IMPORTA

Quando um pássaro está vivo, ele come as formigas. Mas, quando o pássaro morre, são as formigas que o comem a ele.

O que quer dizer que o tempo e as circunstâncias podem mudar a todo o instante.

É por isso que você não deve desvalorizar nada do que esteja à sua volta. É que poderá ter hoje poder, mas, não se esqueça: o tempo é muito mais poderoso que qualquer de nós!

Duma árvore pode fazer-se mais de um milhão de fósforos, mas bastará um fósforo para que se queime um milhão de árvores!



Portanto, seja bom! Pratique o bem!

É que o tempo é como um rio. Jamais você poderá tocar na mesma água duas vezes, pois a água que já passou nunca passará de novo. Há que aproveitar cada minuto da sua vida e, não se esqueça: nunca procure as boas aparências, pois estas estão sempre a mudar com o andar do tempo.



Nunca procure pessoas perfeitas, pois são coisa que não existe. Procure, isso sim, alguém que saiba o seu verdadeiro valor.

Tenha somente TRÊS AMORES:



**A VIDA** – porque ela é curta.

**A FAMÍLIA** – porque é única.

**OS AMIGOS VERDADEIROS** – porque são raros.

E VIVA FELIZ





# Secretaria mês de SETEMBRO

Compº. Henrique Lopes Cardoso

## RECUPERAÇÕES

no Rotary Club de **Leça da Palmeira** – o Compº. Eurico Basto; no Interact Club **ESAS**-Vila Nova de Gaia – os Compºs. Artur Lopes Cardoso, Luiz Carlos Oliveira, Mizi Reis e Rogério Cardoso; em reunião de preparação de 2018-19, com o Gov.-Eleito, Compº. Joaquim Branco, no Hotel da Via Norte – o Compº. Artur Lopes Cardoso; em reunião da Direcção da Associação Portugal Rotário – o Compº. Artur Lopes Cardoso.

## TIVEMOS A HONRA E O PRAZER DAS VISITAS

Dos Compºs., Membros Honorários do Clube, António Castro Ribeiro e Lúcio Coelho, com suas respectivas Esposas, D. Virgínia e D. Marina. Do Compº. Diamantino Matos, do Rotary Club de Estarreja; do Compº. Anísio Simões, do Rotary Club de Murtosa; dos Compºs. António Alves Pinto e Cecília Sequeira, do Rotary Club de Porto-Foz; do Compº. Emílio Monteiro e sua esposa, Drª. Maria Cristina Soares, do Rotary Club de Vila do Conde. Dos Srs. Dr. João Miguel Pinto Camarinha, Engº. Carlos Oliveira, com sua Mulher, a Srª. Drª. Ana Lúcia Sá, e das Srªs. Drªs. Helena Cristina Vilela Miranda Gomes, Mónica Sofia Pinheiro Povo, Ana Margarida Pinheiro Povo, Marlene Rocha Dias, Maria de Fátima Passos, Isabel Amaral, Sandra Almeida, Cláudia Pinto Coelho, José Manuel C. Santos Lopes, Isabel Torres, Maria da Conceição Rosa, Bárbara Rocha Dias, José Simões, José Camarinha, José Camilo, Rosa Moreira Macedo, António Manuel Vaz Macedo, Manuel da Silva, Rui do Couto e Odete Costa. Dos meninos Rodrigo e Rita Silveira.

## CORRESPONDÊNCIA EXPEDIDA

Circular sobre a Campanha Solidária de Moçambique. Para o CEO da AKI, José Carlos Reis, a pedir 100 caixas de cartão para a Campanha Solidária a favor do Vale do Limpopo, Moçambique. Para CEO da SOGRAPE, Drª. Marisa Costa, a pedir vinhos para o jantar de reunião com palestra. Para Jorge Teixeira, da "Runporto", a solicitar "stand" na Maratona do Porto. Para o Compº. Santos Bento a solicitar documentação para formalização de Rotaract Clube. Convites para os estudantes a premiar no sentido de comparecerem à nossa reunião a eles dedicada.

## CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA

Programas para o mês de **Setembro** dos Rotary Clubes de Espinho, Esposende, Feira, Maia, Paredes, Porto, Porto-Douro, Porto-Oeste, Santo Tirso, Vila do Conde e Vizela.

**Comunicações** – Comunicações do Agrupamento de Escolas Gaia Nascente, dos Colégios Internato dos Carvalhos,

Horizonte e de Nossa Senhora da Bonança, da Escola Profissional do Infante, e das Escolas Secundárias de Almeida Garrett, Carvalhos, Condes de Resende e Inês de Castro, informando acerca da identificação dos seus melhores alunos finalistas do ano lectivo de 2016-2017. Da Fundação Rotária Portuguesa, sobre candidaturas a subsídios na 2ª fase de projectos, e divulgação da Lista Eleitoral, currículos e programa de acção do seu Conselho de Administração. Do Coordenador Nacional das CIPs informando quanto à composição das Secções Portuguesas de cada uma. Da Comissão Distrital dos Serviços Internacionais (D. 1970) sobre o programa do Intercâmbio Rotário de Amizade e sobre Geminación entre Clubes Rotários. Do Governador, sobre o Seminário Distrital "Clubes Dinâmicos" - Zonas I e II, para apresentação de candidaturas a Governador do Distrito em 2020-2021 e em divulgação de Seminários de Formação. Da equipa distrital, a comunicar o cancelamento da VOG ao Rotary Club de Espinho. Do Rotary Club de Espinho, a informar que se irá manter a sua reunião na qual teria lugar a VOG. De Armando Sousa a solicitar informação acerca do Rotary. Do Compº. Santos Bento, a informar do falecimento do Compº. António Lousada, do Rotary Club de Senhora da Hora. Do Presidente do Conselho Directivo das Aldeias de Crianças SOS, sobre alienação de obrigações do Novo Banco. Do Director do Departamento do Ambiente e Parques Urbanos da Câmara Municipal de Gaia, comunicando ter sido dispensado o pagamento de taxas de alojamento e auditório no Parque Biológico de Gaia.

**Convites** – do Rotary Club de Porto-Douro, para sua reunião festiva de homenagem ao Compº. Pedro Castro Silva. Do Rotary Club de Águeda, para a sua XV Festa Rotária do Leitão da Bairrada. Dos Rotary Clubes da Feira, de Mafra e de Vale de Cambra, para suas reuniões com palestra. Do Rotary Club de Aveiro, para a III Regata Solidária que organiza. Do Rotary Club de Vizela, para a cerimónia de outorga de Prémios Escolares. Dos Rotary Clubes de Barcelos, Braga-Norte e Espinho, para as respectivas VOGs. Do ISLA-Gaia, para a cerimónia solene de abertura do seu ano lectivo de 2017-18. Da Vereadora do Ambiente da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, Compª. Mercês Ferreira, para a cerimónia de assinatura de Protocolo para o projecto "Pegada Ecológica Municípios Portugueses".

## PUBLICAÇÕES ROTÁRIAS RECEBIDAS

"Portugal Rotário". "Le Rotarien". Cartas Mensais do Governador referentes a Agosto e sua rectificação, e a Setembro com extra. Boletins dos Rotary Clubes de Ermesinde, Fafe, Faro, Penafiel, Porto-Oeste e Santo Tirso. A revista digital "Servir", do Rotary Club de Oliveira de Azeméis.

## PUBLICAÇÕES NÃO ROTÁRIAS RECEBIDAS

Boletins da FRP. "Na Palma da Mão", newsletter da Aldeia de Crianças SOS, de Gulpilhares. "Gaiense". "Audiência".

# Farmácia Portela

**ABERTO 24 HORAS**

Homeopatia  
Fitoterapia  
Ortopedia  
Podologia

Equipamentos para  
geriatria e deficientes

Rua Marquês Sá da Bandeira, 238 • Telefone: 223750719  
4400-217 Vila Nova de Gaia • Fax: 223744106





**Inovação em  
ambientes  
cerâmicos**

**Almeida & Xavier, Lda.**





**Decoração de  
Salas de Banho**

Stand Vendas . Rua Soares dos Reis, 82 - Armazém . Rua da Rasa, 89  
Telf: 223 745 922 . Fax: 223 745 929 - 4400 - 271 Vila Nova de Gaia  
Email [saniamx@netc.pt](mailto:saniamx@netc.pt)

**ARTUR LOPES CARDOSO**  
ADVOGADO

ESC.: Rua Julio Dinis, 247 — 4º, E9 4051-401 PORTO  
Tel.: 22 6099448 — Fax.: 22 6099265 — PORTUGAL



**TRATAMENTO  
com implantes**

Rua Teixeira Lopes, 204-1º S/ L 1  
4400-320 Vila Nova de Gaia  
Telef.: 223 704 004 • Tim.: 912 243 744  
[clinica.santos1@sapo.pt](mailto:clinica.santos1@sapo.pt)

**JORGE SILVEIRA**  
MÉDICO DENTISTA

**BRANQUEAMENTOS  
dentários**

Rua do Mocelo, 204  
4525-136 Canedo - Feira  
Telfs. 227 634 438 • Tim. 929 101 119 | 934 926 143  
[clinicadentariadrjorgesilveira@gmail.com](mailto:clinicadentariadrjorgesilveira@gmail.com)



# CAMPANHA ROTÁRIA SOLIDÁRIA A FAVOR DE MOÇAMBIQUE

Praticamente todos os anos, as populações do Vale do Limpopo (sul de Moçambique) são severamente atingidas por graves inundações das águas do rio que lhes destroem bens de toda a sorte e chegam mesmo a causar perdas de vidas humanas.

Sensível a esta preocupante realidade, o nosso Clube, acompanhado por mais outros Rotary Clubs do nosso Distrito, decidiu lançar uma vasta Campanha de Solidariedade traduzida numa ampla recolha de bens essenciais que serão encaminhados para o seu devido destino em Moçambique. A mero título exemplificativo, trata-se de recolher, durante os meses de Setembro e Outubro, peças de vestuário, incluindo calçado, brinquedos, livros escolares e material didáctico.

A metodologia a observar será como segue:

1 – divulgação o mais alargada possível desta Campanha, especialmente junto de familiares e de amigos dos Companheiros.

2 – contactar o nosso Presidente para acerto com ele de oportunidade e de local de entregas dos bens recolhidos.

3 – os bens serão entregues ao Clube e em local a definir.

4 – far-se-á, em seguida, a selecção dos bens e o acondicionamento destes em embalagens próprias de cartão, normalizadas, a indicar oportunamente.



Para mais detalhes informativos entre em contacto com o nosso Presidente, Compº. Rogério Cardoso, através do TLM 919 276 333 ou pelo correio electrónico <[rrealcardoso@gmail.com](mailto:rrealcardoso@gmail.com)>.

# Poesia

Manuel Parada

## NATAL LONGÍNQUO

Ai a noite do meu Natal distante!  
quando, à lareira do meu lar,  
minha Mãe me dizia a cada instante  
que o bom Menino Jesus  
em breve me viria visitar!

E enquanto lá fora a neve,  
tornava alvura o breu da noite fria,  
minha Mãe, com sua voz doce e leve,  
chamava-me aos seus braços  
e eu ... adormecia!

Jamais se apagará  
do álbum do meu passado  
o lugar onde deixava  
nessa noite a minha fé!...  
e, manhã cedo,  
ainda mal acordado,  
eu via meu sapatito  
de brinquedos recheado,  
suspenso na chaminé!

Ai! a noite do meu Natal distante!  
Noite que o tempo levou...  
o tempo!  
esse gigante!

## ALVORADA

Tu que acabas de nascer  
E ainda mal descortinaste o horizonte;  
Tu que és menino e tens um fado p'ra cumprir...  
Tu que és ponto de interrogação  
E tens o relógio na mão  
Das horas que hão-de vir!

Tu que ainda és madrugada  
Onde mal se vislumbra  
O início da caminhada!

No entanto,  
Ai! quanta esperança  
Nos teus passos de incerteza!  
Nos teus passos Ano Novo,  
Tão criança  
Quão surpresa!

E... de relógio na mão,  
Com horas que hão-de vir,  
Aí está mais um ano

## NOVA CAMINHADA

Ano Novo  
É como um novo dia  
Que alvorece envolto d'esperança!  
Ano Novo  
É como um novo dia  
A dar à vida o sol  
Dum sorriso de criança!

Ano Novo  
É ânsia de partir  
Partir ainda que sem norte!...  
Ano Novo  
É ânsia de partir  
De cada qual tentar a sua sorte!...

Ano Novo  
É longa caminhada  
Mendigar ilusões de porta em porta!  
Ano Novo  
É longa caminhada  
Cuja rudeza  
A ninguém importa!

Ano Novo  
É crer na vida,  
Cumprir a sua sentença...  
Ano Novo  
É crer na vida,  
Na meta apetecida  
Supor a nossa presença!...

Para seu fado cumprir!...



# CONHECE MESMO PAUL HARRIS?

*Todo o Rotário digno deste nome deve conhecer quem foi o nosso fundador, PAUL PERCY HARRIS, ao menos no que se considere essencial da sua biografia. Será, porém, que o leitor, seja Rotário ou não seja, sabe o essencial da vida dele? Admitimos que muitos o não saibam, até porque, felizmente, praticamente todas as semanas registamos mais adesões aos Rotary Clubes e os mais novos bem podem não conhecer ainda um pouco da sua história. Damos, por isso, um breve apontamento a tal respeito.*

Paul P. Harris foi filho de George Harris e de sua mulher, Cornélia, um casal que vivia com dificuldades para sustentar a família, até porque lhes não sobrava tino

administrativo. Paul nasceu em Racine, no Wisconsin (EUA), a 19 de Abril de 1868, e, na verdade, valia a seus pais a ajuda frequente do avô dele.

Eram tais as dificuldades experimentadas pelo casal George/Cornélia que, em Julho de 1871, Paul e seu irmão mais velho, Cecil, foram viver com os avós paternos, ou seja em Wallingford, Vermont, na Nova Inglaterra.

Acabaram, assim, por ser os referidos avós, Howard e Pamela Harris, quem garantiu a educação e o sustento destes netos. Daí em diante só de quando em quando Paul e Cecil contactaram com os pais.

Paul Harris era um miúdo irrequieto. Fez o ensino básico em Wallingford e o secundário em Rutland. Frequentou ainda a Academia "Bkack River, em Ludlow, mas seria expulso dela poucas semanas depois de nela ter entrado. Matriculou-se na Universidade de Vermont, Burlington, mas também seria dela expulso em Dezembro de 1886 juntamente com três condiscípulos, sob o fundamento de que teriam formado uma "sociedade secreta".



No primeiro semestre de 1887, Paul foi admitido na Universidade de Princeton, mas os seus estudos aqui vieram a ser interrompidos por causa da morte do avô, ocorrida em Março de 1888: fez um semestre e não regressou aos estudos no ano que se seguiu. Após a sua passagem por Princeton, deslocou-se para o Iwoa e, aqui, esteve a trabalhar num escritório de advogados - "St. John, Stevenson & Whisenand". Depois foi frequentar a Universidade de Iwoa e aqui se licenciou em Direito em Junho de 1891.

Deslocou-se para Chicago em 1896, cidade na qual decidiu abrir escritório de advocacia no centro. Aqui exerceu a profissão de Advogado durante mais de quarenta anos.

*"Talvez sonhar não seja tão ruim se sonharmos sonhos bons e fizermos com que eles se transformem em realidade."*

*- Paul Harris*





Paul Harris apreciava estabelecer relações fortes com outros, que tinha na conta de complementares das suas realizações profissionais. Era frequentador de diversas igrejas e tinha forte ligação à natureza, de tal sorte que, em 1908, aderiu a um grupo de pessoas que nas tardes dos Sábados efectuava excursões pelas florestas, campos e vales. Este grupo veio a originar a "Prairie Club", uma associação de que Paul chegou a ser Presidente.

Depois de iniciar a advocacia, Paul Harris teve a ideia de criar uma organização de profissionais. É assim que, em 23 de Fevereiro de 1905, provoca uma reunião com os seus amigos Gustavus

Löehr, Sylvester Schiele e Hiram Shorey no escritório de Löehr, ou seja na sala 711 do edifício "Unity", na Avenida Dearborn, em Chicago. Esta ficou na memória como tendo constituído a primeira reunião rotária.

Dela nasceu o Rotary Club de Chicago, o Rotary Clube nº. 1, e Paul seria o seu terceiro Presidente em 1907, precedido de eleição. É no seu mandato, que se estendeu por 1908, que é por ele criada a Comissão Executiva que reunia à hora do almoço.



Mais tarde, Paul Harris advogaria a necessidade da criação de um Conselho Director, face ao crescente número de novos Rotary Clubs que, entretanto, se foram formando, e, além disso, a criação duma Associação deles em âmbito nacional. Tendo-se realizado em Agosto de 1910 a primeira Convenção Nacional do Rotary, em Chicago, é nessa altura que os 16 Clubes que já existiam se constituíram na Associação Nacional de Rotary Clubes, para a qual foi eleito como seu primeiro Presidente Paul, em votação por unanimidade.

No final do seu segundo mandato na presidência, Paul Harris decidiu afastar-se de tais funções por razões de saúde. Foi-lhe outorgada a dignidade de "Presidente Emérito". Mas voltou à actividade rotária em meados de 1920.

*(conclui na próxima edição)*

## AINDA O “PORTUS CALLE CAMP”

Na pretérita edição fizemos detalhada alusão ao que foi o inovador Campo de Férias que teve a designação de “PORTUS CALLE CAMP”, uma co-realização dos Rotary Clubes de Arouca, Porto, Vila Real e, sobretudo, o nosso, o de Vila Nova de Gaia.

Dada a sua dimensão participativa e a diversidade de proveniências – 36 jovens de ambos os sexos que nele participaram e oriundos de 17 diferentes países de 3 continentes, América do Sul, Ásia e Europa – o “Portus Calle Camp” foi, na verdade, um poderoso meio de promoção da compreensão internacional e instrumento hábil para a construção da paz mundial, o cimeiro objectivo do Rotary.

Além doutros exemplos possíveis, que o digam as jovens Polen Bahcivan, de 21 anos e turca, e Gil Liron, de 17, israelita, de nacionalidades cujos países conflituam há longo tempo, que partilharam as mesmas instalações e se tornaram amigas inseparáveis, numa amizade sincera que vai perdurar. O mesmo se poderá deduzir da indiana Cheryl, ávida de conhecer o nosso País, ao qual jamais tinha vindo mas cujo conhecimento ela estava desejosa e curiosa de alcançar por ter verificado os inúmeros vestígios da presença portuguesa no seu País.

*Na sessão de apresentação de cumprimentos na Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, Salão Nobre.*



*Um fresco pic-nic ao ar livre...*





*Na Universidade de Trás-os-Montes visitaram o Centro Interpretativo.*

Por outro lado, foi magnífica a cobertura, seja directamente junto das populações, seja a mediática, que rodeou a realização do Campo, designadamente nas regiões abrangidas pelos quatro municípios por que se estendeu a sua programação. O Campo foi excelente oportunidade, bem aproveitada, aliás, para incremento da imagem pública do Rotary, muito especialmente nos aspectos da formação dos jovens e da sua internacionalidade.

Outros aspectos de relevante importância foram os da motivação dos clubes envolvidos, o da complementaridade entre si e o da mobilização em parceria com outros. É óbvio que os quatro clubes melhoraram no seu respectivo ego e fortaleceram-se internamente na tomada de consciência duma acção conjunta muito positiva e que traduziu a salutar consciência de que o serviço rotário jamais pode ser confinado a uma ... visão de capela. A ausência desta, chamasmo-lhe "introversão", constituiu motivo de abertura e de mobilização extra-rotary, pois que a organização do Campo, no terreno, implicou o recurso a não-Rotários, neste caso especialmente aos Escuteiros.

E isto é por demais importante: o Rotary é Clube de Serviço, mas não tem o exclusivo do Serviço, nem jamais o deverá ter.

*Estas ficaram doidas de alegria perante o Solar de Mateus, em Vila Real...*



*São uma agnóstica, uma judia, uma muçulmana e uma católica e ficaram amigas para a vida...*



# UMA DIGRESSÃO CULTURAL



Aconteceu no passado dia 16 de Setembro, por sinal um excelente dia de sol.

Um bem razoável grupo de Companheiros do nosso Clube, “capitaneado” pelo nosso Presidente, o Compº. Rogério Cardoso, foi de autocarro em visita a belezas do concelho de Ílhavo.

Num reinante ambiente de são companheirismo, visitaram-se o Museu de Ílhavo, com a sua fabulosa coleção de conchas marinhas (a segunda maior do mundo!) e muito especialmente o seu Aquário dos Bacalhaus, uma estrutura única no País. Por sinal, e num breve parêntesis, diga-se que, por mera coincidência, “caímos” no mesmíssimo local onde decorria um Seminário Distrital de Formação.



Presidente é ... Presidente: eis o nosso Presidente Rogério Cardoso ao leme!



Bacalhoeiros no Museu.



Numa pausa a partir da esquerda, o Compº. Rui Amandi de Sousa, D. Margarida Camarinha, D. Lisete Amandi e a Drª. Maria Antonieta Cardoso.





O grupo no Museu de Ílhavo, sendo identicáveis, a partir da esquerda, o Compoº. Américo Camarinha e sua mulher, D. Margarida, a Drª. Maria Antonieta e seu marido, o nosso Presidente Rogério Cardoso, o Compoº. Rui Amandi de Sousa e sua Mulher, D. Lisete, e a Compaª. Mizi Reis.



Posando em frente do grande Aquário dos Bacalhau



Em nova pausa...

Decorreu depois, e ainda em Ílhavo, no Restaurante "D. Coutinho", o opíparo almoço, no qual, claro, o bacalhau foi rei.

Vista Alegre foi o nosso alvo da parte da tarde, outro dos polos visitados e com especial interesse relativamente à sua Igreja e ao remodelado Museu.

Foi, pois, uma jornada culturalmente proveitosa e não de menor valia no que tangeu ao reforço dos laços de amizade entre todos. E para o êxito alcançado foi muito marcante a ajuda concedida através do Rotary Club de Ílhavo, para o qual vai o nosso afectuoso e agradecido abraço.



A bela Igreja de Vista Alegre.



# A AVIAÇÃO

*"Le Rotarien" é mesmo ... "aquela máquina"! Na sua edição da Janeiro passado pudemos ler um magnífico e instrutivo texto e, com a devida vénia e em tradução livre, trazê-lo ao desfrute do leitor.*

Bernard Vaillot

(continuação da edição anterior)

*A aviação é, sem dúvida, a mais bela expressão tecnológica do género humano. Durante milénios os homens apenas sonhavam em um dia voar. Do mito de Ícaro, à ideia de Leonardo Da Vinci e, por fim, à concretização de Clément Ader e, mais tarde, dos irmãos Wright, foram decorrendo vários séculos. Todavia, não foi preciso mais que alguns decénios para criar quase que de repente o mundo aéreo tal como hoje o conhecemos. Entre gigantismo e densidade, a segurança permanece como uma componente essencial, que é partilhada entre actores e utilizadores. Bem-vindos ao mundo da aviação!*

## **"A descolagem é facultativa, a aterragem é obrigatória"**

Provérbio de Piloto

Para decifrar o enigma, o Canadá gastou 35 milhões de euros em investigações. Com a ajuda de uma draga vinda dos Países Baixos, cerca de 90% dos destroços do avião (nos quais as peças mais importantes se encontravam num raio de apenas alguns metros) foram resgatados dum aeroporto profundidade de 60 metros. Recolhidos depois num gigantesco hangar, cada peça foi recolocada na sua posição primitiva, o que permitiu, assim, reconstituir a maior parte do aparelho, como se fosse um "puzzle" gigante.

### **DESCOBRIR OS MISTÉRIOS**

Este trabalho titânico permitiu saber as causas do incêndio. Após dois anos de investigações aturadas, os peritos descobriram a origem do fogo: um arco eléctrico acidental ligado a um sobreaquecimento dos cabos de alimentação do sistema de vídeo recreativo da primeira classe e da classe executiva. Pior: o isolador, feito em polietileno, que envolvia os cabos verificou-se que era altamente inflamável em determinadas circunstâncias.

Foi pelo seu intermédio que o fogo alastrou em menos de vinte minutos e destruiu órgãos vitais do aparelho ... a começar pelos instrumentos de comando do voo! A seguir ao "crash" do "Swissair", o isolante defeituoso foi proibido usá-lo em aviões de linha e, actualmente, ele acabou por simplesmente desaparecer do mundo da aviação. Uma vez mais, e como sempre, foi um acidente que permitiu que progredisse a segurança. Mesmo que, infelizmente, isso em nada tenha melhorado a sorte das vítimas...

Com o desenvolvimento da aviação comercial nos anos 60 do século passado e nos anos seguintes, o número de acidentes também explodiu, claro. Sob o aspecto meramente aritmético, tal era infelizmente previsível. Além das causas de natureza técnica e das humanas (erros de pilotagem), assistiu-se ao aparecimento, naqueles anos 60, dum outra causa mais aleatória e por vezes mais política.

### **UM IMPULSO DE SEGURANÇA MASSIVA**

Detenhamo-nos um pouco sobre a segurança aérea que, no que lhe diz respeito, não leva em linha de conta se não actos de desatenção. Todos se recordam do trágico atentado de 11 de Setembro de 2001, quando, pela primeira vez, aviões de linha foram convertidos em armas de destruição massiva. Poucos de nós, por outro lado, conservam a memória dos primeiros desvios de aviões nos ditos anos 60. No entanto, eles foram numerosos. Nos Estados Unidos contavam-se por vários numa só semana.

O desvio de voo foi, pois, o primeiro meio para se fazer notar, para chamar a atenção de milhões de telespectadores, de mediatizar um combate, em geral de antemão perdido. Antigos combatentes fatigados, efabuladores inveterados, jogadores compulsivos, adolescentes de coração ardente ou homens de negócios arruinados vinham para as primeiras páginas, assim.

(continua na próxima edição)



# BOAS NOTÍCIAS EM PORTUGUÊS

## FOSSO OLÍMPICO



No Campeonato da Europa desta modalidade do tiro, que se disputou em Baku (Azerbaijão), a equipa portuguesa, que era constituída por João Paulo Azevedo, José Bruno Faria e José Manuel Silva, sagrou-se Campeã Europeia na disciplina "trap" de Fosso Olímpico, tendo totalizado 351 pontos, ou seja mais um que a equipa que ficou na segunda posição, a Croácia.

## CICLISMO EM PISTA



Rui Oliveira foi o "campeão de eliminação" nos Campeonatos Europeus em Pista Coberta, categorias sub-23 e juniores, que se disputaram em Sangalhos, tendo liderado o pelotão durante toda a prova. Ganhou, assim, a Medalha de Ouro. A Medalha de Prata, em

"perseguição", foi arrebatada pelo seu irmão gémeo Ivo.

## JUDO



Telma Monteiro ganhou a Medalha de Ouro na categoria de -57 kgs. no "Open Europeu" que se disputou em Minsk (Bielorrússia). Venceu todos os combates que disputou por "ippon"

## MARCHA



Inês Henriques foi a brilhante vencedora da prova de 50 kms.-marcha, uma especialidade atlética que pela primeira vez foi incluída nos Campeonatos do Mundo de Atletismo. Aconteceu nos que se disputaram em Londres

(Inglaterra), tendo, pois, a atleta portuguesa saído com a Medalha de Ouro. A sua vitória foi ainda enriquecida com o facto de ela ter batido o record mundial da prova, que já era seu, tendo concluído a marcha em 4 horas, cinco minutos e 56 segundos, baixando a anterior marca em 2 minutos e 29 segundos.

## CIÊNCIA

O investigador e médico Doutor Hugo Sousa, que trabalha no IPO do Porto (Serviço de Virologia), foi distinguido com o "Prémio de Diagnóstico Abbott" em resultado dos seus notáveis trabalhos de pesquisa que conduziram à descrição de uma mutação genética no citomegalovírus que afecta os que fazem transplantes. O importante Prémio é anualmente atribuído pela Sociedade Europeia de Virologia Clínica (ESCV). Este trabalho de Hugo Sousa foi publicado em 2016 na conceituada revista científica "Antiviral Research".



## CINEMA

No famoso "Festival de Locarno" (Suíça), que já conta 70 edições, foi premiado com o "Pardino d'Oro – Concurso Internacional", em curta metragem, o filme "António e Catarina", de Cristina Hanes. Recebeu uma "Menção Especial" o filme "Verão Danado" da autoria de Pedro Cabeleira.



## FUTEBOL

Cristiano Ronaldo voltou a estar em destaque e foi considerado o melhor jogador de futebol da Europa na época de 2016-2017, assim como o melhor avançado da Liga dos Campeões na mesma época.



# Frases que Marcaram



*"Os músicos não se reformam. Param quando já não têm mais música dentro deles."*

**Louis Armstrong**  
(1901-1971)



*"Se não disseres a verdade sobre ti próprio, não poderás dizê-la sobre os outros."*

**Virgínia Woolf**  
(1882-1941)



*"Pensa globalmente mas actua localmente."*

**John Lennon**  
(1940-1980)



*"A maneira mais rápida de acabar com uma guerra é perdê-la."*

**George Orwell**  
(1903-1950)



*"Todas as artes só produziram maravilhas; a arte de governar só produziu monstros."*

**Louis Antoine de Saint-Just**  
(1767-1794)



*"Os homens não viveriam muito tempo em sociedade se não fossem enganados uns pelos outros."*

**François, Duque de La Rochefoucauld**  
(1613-1680)



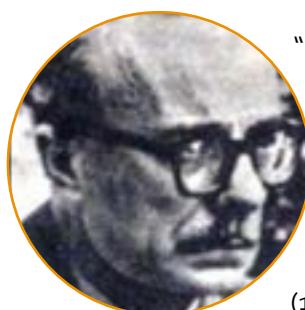
*"Ainda que fôssemos surdos e mudos como uma pedra, a nossa própria passividade seria uma forma de acção."*

**Jean-Paul Sartre**  
(1905-1980)



*"A agricultura parece fácil quando o arado é um lápis e se está a milhares de quilómetros do campo de sereais."*

**Dwight Eisenhower**  
(1890-1969)



*"O imperativo de não torturar deve ser categórico, não hipotético; tortura é um mal absoluto, não relativo; não existem torturas más e outras benéficas."*

**Ernesto Sábato**  
(1911-2011)



*"Não só vos condenam os homens pelo que vós nunca imaginastes, mas condenam-vos pelo que nem eles imaginam de vós."*

**António Vieira**  
(1608-1697)



*"A descoberta consiste em ver o que todos viram e em pensar no que ninguém pensou."*

**A. Szent-Gyorgyi**  
(1893-1986)



# PORQUÊ SOU ROTÁRIO?



**NOTA** – Foi Presidente do R.I. em 2000.01. Tinha sido Director em 1986-88. É membro do Rotary Club de Anáhuac, Cidade do México (México), com a classificação “Óptica-Retalhista”.

Já lá vão 20 anos desde o dia em que fui convidado para entrar no Rotary...

É difícil lembrar-me da razão pela qual fui assistir àquela primeira reunião ou porque é que aceitei o tornar-me Rotário, MAS ISSO CONSTITUIU UM PONTO DE VIRAGEM NA MINHA VIDA.

Quando lanço o olhar para o passado, penso que deverá ter sido porque tomei consciência de que o Rotary não é idêntico a outra qualquer organização. Sabia que os Rotários eram líderes especiais na nossa comunidade. Ser seleccionado para me juntar a esta tão prestigiada organização foi para mim o mesmo que ser escolhido para uma escola de prestigiosa fraternidade. À medida em que mais fui aprendendo sobre o Rotary, mais e mais me fui sentindo impressionado, e volvido e apoianto das suas ideias e dos seus programas.

Fiz inúmeras análises acerca do Rotary e cheguei à conclusão de que ... os ROTÁRIOS SÃO PESSOAS QUE PRECISAM DAS PESSOAS.

Há alguns anos havia uma cantiga muito popular em cujos versos constava “AS PESSOAS QUE PRECISAM DAS PESSOAS SÃO AS PESSOAS MAIS FELIZES, DO MUNDO”.

Os Rotários sabem que bem mais se pode fazer trabalhando em conjunto na ajuda às nossas comunidades, bem mais que operando sozinhos, e conhecem a alegria que isso traz.

Através dos nossos programas semanais aprendi bastante sobre outras actividades que estavam a ser levadas a cabo na minha comunidade, acções das quais, até aí, apenas ouvira vagamente falar.

O Rotary ensinou-me a importância da internacionalidade. Posso agora contactar Rotários de todo o mundo através do meu clube, das conferências distritais e das convenções. O Rotary tornou-se para mim, realmente, num caminho de vida, seja para mim, seja para a minha família.

Fiquei a saber que o Rotary oferece tantas oportunidades e tão diferentes possibilidades para ajudar o nosso mundo de hoje.

Quando alguém me pergunta “Porquê o Rotary? Porque é que dás tanta importância ao Rotary?”, por vezes sinto que é como explicar porque é que há tantos aspectos importantes na vida. Como é que a gente explica a importância da religião, ou do casamento ou a de termos uma educação adequada?

O Rotary pode ser explicado sob o prisma de diferentes culturas ou de formações filosóficas e sempre chegamos à conclusão de que, graças ao Rotary, o mundo é melhor e de que os Rotários melhoraram com o facto de estarem no Movimento. Sim, quando olho para trás, ter aderido ao Rotary foi mesmo o ponto de viragem na minha vida ... Para uma vida melhor.

*Frank J. Devlyn*

# CONHEÇA OS SEUS MAIORES



## D. FREI INÁCIO DE SÃO CAETANO

Viveu de 1719 a 1788 e foi confessor da Rainha D. Maria I. Foi colaborador, com seu Cenáculo, do Marquês de Pombal. Terminado, que foi, o governo do Marquês, Frei Inácio foi de decisiva importância no apaziguamento das enormes tensões notadas no País. Escreveu, por outro lado, várias obras de cunho teológico.



## FREI LEÃO DE SÃO TOMÁS

Viveu de 1575 a 1611 e foi um conhecido religioso da Ordem de S. Bento. Escreveu a obra "Benedictina Lusitana".



## D. FREI FRANCISCO DE S. LUÍS SARAIVA

Cardeal e escritor natural de Ponte de Lima, onde nasceu em 1766. Dentre outras obras, deixou "Índice Cronológico dos Descobrimentos e Viagens dos Portugueses e de Outros Serviços que fizeram aos Estudos da Geografia". Foi também um grande erudito e um grande patriota. Faleceu em 1845.



## ANTÓNIO SARDINHA

Nasceu em 1888 e faleceu em 1925. Foi um excelente prosador, poeta e doutrinador político, um dos fundadores do "Integralismo Lusitano". Deixou várias obras, sendo de destacar "Tronco Reverdecido", "Epopeia da Planície", "Chuvas da Tarde" e "A Aliança Peninsular".

## D. PEDRO FERNANDES SARDINHA

Foi o primeiro Bispo do Brasil, em 1552. Andou metido em desavenças com o Governador Duarte da Costa e veio a ser chamado a Lisboa em 1556. Na viagem que, em consequência disso, empreendeu, o navio naufragou ainda na costa brasileira. Contudo, salvaram-se os tripulantes e os passageiros mas, uma vez em terra, todos foram capturados por índios antropófagos que os devoraram.



## FRANCISCO DE GOУVEIA MARTINS SARMENTO

Nasceu em Guimarães em 1833 e foi um notabilíssimo arqueólogo e escritor. Fez a exploração sistemática e metódica da Cítânia de Briteiros. Deixou obras como "Os Argonautas", "Ora Marítima", "Lusitanos" e "Ligures e Celtas". Faleceu em 1877.



## INÁCIO PIZARRO DE MORAIS SARMENTO

Um excelente escritor companheiro de Garrett na evolução literária e teatral. Nasceu em 1807 e faleceu em 1870. Escreveu obras como "Lopo de Figueiredo ou a Corte de D. João II", "Diogo Tinoco", e dramas históricos como "Romanceiro" e outros.



# CULINÁRIA INTERNACIONAL



## ALGARVE

*Mestre "Saborini", acabou por se fartar do norte (esteve frio e mesmo com nevoeiros) e rumou de novo para o Algarve, que estava quentinho...*

### “Bruschettas”

#### Ingredientes :

- 1 baguete
- azeite a gosto
- “tapenade” de azeitonas pretas
- presunto
- creme de queijo
- salmão fumado
- alcaparras
- cebola marinada
- “guacamole”
- camarão cozido



**Preparação:** comece por cortar em três fatias a baguete. Barre uma delas com a “tapenade” de azeitonas e coloque por cima uma fatia de presunto. Barre outra das fatias com creme de queijo e cubra com salmão fumado, alcaparras e cebola marinada. A terceira fatia barre-a com pasta de “guacamole” e coloque sobre esta o camarão cozido. .

### Bife de atum

#### Ingredientes (4 pessoas):

- 500 grs. de lombo de atum fresco
- 500 grs. de couve-flor
- 2 grs. de trufa negra
- 1 gr. de manteiga de trufa
- 200 mls. de natas
- 250 grs. de espargos frescos verdes
- 10 mls. de azeite
- 2 grs. de cebolinho
- 10 grs. de manteiga
- 1 gr. de sal



**Preparação:** tempere com sal o bife de atum. Core-o em azeite e, no final, junte a manteiga. Corte em pedaços a couve-flor e coza-a com natas. Triture a couve-flor com uma varinha-mágica quando ela se mostrar já cozida, e junte a trufa picada e a manteiga de trufa. Grelhe os espargos e tempere-os com sal e azeite.

*Bom apetite!*





## Lancaster King's School

The future is now!

### Cursos

Ingles  
Francês  
Alemão  
Espanhol  
Italiano  
Português  
Russo  
Japonês  
Chinês

Informática

### Traduções

Técnicas e Científicas  
(com reconhecimento oficial)



### Escolas

Arcozelo - Vila Nova de Gaia  
Caldas de Vizela  
Estarreja  
Fafe  
Penafiel  
Proença-a-Nova  
Santa Maria da Feira  
Vila Nova de Famalicão  
Vila Nova de Gaia



Informações  
208 203 319

geral@lancasterschool.pt



[www.lancasterschool.pt](http://www.lancasterschool.pt)

[www.facebook.com/lancasterschol](http://www.facebook.com/lancasterschol)



## Rotary Club de Vila Nova de Gaia

O magnífico “4 Estrelas” no qual reunimos, na Rua Diogo Macedo, 220

4400-107 Vila Nova de Gaia

Telef.: 22 374 75 00

Fax: 22 374 75 76

email: [info@hiportogaia.com](mailto:info@hiportogaia.com)

Informações e reservas: +351 223 747 500

Internet: [www.holidayinn.com](http://www.holidayinn.com)

Nossas reuniões: 5<sup>as</sup> feiras, às 21.30 horas (1<sup>as</sup>, 2<sup>as</sup>, 4<sup>as</sup> e 5<sup>as</sup>);  
às 20.30 horas (3<sup>as</sup>)