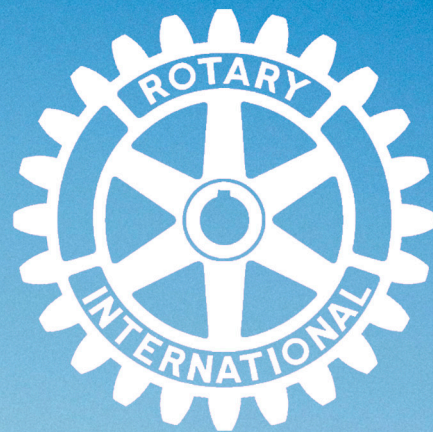


# Rotary

## Club de Vila Nova de Gaia







# SAIMÓVEIS

SOCIEDADE DE MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA

Mediadores Autorizados  
na Compra e Venda de:

LOJAS • ESTABECIMENTOS • 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@salmoveis.pt](mailto:samil@salmoveis.pt)  
Web: [www.salmoveis.pt](http://www.salmoveis.pt)

## Estamos disponíveis para si!

- > Enfermagem
- > Enfermagem ao Domicilio
- > Entregas ao Domicilio
- > Nutrição
- > Podologia
- > Medicamentos Manipulados
- > Preparação Individualizada de Medicação



GRUPO  
BANDEIRA PINTO  
E CAMARINHA

### FARMÁCIA PORTELA



R. Marquês Sá da Bandeira, 238  
4400-217 - **Vila Nova de Gaia**  
(+351) 223 750 719  
(chamada para rede fixa nacional)

### FARMÁCIA SÃO JOÃO



Estrada da Circunvalação 7698,  
4200-162 **Porto**  
(+351) 221 215 993  
(chamada para rede fixa nacional)

### FARMÁCIA CORREIA

R. General Humberto 64,  
4690-040 **Cinfães**  
(+351) 255 120 802  
(chamada para rede fixa nacional)

Membro nº. 12 028 do Rotary International  
Admitido em 13 de Janeiro de 1973, então no Distrito 176 – actualmente Distrito 1970

Pessoa colectiva nº. 501 765 751  
Reúne às Quintas-feiras no HOTEL HOLIDAY INN PORTO--GAIA

Rua Diogo de Macedo, 220, 4400-107 Vila Nova de Gaia Tel.: 22 374 7500: Fax 22 374 7576

Associação Pro-Boletim do Rotary Club de Vila Nova de Gaia Pessoa colectiva nº. 503 231 053

**SECRETÁRIO EXECUTIVO DIRETOR** – Américo Camarinha  
**CONSELHO DIRETOR**

**PRESIDENTE** – Filomena Aguiar  
**PRESIDENTE ELEITA** – Raquel Lima  
**VICE PRESIDENTE** – Artur Lopes Cardoso  
**1º SECRETÁRIO** – Raquel Lima  
**2º SECRETÁRIO** – Alexandra Fontes Pinto  
**3º SECRETÁRIO** – Henrique Lopes Cardoso  
**1º TESOUREIRO** – Maria do Céu Gonçalves  
**2º TESOUREIRO** – Justa Castro  
**1º PROTOCOLO** – Rogério Leal Cardoso  
**2º PROTOCOLO** – Inês Ferraz  
**3º PROTOCOLO** – Francisca Neves

#### COMISSÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO CLUBE

**PRESIDENTE** – Bartolomeu Pereira  
**PROGRAMAÇÃO SEMANAL** – Artur Lopes Cardoso, Filomena Aguiar, Raquel Lima  
**"WEBSITE" e estratégias**  
**"WEB"** – Henrique Lopes Cardoso, Alexandra Fontes Pinto  
**EVENTOS SOCIAIS** – Ana Maria Cunha, Rogério Cardoso  
**MANHÃS CULTURAIS** – Artur Lopes Cardoso, Fátima Passos  
**SEDE** – Américo Camarinha, Marco Gomes

#### COMISSÃO DE DESENVOLVIMENTO DO QUADRO SOCIAL

**PRESIDENTE** – Jorge Silveira  
**ADMISSÃO DE NOVOS SÓCIOS** – Ângelo Sá, Inês Ferraz, "Mizi" Reis  
**RETENÇÃO DE SÓCIOS** – Manuel Júlio Santos, Ângelo Sá  
**FORMAÇÃO/INFORMAÇÃO** – Artur Lopes Cardoso, Inês Ferraz

#### COMISSÃO DE RELAÇÕES PÚBLICAS & IMAGEM

**PRESIDENTE** – Henrique Lopes Cardoso  
**RELAÇÕES COM A COMUNICAÇÃO SOCIAL** – Henrique Lopes Cardoso  
**BOLETIM DO CLUBE** – Artur Lopes Cardoso, Fátima Passos  
**PUBLICIDADE & MARKETING** – Jaime Poças, António Meira  
**DELEGADA À REVISTA** – Alexandra Fontes Pinto

#### COMISSÃO DE PROJETOS E PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

**PRESIDENTE** – Fátima Passos  
**SERVIÇOS À COMUNIDADE** – António Meira, Maria de Fátima Meira  
**SERVIÇOS PROFISSIONAIS** – Francisca Neves, Mónica Gonçalves, João Camarinha  
**SERVIÇOS À JUVENTUDE** – Marília Raro, "Mizi" Reis, Marco Gomes  
**SERVIÇOS INTERNACIONAIS** – Rogério Cardoso, Manuel Júlio Santos  
**ALDEIA SOS** – Américo Camarinha, Ana Maria Cunha, Ângelo Sá

#### COMISSÃO DE THE ROTARY FOUNDATION

**PRESIDENTE** – Rogério Leal Cardoso  
**DOAÇÕES ANUAIS** – Jaime Poças, Artur Lopes Cardoso, Mercês Ferreira  
**SUBSÍDIOS** – Justa Castro

**CASA DA AMIZADE:** Antonieta Cardoso



BOLETIM MENSAL | ANO XLII • Nº 504 | MARÇO DE 2025

## “É a Verdade?”

Quando o Rotário norte-americano de Chicago Herbert J. Taylor, em 1932, redigiu a mundialmente famosa PROVA QUÁDRUPLA, logo lhe colocou como a primeira interrogação de todas, a colocar-se-nos, a verdade.

Volidos, que vão, quase cem anos (em absoluto rigor 93), a Prova Quádrupla é um instrumento norteador das vidas de todas as pessoas-de-bem e o seu texto está disponível traduzido em mais duma centena de línguas. São inúmeras as pessoas que a têm devidamente em evidência no seu gabinete de trabalho ou em outro lugar acessível e a ela recorrem sempre que se lhes coloca a necessidade de tomar qualquer decisão marcante.

O cultivo da VERDADE está, pois, na conduta de todo o Rotário como pedra angular de toda a sua vida. E, claro, deverá também estar na de todo o cidadão que se preze. A não ser assim, então estaremos em presença de um charlatão auto-convencido, dum reles vendedor de “banha-de-cobra”, falso e meramente teatral.

A Prova Quádrupla foi, pois, e é, um luzeiro rutilante formulado nos Estados Unidos e por um notabilíssimo Rotário.

Há quem proclame que a política é a arte mais nobre da governação dos povos. Já assim é cotada pelo menos desde a chamada Antiguidade Grega, com Platão e Aristóteles. Mas, vá-se por onde se for, tem sempre de observar a Verdade.

Por isso, afigura-se espantoso notar que (e logo no país de Herb Taylor) os destinos dos cidadãos se mostrem entregues a alguém que, ao fim duma escassíssima semana de exercício do mandato presidencial, já mentiu desbocadamente por mais de vinte vezes, e até fazendo-o com teatralidade e mesmo arrogância: Donald Trump.

O facto, aliás salientado em numerosa comunicação social de todas as partes, não pode deixar de se considerar preocupante por demais se se atender, como é mister, aliás, a que nos encontramos perante uma potência cimeira na geo-política mundial.

Fundar a Paz Mundial (o Objectivo cimeiro do Rotary) num “responsável” que mente compulsivamente, como parece ser o caso é, no mínimo, temerário e fomentador de perniciosos equívocos que, ao invés, minará a confiança nas relações entre os povos e na palavra. Os dirigentes passarão a ser farsantes jamais confiáveis e as relações internacionais fingimentos e dúplices posturas. Cada atitude, cada frase pronunciada por “responsáveis” entronizados, passa a ter de ser alvo de suspeita, infundada ou que o não seja, jamais susceptível de ser encarada como séria e isenta de inconfessáveis segundas intenções.

O Rotary não é isto e, portanto, terá de estar atento a estas lamentáveis derivas que são merecedoras de reflexão e de aturada atenção.

A VERDADE acima de tudo!

ALC

Capa: Limpar prolonga a vida...

# Programa para o mês de Abril

## DIA 3

**REUNIÃO Nº. 2570 - ?**

## DIA 10

**REUNIÃO Nº. 2571 - ?**

## DIA 17

**Cancelada** por ser Quinta-feira Santa.

## DIA 24

**REUNIÃO Nº. 2572 - ?**

## Índice

|   |    |
|---|----|
| É a Verdade? .....                      | 1  |
| Programa para o mês de Abril.....       | 2  |
| Companheirismo .....                    | 2  |
| Pela asa da Amizade.....                | 2  |
| Página da Presidente .....              | 3  |
| S. Miguel-o-Anjo. ....                  | 4  |
| Secretaria .....                        | 5  |
| Soma e ... segue .....                  | 6  |
| Os Temas Anuais do Rotary .....         | 7  |
| Rotários assim disseram .....           | 8  |
| Noticiário Rotário .....                | 9  |
| O Dia da Mulher atualmente .....        | 10 |
| Saiba quem foi ... ..                   | 11 |
| Momentos Históricos do Rotary .....     | 12 |
| Factos e Feitos da nossa História ..... | 13 |
| Boas Notícias em Português .....        | 14 |
| Frases que Marcaram .....               | 15 |
| "Entante Cordiale" .....                | 16 |
| Um novo Programa do Rotary .....        | 18 |
| Conheça os seus Maiores .....           | 19 |
| Culinária Internacional .....           | 20 |

# Companheirismo

Em Abril assinalarão festivamente aniversários:

## DE NASCIMENTO

Dia 3 – Dr. António Manuel Vaz de Macedo

Dia 7 – Compº. Marco António de Freitas Gomes

Dia 10 – Compº. António de Freitas Meira

Dia 13 – José Carlos Teixeira Ramos

Dia 14 – Compª. Maria do Céu Rocha Ferreira Gonçalves

## DE CASAMENTO

Dia 3 – Compº. Rogério Manuel Leal Cardoso  
Drª. Maria Antonieta Abreu Freire Diogo Cardoso

## Clubes em Festa

Os Rotary Clubes de Ílhavo e de Mangualde – no **dia 1**.

O Rotary Club de Monção – no **dia 4**.

O Rotary Club de Oliveira de Azeméis – no **dia 6**

O Rotary Club de S. João da Madeira – no **dia 8**.

Os Rotary Clubes da Maia e de Sever do Vouga – no **dia 10**.

O Rotary Club de Ponte de Lima – no **dia 16**.

O Rotary Club de Sandim – no **dia 17**.

O Rotary Club de Felgueiras – no **dia 18**.

O Rotary Club de Celorico de Basto – no **dia 19**.

O Rotary Club de Barcelos – no **dia 20**.

O Rotary Club de Póvoa de Lanhoso – no **dia 24**.

O Rotary Club de Marinha Grande – no **dia 25**.

O Rotary Club de Oliveira do Bairro – no **dia 26**.

Os Rotary Clubes de Valença e de Vizela – no **dia 29**.

Um forte abraço de felicitações para todos, que tantos são!!!



# Página da Presidente



Filomena Frazão de Aguiar

Presidente 2024-25

## Fevereiro: Março: Mês da Água, Saneamento e Higiene

Caros companheiros rotários,

O mês de março convida-nos a refletir sobre uma das maiores prioridades globais: o acesso à água potável, ao saneamento básico e à higiene. Estes três pilares são essenciais para a saúde, a dignidade e o desenvolvimento sustentável, mas continuam a ser um desafio diário para milhões de pessoas em todo o mundo.

O Rotary, ciente desta realidade, tem trabalhado incansavelmente para levar água limpa e saneamento adequado às comunidades mais vulneráveis. Estas ações vão muito além de resolver problemas imediatos: elas salvam vidas, previnem doenças, promovem a educação e criam condições para que as populações possam prosperar de forma sustentável.

Como rotários, temos a responsabilidade de continuar a apoiar e promover projetos que assegurem o acesso universal a estes recursos fundamentais. Desde a construção de infraestruturas hídricas à formação sobre boas práticas de higiene, cada iniciativa que lideramos ou apoiamos faz a diferença, criando um impacto positivo e duradouro nas comunidades.

Este mês é uma oportunidade para renovarmos o nosso compromisso com este importante trabalho. Quando oferecemos água limpa, não estamos apenas a melhorar condições de vida; estamos a abrir portas para a saúde, a educação e o desenvolvimento, contribuindo para um mundo mais justo e equilibrado.

Que as nossas ações e projetos em março inspirem outros a unir-se a este esforço global. Juntos, podemos continuar a ser uma força transformadora na vida daqueles que mais precisam.

Com amizade rotária



# S. Miguel-o-Anjo

Junto à entrada de nascente do jardim do Passeio Alegre (Foz – Porto), logo ali ao lado da denominada “Casa dos Pilotos”, está o Farol de S. Miguel-o-Anjo cujo início de construção remonta a 1528, ou seja reinando D. João III. É uma construção saída da iniciativa



do Bispo de Viseu, D. Miguel da Silva, e, naquela altura, o local em que foi implantada era como que uma pequena ilha em pleno Rio Douro.

Só em 1538 a construção do farol se concluiu, ou seja durou cerca de dez anos a obra. Tratava-se de edifício de traça rara: visto por fora, era uma torre quadrangular, mas a norte tinha um pátio pequeno, com muretes de granito assim como bancos. O seu interior era um octógono. Na parede sul, tem três nichos e ali terá havido, ainda no Séc. XVIII, um altar barroco. A nascente e a poente, tem janelas, e a cobertura é octogonal. Primitivamente havia no exterior uma balaustrada em pedra (agora, um gradeamento).

No verão de 1867 foram realizadas obras na margem norte, superiormente dirigidas pelo Engº. Manuel Afonso Espregueira. Obras difíceis à época, pois as próprias barcas então utilizadas para partir os rochedos e as dragagens efectuadas levaram a uma enorme surpresa: foi retirada do leito do Douro uma extraordinária estátua de pedra de aparência muito antiga.

Os trabalhos foram difíceis e demorados: ainda decorriam em 1870. Houve que construir paredes para regularização do leito do rio.

É uma ermida que conheceu mais que uma designação: “Farol do Fogo” e “Facho”. Durante três séculos foi farol que prestou sérios serviços à navegação que, de noite, demandava a barra do Douro. Hoje em dia quase se não dá pela sua existência, o que é lástima. Vá vê-la e leia a inscrição que ostenta na fachada, em latim, que se pode traduzir como segue: *“Miguel da Silva, bispo eleito de Viseu, fez torre para orientar o curso dos navios: ele mesmo deu e destinou largos campos com o seu gado com cujas rendas se acenderá perpetuamente na torre um fogo nocturno”*.







Comp.ª Maria Raquel Lima

## Secretaria Fevereiro

### Recuperações

Na Conferência Presidencial da Paz, em Istambul (Turquia) – a Comp.ª. Filomena Aguiar; no Rotary Club de Águas Santas/Pedrouços – as Comp.ªs. Filomena Aguiar, “Mizi” Reis e Rogério Cardoso; no Rotary Club de Coimbra – o Comp.º. Rogério Cardoso; no Rotary Club de Espinho – a Comp.ª. Nádia Oliveira; no Rotary Club de Estarreja – as Comp.ªs. Filomena Aguiar e Justa Castro, no Rotary Club de Gaia-Sul – a Comp.ª. “Mizi” Reis; no Rotary Club de Marco de Canavezes – as Comp.ªs. Filomena Aguiar e Francisca Neves; no Rotary Club de Porto-Foz – os Comp.ºs. Raquel Lima e Rogério Cardoso; no Rotary Club de Sandim – as Comp.ªs. Alexandra Fontes Pinto e Filomena Aguiar; no Rotary Club de Valongo – a Comp.ª. “Mizi” Reis.

### Deram-nos a Honra e o Prazer das suas Visitas

O Comp.º. Sérgio Streitenberg Jacobi e mais 15 Companheiros, todos membros do Rotary Club de Múrcia-Norte (D. 2203 – Espanha). Dr.ª. Maria do Carmo Couto e D. Justa Varejão.

### Correspondência Expedida

O nosso Boletim e o programa mensal, para todos os Companheiros e todos os Rotary Clubes do Distrito e ao Rotaract Club de Vila Nova de Gaia.

### Correspondência Recebida

Convites – De Aldeias de Crianças SOS, para tomada de posse dos seus novos Corpos Gerentes. Dos Rotary Clubes de Espinho e de Porto-Foz, para as suas respectivas VOG. Da Comissão Distrital dos Serviços à Comunidade (D. 1970), para participação em Feira de Projectos. Do Rotary Club do Porto e outros, para a sessão “online” comemorativa do 120º aniversário do Rotary “Em Rotary, o Sol nunca se põe”. Do Rotary Club de Barcelos para sua reunião com palestra.

### Publicações Rotárias Recebidas

“Portugal Rotário”. Cartas Mensais dos Governadores.

### PELA “CASA DA AMIZADE”

Na tarde do passado dia 15 de Fevereiro esteve reunida na residência do casal Ana/Ângelo Sá a “Casa da Amizade”, que é presidida pela Sr.ª. Dr.ª. Maria Antonieta Cardoso, juntamente com a Presidente do nosso Clube, a Comp.ª. Filomena Aguiar. Em tal reunião de trabalho foi efectuada a pormenorizada organização do programa do “Chá Solidário” que iria ter lugar em 8 de Março corrente, no Hotel “The Yeatman”, destinado a companheirismo e angariação de fundos a aplicar na “Casa dos Rotários” da Aldeia de Crianças SOS, de Gulpilhares. Também foi, então, estudada a hipótese da organização de nova edição da “Gala da Música”. Seguiu-se animado lanche-ajantarado de convívio. .

VISITE O “SITE” DO NOSSO CLUBE EM: <http://www.rotaryvng.com>  
ou <http://rotaryvng.pt>

# Soma e... Segue

O leitor pode não estar ao par. Contudo, note que está a ler o primeiro número de mais um novo ano de publicação ininterrupta do nosso Boletim. Com ele, efectivamente, iniciamos o 42º ano e sem qualquer solução de continuidade. Mas, como várias vezes fizemos notar, com uma singularidade dificilmente imaginável: a edição que vai ao menos folhear ostenta o nº. 504, mas, verdadeiramente, já foram, com ela, publicadas 505. E ... porquê? Simplesmente porque à primeira de todas foi dado o nº. 0.

Sem grande receio de errar, às tantas o nosso Boletim Mensal deverá ser, no actual panorama, pelo me-

nos um dos mais antigos e persistentes boletins-de-clube do mundo rotário, porventura mesmo o mais vetusto de todos eles.

A regularidade das suas sucessivas edições é absoluta e salta à vista. E acreditamos que, embora seja difícil agradar sempre, a diversidade temática delas deve garantir que quem quer que as folheie sempre encontrará algum motivo de interesse em o manusear. Por certo que serão raros os que lhes fiquem indiferentes. E isto mesmo que nem seja sócio do nosso Clube o leitor...

Na verdade, nos tempos actuais, e como desde há muito sabido é, o Boletim, desmaterializado que é, pode ser lido e consultado acedendo ao nosso "site" - <rotaryvng.pt> - pelo que a sua visualização está acessível a toda a gente e com relação a todas as suas edições. Mesmo ... todas!

E isto lhe confere acrescida responsabilidade em termos de imagem pública do Rotary.

Iniciadas as edições do nosso Boletim há mais de quarenta anos, e tendo o nosso Clube a idade de 52, a maior parte dos fastos e dos nefastos da vida do Clube está plasmada nas suas páginas, isto independentemente do facto, de todos sabido, de que existe publicação específica da história dele, publicação que, de tempos em tempos, volta a editar-se... actualizada. E, ainda, maugrado o facto de o Clube já ter mais que uma dúzia de álbuns de fotografias, sempre legendadas, assim mantendo a memória da vida de serviço do Clube.

Mas, voltando ao Boletim: dê uma pequena ajuda expressando, em breves palavras, o que acha dele. A sua opinião, que deve ser desassombrada, importa ... e muito.





# Os Temas Anuais do Rotary

Nesta altura, o Rotary acaba de atingir os 120 anos desde que surgiu a 23 de Fevereiro de 1905, na cidade de Chicago (EUA), mais concretamente na Rua Dearborn, Edifício “Unity”, no escritório do Engº. Gustavus H. Loehr (a sala 711), ele que era engenheiro de minas.

Muitos foram os Rotários que, a partir de então, vieram a assumir a presidência do nosso Movimento, recrutados em diversos países e com predominância de norte-americanos. Correndo o ano rotário de 1955-56, ou seja quando o Rotary estava a celebrar o seu primeiro cinquentenário, presidindo-lhe o, também norte-americano, Compº. A. Z. Baker, nasceu a ideia (que foi, a partir daí, levada à prática) de, em cada ano, haver um tema inspirador previamente definido pelo Presidente. A. Z. Baker definiu o primeiro lema: “Desenvolvamos os nossos Recursos”.

A partir, pois, desse ano, cada Presidente foi definindo, ano-após-ano, o seu tema, ou seja vão decorridos nada menos que 70 anos. Assuntos desde sempre caros para nós, Rotários, foram sendo chamados à primeira fila da atenção dos nossos Companheiros de todas as partes do nosso mundo: a paz, a entreatajuda, o serviço, a persistência, a renovação, a humanidade, etc..

Chegou a ser anunciado que 2024-25 seria o último em que teríamos Tema Presidencial.

Porém, a influência dos interesses comerciais, aliás respeitáveis, impôs que a "tradição" dos temas presidenciais se mantenha. Por isso, o Presidente Eleito Mário César Martins de Camargo anunciou o seu tema: Unidos para o Bem, como abaixo reproduzimos.

Rotary Theme 2025-2026

**UNITE  
FOR  
GOOD**



# Rotários Assim Disseram

**1.** “Isto aqui é completamente diferente de Chicago. Com todo o respeito para com Chicago, o Rotary na Grã-Bretanha tem de ser administrado conforme os métodos britânicos e, sem ofensa, nos moldes do Governo da Inglaterra”.

**Thomas Stephensen**, Secretário Honorário do BARC.

**2.** “A nossa força está na continuidade, a corrente de serviços que liga ex-Governadores a Governadores actuais ... ex-Presidentes a Presidentes efectivos ... sócios veteranos a novatos”.

**Paulo Viriato Corrêa da Costa**, Presidente 1990-91 do R.I..

**3.** “O Rotary reconhece que os clubes são verdadeiras escolas para a formação de líderes, líderes que farão valer a ética nos negócios e procurarão melhorar as condições das comunidades em que operam, ao mesmo tempo em que promovem a compreensão mundial. O raciocínio é simples”.

**Richard C. Hedke**, Presidente 1946-47 do R.I..

**4.** “A minha primeira actuação a nível distrital foi como mentor de jovens, uma função que me fez conhecer melhor o Rotaract e o Intercâmbio de Jovens. Coloco em prática na minha vida profissional muito do que aprendi no Rotary”.

**Carlo Monticelli**, Rotário de Itália.

**5.** “As suas qualidades de liderança afloraram depois que ele se associou ao Clube. William Quinn entrou para o Clube em 1929 e depois subiu como um meteoro até se tornar Prefeito de San Francisco”.

**Paul Rieger**, em 1909, referindo-se a Ângelo Rossi.

**6.** “Os anos que passei no Rotary treinaram-me o suficiente, e agora uso o que aprendi na minha carreira. Mais que tudo, ser Rotário fez-me entender e aplicar o princípio “Pense globalmente e aja localmente”.

**Young Woo Kang**, ex-bolseiro, em 1968.

**7.** “Acima de tudo,, devemos preservar a democracia no Rotary”.

**Paul Harris**, em 1916.

**8.** “Acho que a melhor analogia para entender a eficácia do Plano de Liderança Distrital é compará-lo à construção de um prédio com base numa excelente planta. Não podemos simplesmente exigir que os voluntários acatem e executem as decisões tomadas pelo Conselho Director. Com o Plano, clubes e distritos formarão líderes que os levarão a terem êxito”.

**William E. Skelton**, Presidente do R.I. em 1983-84.

**ARTUR LOPES CARDOSO**  
ADVOGADO

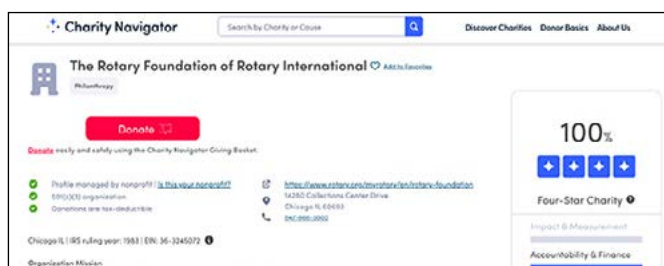
ESC.: Rua Júlio Dinis, 247 — 4º, E9 4051-401 PORTO  
Tel.: 22 6099448 — Fax.: 22 6099265 — PORTUGAL



# Noticiário Rotário

Ponha na sua agenda que a 42ª Conferência do nosso Distrito se vai realizar em Estarreja nos próximos dias 23 a 25 de Maio e terá como tema “Caminhos para a Paz”. Inscreva-se nela prestes.

Foi pelo 16º ano consecutivo que *The Rotary Foundation* foi considerada com “4 Estrelas” (a pontuação máxima) pela “Charity Navigator”, a entidade independente que, todos os anos, faz a avaliação do desempenho das organizações socio-caritativas norte-americanas.



Há um novo canal “instagram” que se dedica principalmente aos programas do R.I. pensados em favor dos jovens, especialmente os “Rotary Youth Exchange”, “Rotary Youth Leadership Awards” e o “Interact”. Aceda em <rotaryyoungleaders>.

Em 2028 a Convenção do Rotary será realizada na cidade de Minneapolis, no estado de Minnesota (EUA), o que traduz uma antecipação de um ano em relação ao plano que tinha sido delineado.



O Rotary foi distinguido pelo Governo do Brasil com a Medalha de Mérito “Oswaldo Cruz” em reconhecimento da sua acção visando a erradicação da polio assim como em prol do aumento dos índices de cobertura da vacinação.

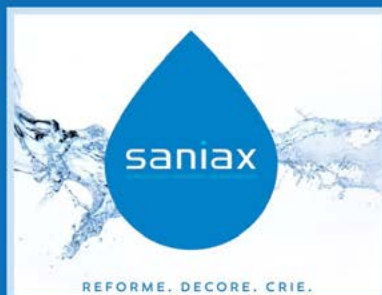
Em 10 do passado mês de Setembro, faleceu quando já contava 93 anos, o Compº. Glen W. Kinross, rotário australiano membro do Rotary Club de Hamilton, Brisbane, que foi Presidente do R.I. em 1997-98 com o tema “Mostre que o Rotary se Interessa”.



**Bombas de calor para um ambiente de conforto**



**Serviço personalizado**



**Eficiência e bem-estar para toda a família**



Showroom: Rua Soares dos Reis, 82, 4400-310 Vila Nova de Gaia  
Armazém: Rua da Rasa, 89, 4400-271 Vila Nova de Gaia

Email: geral@saniax.pt  
Telefone: 223 745 920/2

# O Dia da Mulher atualmente



Jéssica Pinto  
Presidente do RTC.

O Dia Internacional da Mulher, celebrado a 8 de março, continua a ser uma data essencial para refletirmos sobre as conquistas das mulheres e os desafios que ainda enfrentam. Embora muitos avanços tenham sido alcançados ao longo das décadas, ainda existem desigualdades significativas no mercado de trabalho, na política, na educação e em diversos outros setores da sociedade.

Festejar esta data não significa apenas oferecer

flores e homenagens, mas, sobretudo, reconhecer a luta histórica das mulheres por direitos e oportunidades iguais. É um momento de consciencialização sobre a importância da equidade de género e do respeito pela diversidade feminina, independentemente da raça, classe social ou cultura.

Além disso, celebrar o Dia da Mulher reforça a necessidade de continuarmos a avançar na construção de um mundo mais justo e seguro para todas. Questões como a violência de género, a disparidade salarial e a sobrecarga de trabalho doméstico continuam a ser obstáculos que impedem muitas mulheres de viverem plenamente os seus direitos. Desta forma, este dia serve como um alerta para a sociedade e para os governos sobre a urgência de políticas públicas mais eficazes.

As empresas, instituições e escolas também desempenham um papel fundamental ao promover debates, palestras e iniciativas que valorizem a presença feminina em diferentes áreas. Isso ajuda a criar um ambiente mais igualitário e inspira as futuras gerações a continuar esta luta.

Por isso, festejar o Dia da Mulher nos dias de hoje não é apenas uma tradição, mas uma forma de reafirmar a importância da igualdade de género e da valorização feminina. Mais do que celebrar, é um convite à reflexão e ao compromisso comum a sociedade mais inclusiva e justa para todas as pessoas.

De forma a assinalar este dia tão importante, o Rotaract Club de Vila Nova de Gaia, no dia 15 de Março, vai realizar um evento - Vozes que Inspiram - que consiste numa sessão com testemunhos poderosos de mulheres inspiradoras. Juntem-se a nós para ouvirem histórias de superação, liderança e impacto!





# Saiba quem foi ...

Vamos evocar memórias de Rotários eminentes que já partiram mas deixaram uma dedada rotária significativa e perene.

## ÂNGELO VIDAL D'ALMEIDA RIBEIRO



Eis um enorme paladino da defesa dos direitos humanos que foi membro do Rotary Club de Lisboa e Governador do, então, Distrito 176, no ano rotário de 1976-77.

O Gov. Almeida Ribeiro era natural de Lisboa, aqui nado em 9 de Dezembro de 1921. Faleceu na sua cidade natal em 9 de Janeiro de 2000. Tirou o Curso de Direito com distinção na respectiva Faculdade em 1943 e dedicou-se ao exercício da advocacia com enormes competência e probidade durante cerca de 45 anos. Francamente conhecido e reconhecido pelos seus pares, foi Bastonário da Ordem dos Advogados em mandato que se iniciou em 1971.

Mas a sua dedicação às causas que tinham que ver com a defesa dos direitos fundamentais da pessoa ocasionou que tivesse desempenhado funções de ele-

vada responsabilidade: por exemplo, presidiu à Liga Portuguesa dos Direitos do Homem a partir de 1974 e foi o Vice-Presidente da União Internacional dos Advogados em 1973 e em 1974.

O Compº. Ângelo revelou-se muito combativo, incansável, íntegro e sempre independente, lutando arduamente contra o obscurantismo e todas as formas de autoritarismo. Fez parte da Comissão Eleitoral criada para a elaboração da Lei Eleitoral. Integrou, ainda, a Comissão dos Direitos do Homem da ONU e foi o Relator Especial da Comissão sobre Intransigência Religiosa.

Dirigiu ainda reuniões do Conselho Europeu visando a abolição da tortura e dos tratamentos cruéis, desumanos e degradantes em suas sessões realizadas em Estrasburgo, no Funchal e em Salónica. Serviu como Provedor da Justiça a partir de 1985, e foi membro destacado do Conselho de Estado. Presidiu à Assembleia Geral da Comissão Portuguesa do Direito Europeu, assim como à Conferência da UNESCO que se realizou em Lisboa sobre o “Racismo no Mundo”. E muito mais...

O seu enorme prestígio determinou que viesse a ser agraciado com a distinção de Grande Oficial da Ordem Militar de Cristo pelo Governo Português, e com a Grã-Cruz da Ordem de Orange e Nassau, dos Países Baixos.

A sua Governadoria decorreu em tempos do famigerado “prec”. Anteriormente e no nosso País, o Rotary era tido na conta de “pro-comunista”. Agora era considerado “fascizante”. Isso tornou especialmente espinhosa a governadoria de Almeida Ribeiro. Inclusivamente, ele chegou a recordar que “ao Rotary Club de Beja, que fora criado poucos anos antes, foi retirada a autorização para realizar as suas reuniões semanais no restaurante da Piscina Municipal pela Comissão Administrativa do Município”.

# Apontamentos Históricos do Rotary

Continuando, eis mais uma pequena série de factos históricos referentes ao Rotary:

**1** – Arthur Holman e Homer Wood prosseguiram na sua causa de aumentar cada vez mais a rede de Rotary Clubes: em Seattle e em Los Angeles, por exemplo.

**2** – Em Los Angeles chegaram, naquela altura, a existir dois Rotary Clubes que até rivalizavam entre si: o “National Rotary Club” e o “Rotary Club de Los Angeles”.

**3** – A rivalidade entre os dois referidos Clubes só acabou em Novembro de 1912 e graças à fusão dos dois, vingando a denominação do segundo.

**4** – Tal aconteceu graças à saída de Herbert Quick, Rotário que tinha fundado o “National Rotary Club”.

**5** – Nessa altura, estava também no Hotel o magnata do aço, Charles M. Schwab, e logo Homer foi ter com ele e logo lhe falou acerca do Rotary.

**6** – Homer convenceu-o a ir à reunião e até a que nela fizesse um discurso inspirador, o que aceitou.

**7** – Paul Harris e Homer Wood nunca se conheceram pessoalmente: tornaram-se, porém, excelentes amigos, por correspondência.

**8** – Arthur Holman, em 1938, considerou Homer Wood a “mola propulsora do Rotary”, de tão arrebatado pelo Movimento, verdadeira pedra angular deste.

**9** – Todavia, muitos dos Rotários de Chicago manifestavam ainda dúvidas quanto ao êxito de uma grande expansão rotária e havia mesmo uma minoria opositora a ela.

**10** – Por essa altura, Paul Harris entrou em contacto com um antigo condiscípulo, Daniel L. Cady, que

era advogado em Manhattan, e este disse-lhe que um seu cliente a certa altura o informara que o patrão era membro do Rotary Club de San Francisco.

**11** – Tal ouvindo, logo Harris solicitou a Homer Wood que escrevesse uma carta a Cady na qual lhe relatasse o sucesso que estava a ter o Rotary na costa oeste e o incentivasse a também ele aderir de uma vez por todas.

**12** – Cady, recebida a carta, tratou de elaborar uma listagem de pessoas que poderiam vir a ajudar na formação de novos clubes.

**13** – Nessa lista estava incluído Fred H. Tweed, homem muito conhecido e influente em Nova Iorque.

**14** – A 18 de Agosto de 1909, Daniel Cady promoveu uma reunião no seu escritório à qual compareceu Tweed que aí expôs largamente e entusiasmadamente acerca do Movimento

**15** – reunião, aliás, demorada e que viria a culminar com uma decisão de que, sem detença, se avançasse para a organização de um Rotary Clube em Nova Iorque, aliás a maior cidade dos EUA ao tempo.

**16** – Em 24 de Agosto de 1909 reuniram-se, então, 26 homens no Café “Martin” e nasceu o Rotary Club de Nova Iorque, sob a presidência de Arthur Bullock, um clube que, volvidas apenas algumas semanas, já contava com mais de cem elementos.

**17** – A alma deste novo clube foi Bullock, que elaborou um livrinho “Rotary Is One Kind of Thing and Every Other Club Is Something Else” (Rotary é único; o resto é o resto, em tradução livre) que enviou a amigos e outros seus conhecidos radicados em cidades nas quais achava que deveriam instalar-se Rotary Clubes.



# Factos e Feitos da Nossa História

*É indubitavelmente rica a história do nosso País. Contudo, aqui e além poderemos topar com mitos e verdades forjadas que é preciso desmontar em abono da verdade ... verdadeira...*

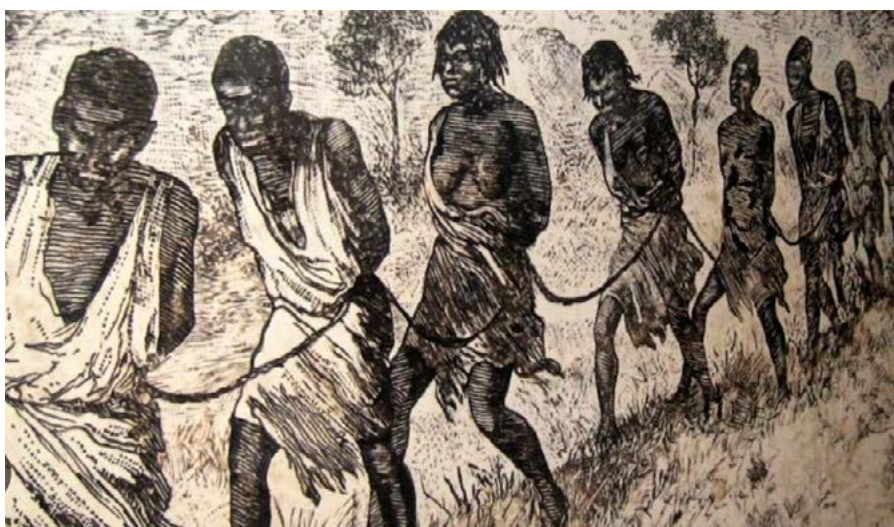
## O Fim da Escravatura

Aconteceu em 23 de Fevereiro de 1869 a abolição da prática da escravatura em Portugal. Já em tempos da governação assumida pelo Marquês de Pombal, em 1761, tinha sido publicado um alvará que extinguiu a prática da escravidão em Portugal Continental. Seguir-se-iam anos em que viria a afirmar-se a sabedoria de Sá da Bandeira que toda a vida lutou pela abolição da escravatura e pelo desenvolvimento das Colónias Africanas.

Ao longo de toda a Idade Média, e até como consequência das lutas que estiveram na base da formação do Reino de Portugal, sempre houve escravos mouros no País. Com a descoberta das Ilhas Canárias em 1341 vieram de lá escravos e estes seriam utilizados depois no cultivo do açúcar na Madeira. De África só mais tarde começaram a vir escravos, a partir de 1441.

Em meados do Séc. XVI, havia no país uns 100 mil escravos, entre negros, mestiços, índios e mouros.

Em 1761, Sebastião José de Carvalho e Mello (que seria Marquês de Pombal) decretou o fim da escravatura dos índios do Brasil e no Reino de Portugal, mas incentivou o comércio de escravos entre Angola, Mo-



çambique e o Brasil, o que veio a ser um primeiro passo para a abolição total.

Por esta se bateria denodadamente Sá da Bandeira, um herói da guerra civil de 1832-1834. Na verdade, em 10 de Dezembro de 1836, chefiando o Governo saído da Revolução de Setembro desse ano, fez publicar um decreto que proibiu a exportação e a importação de escravos de e para as Colónias Portuguesas.

De seu nome Bernardo Sá Nogueira de Figueiredo (1795-1876), viria a ser o Marquês de Sá da Bandeira, um extraordinário militar que ficou surdo devido aos ferimentos que sofreu em 1814 na Guerra Peninsular, e anos depois, na epopeia do Cerco do Porto perderia o braço direito no Alto da Bandeira.

Em 1851, o Governo a que presidia (ele já tinha 73 anos!) criou o Conselho Ultramarino em 1854 e determinou a libertação de todos os escravos do Estado. Entre Junho e Julho de 1856, publicou três leis que libertaram os escravos que pertenciam a Câmaras Municipais e a Misericórdias, seus filhos e ainda os pertencentes às igrejas.



# Boas Notícias em Português

## Saúde



O Dr. Rui Santos, albicastrense presidente do Infarmed, foi distinguido com o “Lifetime Achievement Award”, edição de 2024, que lhe foi outorgado pela “The Organisation for Professionals in Regulatory Affairs” (TOPRA), em Londres (UK).

## Cinema



André Gil Mata, com o seu filme “Sob a Chama da Candeia”, obteve o prémio de “Melhor Filme” na categoria “As Novas Vagas” no Festival do Cinema Europeu de Sevilha (Espanha).

## Provedoria Europeia de Justiça



A Drª. Teresa Maria de Moura Anjinho, de Coimbra, onde nasceu em 1974, foi eleita para Provedora Europeia de Justiça pelos 344 deputados da Organização e para um mandato de 5 anos.

## Alimentação



O queijo de ovelha amanteigado da queijaria “Quinta do Pomar”, de Soalheira (Fundão), foi considerado como o melhor do mundo pelos “World Cheese Awards – 2024” certame que se realizou em Viseu e ao qual se apresentaram 4.800 produtores de todo o mundo.

## Ciência



O Dr. Mário Morais de Almeida, com 62 anos de idade, foi eleito para Presidente da Organização Mundial de Alergia (WAO).

## Futsal



Ana Catarina, do Benfica e com 32 anos, foi considerada como a melhor guarda-redes do mundo em 2024, pelo portal “Futsal Planet”. Já merecera idêntico reconhecimento em 2018, 2020 e 2021.

## Patinagem



Madalena Costa, natural da Ilha da Madeira e com 15 anos, é bicampeã júnior do mundo em patinagem livre ao alcançar na respectiva competição, que se realizou em Rimini (Itália), a pontuação de

247,42.

## Literatura



Maria Teresa Horta, nascida em Lisboa em 1937, figura na lista da BBC que inclui as cem mulheres mais influentes e inspiradoras do mundo.

## Padaria



Elisabete Ferreira, de 47 anos, foi considerada como “Melhor Padeira do Mundo” pela União Internacional de Panificação e Pastelaria (UIBC). Tem a padaria “Pão de Gimonde”, em Bragança.

## Arte Equestre



Em reunião que se realizou em Assunção (Paraguai), a Arte Equestre Portuguesa foi incluída no Património Imaterial da Humanidade da UNESCO.



# Frases que Marcaram

*“Se fiz descobertas valiosas, foi mais por ter paciência do que qualquer outro talento.”*

**Isaac Newton (1643-1727)**

*“O homem é mais propenso a contentar-se com as ideias dos outros do que a reflectir e a raciocinar.”*

**Alexandre Herculano (1810-1877)**

*“Não existe amor mais sincero do que aquele pela comida.”*

**George Bernard Shaw (1856-1950)**

*“Os homens são animais muito estranhos: uma mistura do nervosismo de um cavalo, da teimosia de uma mula e da malícia de um camelo.”*

**Aldous Huxley (1894-1963)**

*“A minha missão na vida não é apenas sobreviver, mas prosperar.”*

**Maya Angelou (1928-2014)**

*“Só é lutador quem sabe lutar consigo mesmo.”*

**Carlos Drummond de Andrade (1902-1987)**

*“Lute com determinação, abrace a vida com paixão, perca com classe e vença com ousadia, porque o mundo pertence a quem se atreve e a vida é muito para ser insignificante.”*

**Augusto Branco (1980-...)**

*“Não existe outra via para a solidariedade humana se não a procura e o respeito da dignidade individual.”*

**Pierre Nouy (1883-1947)**

*“A democracia é um instrumento com o qual uma minoria bem organizada governa uma maioria organizada.”*

**Vassili Rozanov (1856-1919)**

*“Pode-se resistir à invasão de exércitos, não à invasão de ideias.”*

**Victor Hugo (1802-1885)**

*“O talento limita-se a indicar a profundidade do carácter numa certa direcção.”*

**Henry David Thoreau (1817-1862)**

*“Toda a Natureza, névem, vento, chuva, é um serviço. E tu? Já experimentaste a imensa alegria de servir?”*

**Gabriela Mistral (1889-1957)**

## “Entante Cordiale”

No passado dia 1 de Fevereiro um notável grupo de Rotários, membros do Rotary Club de Múrcia-Norte (Espanha – Distrito 2203) veio até nós. O grupo compunha-se de 16 elementos, senhoras e homens, e nele se incluiu o Presidente do Clube, o Compº. Sérgio Streitenberg Jacobi, e o objectivo do encontro foi o de um mútuo conhecimento e a subscrição de uma carta de intenções para mútua colaboração futura entre os Clubes em acções de serviço.

Historiando, é bom recordar que o nosso Clube tivera há anos geminação com outro Rotary Clube espanhol, o Rotary Club de Betanzos (na Galiza), geminação que funcionou regularmente durante largo tempo mas que veio a desaparecer em consequência de vicissitudes surgidas dentro do então nosso clube-parceiro e que acabaram por determinar o desaparecimento deste.

No referido dia 1 de Fevereiro, pois, realizou-se nas instalações da nossa Sede o encontro, Sede que acabou por se revelar acanhada para acolher tanta

gente: um número quase idêntico de membros nossos e ainda a Assistente do Governador, a Compª. Gracinha Tavares. Mas ... lá nos arranjámos e a reunião rotária decorreu com os itens tradicionais das reuniões rotárias, incluindo a saudação das bandeiras e até apresentação rotária, tudo sob a presidência da Compª. Filomena Frazão de Aguiar.

De notar que os dois Rotary Clubes dispõem de quadros sociais de dimensão próxima sendo que o nosso Clube é de idade bem mais provecta. Com o Protocolo superiormente assumido pela Compª. Inês Ferraz, que deu o mote justificativo da reunião, veio a usar da palavra o Compº. Artur Lopes Cardoso que o fez aludindo à génese das relações inter-países assim como às relações históricas de Vila Nova de Gaia.

O Compº. Sérgio Jacobi falou em seguida expondo o contexto e as actividades que vêm sendo desenvolvidas pelo seu Clube, evidenciando admirável prestação de serviços, no que foi secundado pela intervenção da nossa Presidente no que tange ao nosso Clube.



*Toda a gente na nossa Sede, que pequena foi...*





*Um friso...*



*... e outro.*



*O acto da assinatura do Protocolo de Intenções de Cooperação.*



*Brindando ao Acto.*

Seguir-se-ia o acto formal da assinatura do documento (redigido em língua inglesa e lido pela Comp<sup>a</sup>. Inês) e de reafirmação dos propósitos de mútua cooperação. Seguiu-se visita guiada aos espaços que a Sede contém e, terminada que foi, um ameno convívio com degustação de Vinho do Porto e de algumas saborosas guloseimas.

Logo acabou por ficar apazada, envolvendo os dias 16 a 18 do próximo mês de Maio, uma visita de reciprocidade de membros do nosso Clube ao Múrcia-Norte.

A confraternização prosseguiria depois, noutro local (restaurante no Porto junto da Praça do Infante) com jantar típico (sofrível...) e fados, tudo em desbordante animação e forte companheirismo que a nossa representação em muito estimulou.

Houve, ainda, um não-recomendável “quid-pro-quo” de sabor ... policial que não contribuiu para recomendar nova ida ali...



*Ao jantar festivo de confraternização.*



# Um Novo Programa do Rotary

Em Setembro do ano passado, o *Rotary International* deu início a um novo programa de embaixadoras rotárias para o biénio de 2024-2025. Trata-se de pessoas norte-americanas de grande impacto social, especialmente influentes na área das redes sociais, que se dispuseram a desenvolver esforços tendo por escopo ampliar a influência do Rotary no mundo e ainda mais divulgar a visão rotária.

São elas:

## KAT GRAHAM



atriz, cantora e produtora.

Tem sido bem activa em acções de promoção da saúde e da segurança femininas particularmente na zona da Califórnia.

## GABY MORENO



música e produtora.

É guatemalteca e tem tido franca intervenção em actividades ligadas à educação e à alfabetização na Guatemala.

## SIBONGILE MLAMBO



atriz e produtora.

A sua acção tem sido de estreita colaboração com o Rotary em projectos levados a cabo no Uganda.

## ARCHIE PANJABI



atriz e produtora.

Muito activa na área das acções visando a erradicação da polio-mielite na Índia, numa dedicação a esta causa que já ultrapassa a década.

# Conheça os seus Maiores

## DOMINGOS DOMINGUES



Foi o arquitecto que dirigiu a obra do famoso claustro do Mosteiro de Alcobaça mandado fazer pelo Rei D. Dinis, obra que foi feita entre 1308 e 1311. Viveu no Séc. XIV.

## AFONSO DORNELAS



Arqueólogo e escritor que nasceu em 1880. São de sua autoria obras como “História e Genealogia”, “Apontamentos” e “De Ceuta a Alcácer Quibir”.

## FERNÃO VAZ DOURADO



Um grande cartógrafo que viveu no Séc. XVI. Na biblioteca do Rei D. Manuel I, na Torre do Tombo, existem atlas manuscritos e coloridos da sua autoria, assim como outro na Biblioteca Real de Munique (Alemanha), datado de 1580, e ainda outro na Casa dos Duques de Alba, em Madrid (Espanha), datado de 1568

## D. DUARTE



Filho de D. João I e de sua Mulher, D. Filipa de Lencastre, nasceu em Lisboa em 1391 e veio a falecer, vitimado pela peste e em Tomar, em 1438. Foi o 11º Rei de Portugal e passou à História com o cognome de “O Eloquentes”. Foi curto o seu reinado pois que só foi coroado Rei em 14 de Agosto de 1433. Escreveu as obras “O Leal Conselheiro” e “A Arte de Bem Cavalgar toda a Sela” e ainda outra. Aliás, era possuidor duma importante livreria. No seu tempo, foi o soberano mais ilustrado do mundo. Casou com D. Leonor de Aragão. Está sepultado no Mosteiro da Batalha.

## D. DULCE



Foi esposa do Rei D. Sancho I e Rainha de Portugal. Viveu de 1152 a 1198 e foi mãe de D. Afonso II e ainda de D. Berengária que viria a ser Rainha da Dinamarca, e ainda das beatificadas infantas Teresa e Sancha. Teve ainda mais sete filhos.

## AMÉRICO DE OLIVEIRA DURÃO



Poeta e dramaturgo que nasceu em 1893. Deixou obras como “Poema de Humildade”, “Tântalo”, “Maria Isabel”, além de outras.

## GIL EANES



Escudeiro do Infante D. Henrique que veio a ser um grande navegador. Foi ele quem, pela primeira vez, passou além do Cabo Bojador assim pondo termo à superstição de que o mundo acabava para além deste promontório. Este feito, de 1434, abriu a epopeia dos Descobrimentos. Numa segunda viagem, Eanes, já com Baldaia, conseguiu atingir Angra dos Ruivos. Viveu no Séc. XV.

## PERO EANES



Também navegador do Séc. XV, foi Piloto-mor da Índia. Escreveu a obra “Registo do Cruzeiro do Sul”. Supõe-se que terá morrido em combate, na batalha de Chaul (Índia).

## JOSÉ MARIA EÇA DE QUEIRÓS



Natural de Póvoa de Varzim, onde nasceu em 1845, veio a falecer em Lisboa em 1900. Foi um dos maiores romancistas e colaborou nas primeiras edições de “As Farpas”, com Ramalho Ortigão. Pode afirmar-se que foi o criador do realismo nas Letras Portuguesas. São saídas da sua pena obras notáveis como “O Primo Basílio”, “O Crime do Padre Amaro”, “Os Maias”, “A Cidade e as Serras”, “A Relíquia”, “A Ilustre Casa de Ramires”, “Correspondência de Fradique Mendes”, etc.

## Frei ANTÓNIO DA ENCARNAÇÃO



Dominicano e escritor que, sobretudo, escreveu sobre as Missões no Extremo-Oriente e na Oceania. Deixou obras como “Relações Sumárias” e “Relação do Princípio da Cristandade nas Ilhas de Solor”. Faleceu em 1665.



# Culinária Internacional

*Mestre Saborini regressou à Europa e foi até à Grécia.*

## CEBOLINHAS À GREGA

**Ingredientes** (para 6 pessoas):

2 ls. de água  
750 grs. de cebolinhas  
2 dls. de azeite  
sumo de 10 limões  
10 grs. de coentros em grão  
5 grs. de pimenta em grão  
5 grs. de sal  
1 ramo de cheiros



**Preparação:** fazer um caldo com todos os ingredientes, menos as cebolinhas. Faça-o ferver durante 10 minutos. Estando o caldo a ferver, descasque as cebolinhas e ponhas-as em água a ferver por 5 minutos. Escorra-as e passe-as por água fria. Deite as cebolinhas dentro do caldo e deixe-as cozer por 10 minutos. Passado este tempo, com a ajuda duma escomadeira, retire o ramo de cheiros. Deixe arrefecer as cebolinhas dentro do caldo. Distribua-as pelos pratos e sirva-as polvilhadas com salsa picada.

## MEXIDO MEDITERRÂNICO

**Ingredientes** (para 4 pessoas):

1 cebola finamente picada  
60 grs. de manteiga  
4 tomates grandes pelados, picados grosseiramente  
120 grs. de merendinha cortada em pequenos cubos  
3 ovos  
sal e pimenta a gosto  
1 colher de sopa com salsa



**Preparação:** cozer a cebola na manteiga até que fique transparente. Junte os tomates e a carne e deixe a cozer por 2 ou 3 minutos. Misture os ovos batidos com o preparado anterior e tempere. Deixe cozer até que os ovos estejam cozinhados, mexendo sempre. Sirva os ovos polvilhados com a salsa e, à parte, tostas.

## ARROZ À GREGA

**Ingredientes** (para 4 pessoas):

200 grs. de arroz  
2 colheres de sopa de manteiga  
1 cebola  
1 tomate  
50 grs. de pinhões  
1 pimento “morrone”  
150 grs. de ervilhas  
50 grs. de cogumelos  
caldo de galinha  
sal e pimenta a gosto



**Preparação:** pique a cebola e aloure-a numa colher de sopa com manteiga. Junte o tomate picado e tempere com sal e pimenta. Junte os pinhões, o pimento “morrone” já picado, as ervilhas previamente cozidas e passadas por água fria, e os cogumelos cortados aos cubinhos. Finalmente junte o arroz, não lavado, previamente salteado na manteiga restante. Junte o caldo de galinha (2 medidas de caldo para 1 de arroz) e leve ao lume. Rectifique os temperos. Quando levantar fervura, retire do lume e leve ao forno por 15 minutos.

*Excelente!*





# Lancaster King's School

The future is now!

## Cursos



Inglês  
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  
808 203 319

[geral@lancasterschool.pt](mailto:geral@lancasterschool.pt)



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



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

## S & JC – Serviços, Lda.

Contabilidade – Fiscalidade – Auditoria



Rua Júlio Dinis, 748 – 6º Esq. Sala 614  
4050 – 012 Porto

Tel.: 917 521 833  
email: [jscastro@sapo.pt](mailto:jscastro@sapo.pt)



**A MAGIA**  
DO ROTARY