

Rotary

Club de Vila Nova de Gaia



boletim mensal | ano XXXIV | nº 412 | julho de 2017



O ROTARY
FAZ A DIFERENÇA



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 www.jaimepocas.pt



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@saimoveis.pt
Web: 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 PROJETOS 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

IAN RISELEY

Mais uma vez mudou o ano rotário e entramos em tempos (o ano de 2017-2018) nos quais a presidência do Rotary repousa no Compº. Ian Riseley, um Rotário Australiano membro do Rotary Club de Sandringham., Victoria, Distrito 9810.

Riseley tinha sido escolhido por uma Comissão de Indicação presidida por Anne Matthews, do Rotary Club de Colúmbia-Leste (EUA) e constituída, também, por Ann-Britt Åsebol, do Rotary Club de Falun-Kopparvågen (Suécia), John Blount, do Rotary Club de Sebastopol (EUA), Hee-Byng Chae, do Rotary Club de Seul-Oeste (Coreia do Sul), Serge Gouteyron, do Rotary Club de Valenciennes-Denain Aeródromo-Norte (França), Frederick Hahn Jr., do Rotary Club de Independence (EUA), Stuart Heal, do Rotary Club de Cromwell (Nova Zelândia), Paul Knyff, do Rotary Club de Weesp-Vechtstreek-Norte (Holanda), Masahiro Kuroda, do Rotary Club de Hachinohe-Sul (Japão), Michael McCullough, do Rotary Club de Trenton (EUA), David Morgan, do Rotary Club de Porthcawl (País de Gales), Gideon Peiper, do Rotary Club de Ramat Hasharon (Israel), José Alfredo Sepúlveda, do Rotary Club de Pachuca Plata (México), P. C. Thomas, do Rotary Club de Nilgiris-Oeste (Índia), Alceu Antimo Vezozzo, do Rotary Club de Curitiba (Brasil) e C. Grant Wilkins, do Rotary Club de Denver (EUA).

Ian definiu para o seu lema no ano da sua presidência "O ROTARY FAZ A DIFERENÇA" e sustenta que, estabelecer parcerias significativas com empresas e com outras organizações, são iniciativas essenciais para o futuro do Rotary.

É contabilista de profissão e dono da sua empresa "Ian Riseley & Cª.", uma empresa que se dedica ao aconselhamento doutras empresas locais e mesmo estrangeiras. Em 2002 foi distinguido com o Prémio "AusAID Peacebuilder" que lhe foi outorgado pelo Governo Australiano em reconhecimento da acção que soube desenvolver a favor da paz em Timor-Leste, e em 2006 recebeu a Medalha da Ordem da Austrália pelos serviços à comunidade que prestara em prol da sociedade australiana.

É Rotário desde 1978 e já tinha servido o R.I. como Tesoureiro, Director, Curador da Fundação Rotária do R.I. e membro da sua Comissão Executiva, além doutras funções. Participou na Campanha do Sector Privado australiano pela Erradicação da Polio.

É casado com Juliet e ambos são Companheiros "Paul Harris" por Doações Múltiplas, são Doadores Extraordinários e membros da Sociedade de Doadores Testamentários.

Certamente que com Ian Riseley o Rotary vai dar mais um bom passo de progresso.

NA CAPA

Ian Riseley.

PROGRAMA PARA O MÊS DE AGOSTO

Dia 3

REUNIÃO Nº. 2208 21,30 horas – Cafés.
COMPANHEIRISMO.

Dia 10

REUNIÃO Nº. 2209 21,30 horas – Café.
COMPANHEIRISMO.

Dia 17

REUNIÃO Nº. 2210 21,30 horas – Café.
COMPANHEIRISMO.

Dia 24

REUNIÃO Nº. 2211 21,30 horas - Café.
COMPANHEIRISMO.

Dia 31

REUNIÃO Nº. 2212 21,30 horas - Café.
COMPANHEIRISMO.

EM FESTA NO NOSSO DISTRITO

Em Agosto assinalam o seu aniversário da admissão no *Rotary International* o *Rotary Club de Leiria*, no dia 4. e o *Rotary Club do Porto*, no dia 26.

Os mais sinceros votos de muitas felicidades aos nossos Companheiros.

COMPANHEIRISMO

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

NATALÍCIOS

Dia 12 – Henrique Daniel de Avelar Lopes Cardoso
Dia 14 – Dra. Maria do Rosário Bastos de Jesus Chaves Lopes Cardoso
Dia 26 – Maria dos Prazeres da Silva Reis

DE CASAMENTO

Dia 2 - Jaime Alcino Filipe Poças
Dra. Margarida Rosa Pinheiro Sousa Poças

ÍNDICE

Ian Riseley	1
Programa para o Mês de Agosto	2
Companheirismo	2
Página do Presidente	3
O Poder da Vírgula	4
Secretaria	5
Encontro de Rotários	7
Da "Casa da Amizade"	8
As directivas de Ian Riseley	9
Jantar/Concerto do Interact ESAS	11
Dicas Históricas do Rotary	12
Quadros de Honra	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

E A RODA VOLTOU A RODAR...



Rogério Cardoso
Presidente 2017-18

Concluído o ano rotário 2016-2017, abre-se um novo ciclo de serviço à causa rotária. É um privilégio para mim assumir a presidência deste distinto clube, mas é também um acto de responsabilidade, que assumo com coragem, entusiasmo e alegria.

Iremos ter um ano CHEIO..., cheio de trabalho, com eventos, palestras, viagens, visitas, companheirismo e homenagens.

A nossa principal finalidade para com a comunidade será a colaboração e apoio a Instituições que promovem acções de protecção, educação e saúde a crianças, jovens e idosos. Também nos propomos ajudar pontualmente grupos vulneráveis, económica e socialmente, que, após avaliação, necessitem da nossa solidariedade.

O nosso programa contempla várias actividades e objectivos em diversas áreas, das quais destacamos:

PROJECTOS HUMANITÁRIOS: é nosso propósito apoiar a Associação Protectora da Criança Contra a Crueldade e Abandono, os "Sem Abrigo", a Santa Casa da Misericórdia de Vila Nova de Gaia, a Fundação Portuguesa "A Comunidade Contra a Sida" e a Aldeia de Crianças "SOS", de Gulpilhares.

DESENVOLVIMENTO do QUADRO SOCIAL: aumentar o Quadro Social em 10%, estimular os membros a frequentarem com mais assiduidade, quer as nossas reuniões semanais, quer as actividades do Clube, e homenagear, pelo seu exemplo ao serviço do Rotary, um Companheiro do nosso Clube.

COMUNICAÇÃO e IMAGEM PÚBLICA do ROTARY: dar especial atenção à divulgação das nossas actividades nas redes sociais e estampar a MARCA ROTARY nos equipamentos que doemos.

SERVIÇOS PROFISSIONAIS: está previsto homenagear um profissional distinto, distinguir, com Diplomas de Mérito em cerimónias rotárias, empresários que apoiem os nossos projectos de serviço à comunidade e promover a Prova Quádrupla.

PROJECTOS INTERNACIONAIS: vamos avançar com um Projecto Solidário para Moçambique e dar o primeiro passo para a concretização de um projecto de geminação com o Rotary Club de Marrakech-Menara e o Rotary Club de Casablanca Internacional, ambos de Marrocos.

NOVAS GERAÇÕES: é nosso compromisso homenagear os melhores alunos do 12º ano, consolidar o INTERACT, implementar um Clube ROTARACT, proporcionar a participação dos nossos jovens num RILA e concretizar, em Agosto e com sucesso, o CAMPO DE FÉRIAS " PORTUS CALLE CAMP " em parceria com os Rotary Clubes do Porto, de Arouca e de Vila Real.

"THE ROTARY FOUNDATION": pretendemos angariar fundos através de duas campanhas, uma com a realização de uma "Caminhada Rotária" e a outra, ao longo do ano rotário, através da "Chávena-Mealheiro", com o lema "UM CAFÉ POR SEMANA". O objectivo é angariar um montante equivalente a 2 Títulos "Paul Harris" (2 mil USD).

Podem contar com o nosso empenho e estou convicto de que, com a ajuda e o apoio de todos, provaremos no terreno que o "O Rotary Faz a Diferença".

Viva o Rotary! Viva o Rotary Club de Vila Nova de Gaia! E para todos um cingido abraço do vosso Companheiro

Rogério Cardoso

O PODER DA VÍRGULA

Tão usada na escrita, assim uma coisa tão pequena! Mas se a vírgula é coisa pequena, a verdade é que, de modo algum, se deve considerar insignificante. A sua colocação na frase ou num número implica fundamentais alterações no sentido do texto que se escreve ou (pior) no montante pecuniário que julgamos ser o de que dispomos. Veja o leitor o que pode acontecer em função da colocação da vírgula:

▲ **a vírgula pode ser uma pausa ... ou não:**

Não, espere.
Não espere.

▲ **a vírgula pode fazer diminuir o dinheiro que tem na conta:**

23,4.
2,34.

▲ **a vírgula pode criar heróis:**

Isso só, ele resolve.
Isso só ele resolve.

▲ **a vírgula pode ser a solução:**

Vamos perder, nada foi resolvido.
Vamos perder nada, foi resolvido.

▲ **a vírgula muda de opinião:**

Não queremos saber.
Não, queremos saber.

▲ **a vírgula pode condenar ou salvar:**

Não tenha clemênciA!
Não, tenha clemênciA!

▲ **uma vírgula muda tudo:**

Se o homem soubesse o valor que tem a mulher, andaria permanentemente à sua procura.
Se o homem soubesse o valor que tem, a mulher andaria permanentemente à sua procura.

E viva a VÍRGULA!!!

esqueci de dar , boa noite*-*



Vai dizer que foi culpa da vírgula?

Secretaria mês de JUNHO

Compº. Fernando Jorge Rocha



RECUPERAÇÕES

no Rotary Club de **Funchal** – o Compº. Artur Lopes Cardoso; no Interact Club **ESAS-Vila Nova de Gaia** – os Compºs. Artur Lopes Cardoso e “Mizi” Reis; em reunião da Direcção da Associação Portugal Rotário – o Compº. Artur Lopes Cardoso.

TIVEMOS A HONRA E O PRAZER DAS VISITAS

dos Compºs. ITC Carolina da Silva Reis, Iolanda Costa, Marta Sofia Silva, Mariana Moreira e Pedro Matias, do Interact Club ESAS-Vila Nova de Gaia. Dos jovens “rylistas” André Urbano e Luís Moreno Lopes Cardoso. Das Exmºs. Srªs. Drªs. Beatriz Valverde, Francisca Neves e Inês Isidro. Do “Tomé”.

CORRESPONDÊNCIA EXPEDIDA

Com os 4 Rotary Clubes parceiros na organização do Campo de Férias. Convites para a nossa reunião festiva de Transmissão de Mandatos para o Sr. Presidente da Câmara Municipal, para o Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Gaia e para o Revº. Pe. Jorge Duarte.

CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA

Programas para o mês de **Junho**, dos Rotary Clubes de Algés, Barcelos, Barreiro, Coimbra, Moita, Porto de Mós, Setúbal e Sintra.

Comunicações – diversas sobre eventos no Distrito 1960. Uma nova inscrição no Campo de Férias. Informações referentes ao Campo de Férias. Da Secretaria Distrital, sobre a “Corrida do Centenário” em honra da Fundação Rotária do R.I., a realizar no “Campus” da UTAD, em Vila Real. Carta da Associação Portugal Rotário a solicitar o pagamento da factura de Janeiro. Carta do periódico “Gaiense” a agradecer a presença na sua Gala “Melhor Escola”. Facturas de Águas de Gaia e do Hotel “Holiday Inn”.

Convites – do Agrupamento de Escuteiros de Santo Ovídio, para o Concerto que realiza no Auditório do Centro Social e Paroquial de Mafamude. Do Rotary Club de Vila Nova de Famalicão, para a sua reunião festiva de transmissão de mandatos. Do Rotary Club de Vila Real, para o seu “Passeio de Carros e Motos Antigos”, no Alto Douro Vinhateiro. Da APPACDM para a “Caminhada Solidária” que leva a efeito.

PUBLICAÇÕES ROTÁRIAS RECEBIDAS

“Portugal Rotário”. Carta Mensal do Governador do Distrito 1960. “Le Rotarien”. Boletins dos Rotary Clubes de Fafe, Leiria, Matosinhos, Penafiel e Sintra.

PUBLICAÇÕES NÃO ROTÁRIAS RECEBIDAS –

“Gaiense”. Boletim “Informar”, da APPACDM-Gaia.

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

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

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



ENCONTRO DE ROTÁRIOS

No passado mês de Maio vieram admirar o nosso País, e muito especialmente a região do Grande-Porto, cerca de quatro dezenas de cidadãos holandeses que, por coincidência, ficaram alojados na mesma unidade hoteleira na qual o nosso Clube faz as suas reuniões semanais. Deste grupo dos Países-Baixos faziam parte alguns Companheiros Rotários, membros do Rotary Club de Esloo Maaskant (D. 1550) que, ao notarem que o nosso Clube ali usava reunir, logo manifestaram todo o interesse em estabelecer algum tipo de contacto connosco.

Não foi, porém, possível fazê-lo no aproveitamento da nossa reunião do dia 18, pois que se tratava de reunião de jantar e com uma importante palestra na qual foi orador o Prof. Doutor Horácio Monteiro da Costa. Era manifesto que os nossos queridos Companheiros da Holanda só iriam maçar-se e não lograriam entender patavina da comunicação do orador...

Mas o encontro de Rotários do Rotary Club de Esloo Maaskant com membros do nosso Clube veio a realizar-se na parte da tarde do Domingo seguinte, a despeito da concorrência do Benfica, que tinha jogo nesse dia com o Boavista para encerramento da 1ª Liga de Futebol e cuja equipa estava também no hotel referido com muitos benfiquistas a aguardá-la no exterior.

A foto que abaixo publicamos mostra a troca de flâmulas entre o nosso Clube e o deles, vendo-se ao centro a Presidente do Clube de Esloo Maarkant e o nosso Presidente Compº. Jorge Silveira, e dois após para a sua esquerda o Compº. Henrique Lopes Cardoso.



DA “CASA DA AMIZADE”

O “CHÁ DA PRIMAVERA”



Olhe só o cenário dos fundos!!!



Em conversas desatadas, saborosas.



O nosso Presidente, Compº. Jorge Silveira, tendo à esquerda sua Mulher, a Drª. Patrícia, Presidente da “Casa da Amizade”, explica os motivos do “Chá da Primavera” e faz agradecimentos.

Foi na tarde do acalorado dia 18 de Junho e na estupenda e bela casa do casal Américo/Margarida Camarinha, de Arcozelo, os nossos imbatíveis e sempre gentis anfitriões.

Era solidária a pertinência do evento: ajudar o jovem Cláudio a prosseguir com os seus tratamentos e terapias, ele que padece de certo grau de paralisia cerebral. Foram cerca de meia centena os que aderiram a mais esta iniciativa da “Casa da Amizade”, com as suas presenças e as suas “multas”, de antemão programadas para se evitarem repetições de iguarias. E se as amplas mesas da grande sala da casa estavam pejadas de coisas boas! O nosso Presidente Jorge, por seu lado, “atacava” com a abertura de sucessivas garrafas de excelentes e refrescantes vinhos: que o diga o “Mateus Rosé”...

O ambiente era supinamente coloquial, transbordando de tão companheirismo e lá esteve, pois claro, o Cláudio como sempre acompanhado pela Mãe, Maria João, que, na devida altura disse dos progressos já alcançados.

Já anoitecia quando chegou a altura de todos retornarem a casa e com o sentimento do dever cumprido: mais de € 400,00 foram arrecadados para a causa motivadora deste “chá”

O Clube está muito grato, e a “Casa da Amizade” também, ao Compº. Anérico e à sua Esposa, Margarida pela enorme generosidade no acolhimento. É que eles não pararam um momento que fosse!

ALC



Mãe do Cláudio, Maria João, informa acerca da evolução clínica dele.



AS DIRECTIVAS DE IAN RISELEY

Entrados num novo ano rotário, o de 2017-2018, agora sob a presidência do Rotário Australiano, Ian Riseley, tenhamos em conta a usual linha de orientação.

Desde logo o que são consideradas “actividades obrigatórias”:

1º – Pagar as facturas de Julho de 2017 e de Janeiro de 2018, dentro do prazo.

2º – Inserir as horas de trabalho voluntário e as contribuições oferecidas para projectos no Rotary Club Central, para ser possível medir e divulgar o nosso impacto no mundo.

Objectivos:

A – Fortalecer e apoiar os Clubes

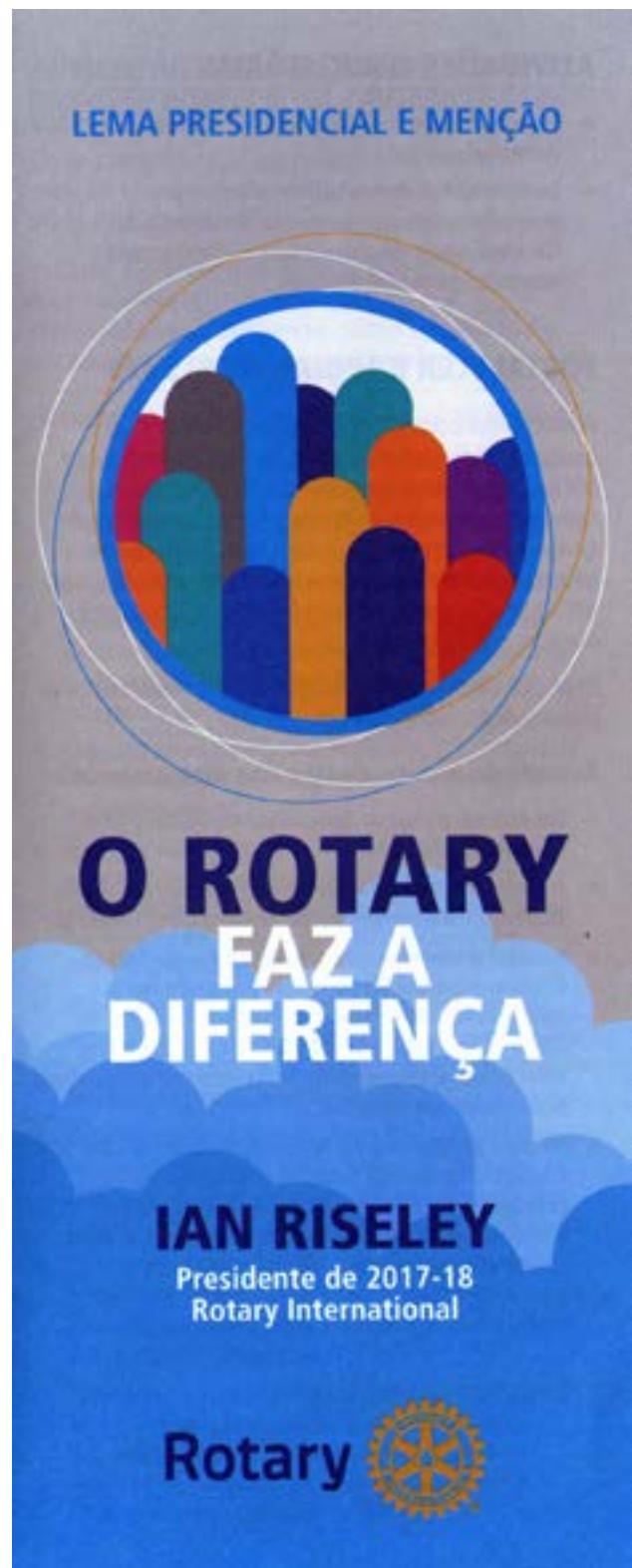
Atingir pelo menos as seguintes metas:

- inserir, no mínimo, 10 metas no Rotary Club Central.
- actualizar ou criar o plano estratégico do Clube e registá-lo no Rotary Club Central.
- alcançar um saldo positivo real de número de membros. Os Clubes com mais de 50 sócios devem aumentarem mais 1 até 1 de Julho de 2018; os Clubes com menos de 50 sócios, devem crescer, no mínimo, em mais 2.
- aumentar o número de Rotárias. Os Clubes com quadro inferior a 51 sócios, devem ter pelo menos 1 nova Rotária; os de 51 membros ou mais, devem ter, no mínimo, 2 novas Rotárias.

B – Aumentar e divulgar os serviços humanitários

Atingir pelo menos 4 das seguintes metas:

- patrocinar um evento, ou aderir a um evento, de erradicação da polio ou de angariação de fundos para o PolioPlus.



- fazer uma parceria com a Fundação Rotária para patrocínio de, pelo menos, um projecto financiado por Subsídio Distrital ou Global.
- lançar pelo menos um projecto focando o meio-ambiente.
- aumentar os índices do trabalho em conjunto colaborando com outros Rotary Clubes e procurando aumentar a visibilidade dos projectos e alargar a sua influência.
- incluir a família rotária em projectos sustentáveis, convidar Rotaractistas, Interactistas, membros de NRD e ex-Bolseiros para participação em projectos e em eventos do Clube.
- aumentar as doações para a Fundação Rotária em 10%, pelo menos, em relação a 2016-17.
- aumentar o número de sócios que doam 25 dólares ou mais para um dos Fundos da Fundação Rotária.
- atingir um nível de contribuição mínima de 100 dólares "per capita" para o Fundo Anual.
- utilizar o "Rotary Ideas" para contribuir para um projecto ou obter recursos para iniciativas locais ou internacionais do seu Clube.
- estabelecer ou prosseguir uma parceria em projecto com órgãos governamentais, com empresas privadas ou com ONGs para levar por diante um projecto.
- realizar um forum ou um seminário sobre um assunto relevante para a comunidade, nele destacando como o seu Clube reúne pessoas à procura de soluções.
- alcançar a cobertura da comunicação social para um projecto, um evento ou uma campanha de angariação de fundos.
- promover a paz e a formação de líderes, patrocinando ou recebendo pelo menos um estudante do Intercâmbio de Jovens ou financiando pelo menos um Rylista.

PARA SE QUALIFICAR:

Terão direito à Menção do Rotary os Clubes que completem actividades relacionadas com as 3 grandes prioridades acima descritas entre 1 de Julho de 2017 e 30 de Junho de 2018. Porque a verificação quanto ao alcance da maior parte das metas será feita através do banco de dados do Rotary, ela apenas poderá ser confirmada através das informações que tenham sido inseridas pelo Clube no Rotary Club Central, no "Rotary Showcase" e no "Rotary Ideas". Há, pois, que ter o cuidado de registar as actividades no local próprio e em devido tempo.

O Governador poderá acompanhar o progresso dos Clubes do seu Distrito "on-line" e apoiá-los para que alcancem as metas apontadas e, assim, façam a diferença.

Mais informação: vá a www.rotary.org/presidential-citation/pt.

Para esclarecimento de quaisquer dúvidas, vá a riawards@rotary.org.

C – Aumentar a Imagem pública

Atingir pelo menos 4 das seguintes metas:

- observar as directrizes da Marca do Rotary, modelos e outros recursos na correspondência. Veja em www.rotary.org/brandcenter.
- actualizar o "site" do Clube e as suas redes sociais.
- organizar ou promover um evento no Dia Mundial de Combate à Polio.
- envolver a comunidade pelo menos num evento de "networking" para profissionais, representantes de outras organizações comunitárias ou ex-Bolseiros do Rotary.



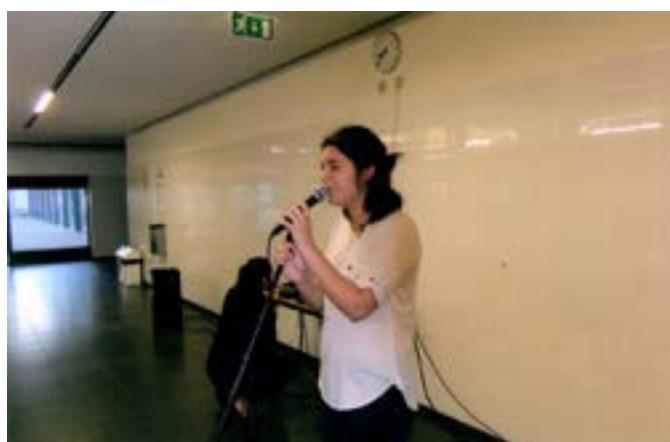
JANTAR/CONCERTO DO INTERACT ESAS

No dia 3 de Junho, praticamente o “nossa” Interact Club ESAS-Vila Nova de Gaia encerrou as suas actividades do tempo de 2016-17. E não o poderia ter feito de melhor maneira.

Com a finalidade de angariação de fundos para os projectos que o Clube decidira apoiar – o “Amelie” e o “Taizé” -, e com o apoio da Escola Secundária António Sérgio, os jovens aplicaram-se, e bem, na organização de um jantar e aproveitaram inteligentemente a realização, que acontecia na noite do mesmo dia, de um Concerto a cargo da grande Orquestra Juvenil de Gaia + Grupo de Bombos “Os Marinhetas”.



Um aspecto geral da sala-de-jantar.



A Presidente, Comp^a. ITC Ana Carolina, abrilhanta o repasto.



Todos os Interactistas do ITC-ESAS.



O Concerto.

E foi bonito vermos os 13 membros do Clube afadigados, mas evidenciando uma gentileza e uma solicitude cativantes, a servir um quentinho e bom caldo-verde, bifanas à descrição e, “last but not the least”, uma enorme mesa recheada com tentadoras sobremesas. E tudo regado com sangria excelente. E foi compensador o resultado obtido...

O Concerto que se seguiu foi, sobretudo, impressionante pela muito baixa média etária da orquestra, que é vasta, e, apesar de só fazer ensaios em uma vez por semana, assume uma grande variedade instrumental e toca surpreendentemente bem.

A concluir, está de parabéns a Presidente, Comp^a. ITC Ana Carolina, que abrilhantou o jantar com a sua voz melodiosa, todo o Clube, e são merecedores de aplauso os pais dos Interactistas que os apoiaram, pelos filhos que têm.

ALC



DICAS HISTÓRICAS DO ROTARY

O CASACO DOS GOVERNADORES

Este é uma das mais recentes costumes do Rotary e iniciou-se em 1984-85. Nesse ano, os Governadores de Distrito de todo o mundo decidiram usar um casaco, igual para todos, amarelo, e que o envergariam em todos os eventos oficiais do Rotary.

A partir daí, cada Presidente do *Rotary International* passou a escolher a cor dos casacos que os Governadores do seu respectivo ano de presidência deveriam ter, e não só os Governadores mas ainda os demais dirigentes rotários.



Assim, os casacos amarelos do ano do Presidente Carlos Canseco, do México, passaram a ser casacos verdes em ano do brasileiro Paulo Viriato Correa da Costa (1990-91), foram vermelhos quando o Presidente foi o norte-americano Clifford L. Dochterman (1992-93), adquiriram a cor laranja com Luís Vicente Giay (1996-97), da Argentina, e voltaram a ser verdes, se bem que de diferente tom, com o australiano Glen Kinross (1997-98). Rajendra Saboo (1991-92), da Índia, adoptou para os casacos o beije, e Hugh Archer (1989-90), dos Estados Unidos, o "marrom". O azul foi a cor seleccionada para os mandatos do norte-americano Charles "Chuck" Keller (1987-88), de Bill Huntley (1994-95), de Inglaterra, Herbert Brown (1995-96) e de Janes Lacy (1998-99), ambos dos EUA, do tailandês Bhichai Rattakul (2002-03), do sueco Carl-Wilhelm Stenhammar (2005-06) e William "Bill" Boyd (2006-07), da Nova Zelândia.

E outros Presidentes foram escolhendo outras cores, numa enorme diversidade. A cor dos casacos é usualmente revelada na ocasião da realização da Assembleia Internacional anual.



QUADROS DE HONRA

“Major Donor”

Rui Manuel Amandi de Sousa

Benfeiteiros da The Rotary Foundation

Ângelo Couto Soares | Rui Manuel Amandi de Sousa

Companheiros “PAUL HARRIS”

Agostinho Santos Júnior (<i>póstumo</i>)	Drª. Albertina de Oliveira Fontes Pinto
Alberto Simões de Almeida (1)	Albino dos Santos Araújo (3)
Albino dos Santos Araújo & Cª., Lda.	D. Alcinda Felicidade A. S. Santos
Amândio Pereira de Matos (1)	Américo Ferreira Camarinha (2)
Drª. Ana Cristina Gomes Leite	D. Ana de Sá
D. Ana Maria Carvalho (6)	D. Ana Paula Araújo
Ângelo Couto Soares (7)	Ângelo Gomes de Sá (1)
António Cândido Leite (1)	António Freitas Meira (2)
António Jesus Duarte	António Martins Maia
Armando Jorge Henrique dos Santos (1)	Artur Lopes Cardoso (4)
Bento António Dias Ferreira	Bernardino Andrade Maia
Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia	Carlos Manuel Pereira dos Reis
César Fernando Couto Oliveira	Drª. Cristina Alexandra A. Amandi de Sousa
Diamantino Sousa Gonçalves	D. Dora C. Azenha Simões de Almeida
Fernando A. Ferreira Pinto (3)	Giovanni Gino Marello
D. Helena Maria C. G. Ferreira Pinto	Henrique Lopes Cardoso
Jaime Alcino Filipe Poças (3)	João C. da Cunha Neto Borlido (1)
Joaquim Gomes Pinto	Joaquim Jorge Castro Soares (4)
Joaquim José Santos Castro Soares	Jorge M. Calheiros d'Assunção Santos (1)
José Guimarães Martins Costa	José Magalhães Ramos
José Morais Oliveira Fernandes (1)	José Saturnino Machado Barandela
Leonel R. Pedrosa e Silva (<i>póstumo</i>)	Lúcio Ferreira Coelho (1)
Luís Jorge Moreira Pinto Silveira	Manuel Filipe de Castro (1)
Manuel Júlio Pinto da Costa Santos	Manuel Pereira de Matos Reis
Marcelo da Silva Fontes	Marco António Mendes Araújo
D. Margarida Loureiro Valga Camarinha	Drª. Margarida Rosa P. Sousa Poças
Engª D. Maria Alice Barbosa dos Santos	D. Maria do Carmo Alves Pereira
D. Maria do Carmo M. Mendes Araújo	D. Maria Emília Lima Gomes
D. Maria Felismina Pereira Santos	D. Maria do Céu Gonçalves
D. Maria Lisette C. P. Areias de Sousa (2)	D. Maria Lisete A. Amandi de Sousa (1)
D. Marina Célia de Magalhães F.L. Coelho	Maria dos Prazeres Silva Reis
Drª. Marta Cristina Amandi de Sousa Valente	Mário de Almeida Coutinho
D. Miita Lopes Cardoso (1)	Miguel José A. de S. Gonçalves de Melo
Pedro Augusto Fernandes (1)	D. Núria Isabel Areias Amandi de Sousa
Rogério Manuel Leal Cardoso	Pedro Villadelprat Ribas
Rui Pedro Soares Filipe Poças	Rui Manuel Amandi de Sousa (8)
D. Sofia Raquel Amandi de Sousa G. de Melo	Santa Casa da Misericórdia de V. N. Gaia
D. Verónica Pedroso Monteiro Pereira Gaspar	Valdemar Reis Santos (<i>póstumo</i>)
Vítor Manuel Machado dos Santos	Victor Manuel Ferreira Pinto Canelas
	WIRSBO-Tubos da Suécia, Lda.



FUNDAÇÃO ROTÁRIA PORTUGUESA

SUBSCRITOR BENEMÉRITO

Rotary Club de Vila Nova de Gaia

SUBSCRITOR DE HONRA

Rotary Club de Vila Nova de Gaia (5)

SUBSCRITOR DE PRESTÍGIO

Rotary Club de Vila Nova de Gaia (5)

SUBSCRITORES DE MÉRITO

Academia de Música de Vilar do Paraíso	Adão José Gomes de Oliveira Reis
Drª. Albertina de Oliveira Fontes Pinto	Alberto Gonçalves da Silva
Alberto Simões de Almeida	Albino dos Santos Araújo
Alcino da Silva Ferreira Casal	Almeida & Xavier, SA.
Amândio Pereira de Matos	Américo Ferreira Camarinha
D. Ana Gonçalves de Sá	D. Ana Maria Carvalho
Ângelo Couto Soares	Ângelo Gomes de Sá
António Benjamim Pereira da Fonte	António Cândido Leite
António de Castro Ribeiro	António Martins Maia
António Pinto	Armando António Moreira Guerner
Armando Jorge Henrique Santos	Artur Lopes Cardoso
Bento António Dias Ferreira	Bento Teles Barreiras
Bernardino Andrade Maia	Carlos Manuel Pereira Reis
César Fernando Couto Oliveira	Daniel Lopes Cardoso
Daniela Sá Oliveira	Diamantino Sousa Gonçalves
D. Dora Celeste Azenha S. de Almeida	Fernando A. Ferreira Pinto
Gastão Lopes Correia da Silva	Giovanni Gino Marello
D. Helena Maria C. G. Ferreira Pinto	Jaime Alcino Filipe Poças
Joaquim Jorge Castro Soares	Joaquim Vieira Fernandes
Jorge Alves Pereira	José Guimarães Martins Costa
José Morais Oliveira Fernandes	José Saturnino Machado Barandela
Leonel R. Pedrosa e Silva	Lúcio Joaquim Ferreira Coelho
Luís Carlos Almeida Oliveira	D. Luzia Gomes da Costa Villadelprat
Manuel Filipe de Castro	Marcelo da Silva Fontes
D. Margarida Loureiro Valga Camarinha	D. Maria Alice Barbosa dos Santos
D. Maria Emília Lima Gomes	D. Maria da Glória Fernandes de Oliveira
D. Maria Lisette C. Pinto Amandi de Sousa	Mário Almeida Coutinho
D. Miita Lopes Cardoso	Osvaldo João Pereira da Costa
Pedro Augusto Fernandes	Pedro Villadelprat Ribas
Raúl António Silva Santos	Rotary Club de Vila Nova de Gaia (10)
Rui Manuel Amandi de Sousa	Saimóveis, Lda.
D. Sandra Sá	Sofia Sá Oliveira
Vítor Manuel Machado dos Santos	WIRSBO-Tubos da Suécia, Lda.



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!

Em 1919, não apenas existem milhares de aviões construídos para a guerra que já não têm, a partir daí, qualquer utilidade, com a maior parte dos pilotos está sem emprego. Os "ases do céu" vêem-se apenas ocupados em espectáculos de acrobacia aérea. Os mais audazes atirar-se-ão como fizeram Nungesser e Coli – em 1927 - a aventuras loucas que se revelarão mortíferas. Sonham em ligar, pela primeira vez, Paris a Nova Iorque. Irão desaparecer sem deixar rastro, em algum lado desconhecido do oceano, apenas quinze dias após a tentativa bem conseguida de Charles Lindbergh. Mas os anos loucos irão determinar, também, o nascimento da aviação comercial, cujo único objectivo é de transportar por via aérea um passageiro de um ponto A para um ponto B. A partir de 1919, a França dispõe já de seis companhias de aviação e são abertas as primeiras linhas internacionais. De todas, a mais célebre foi a "Paris-Londres", na qual era usado um "Fairman Goliath F 60", uma espécie de autocarro voador, assim como um antecessor de um "Airbus".

ENTRE O SONHO E O REALISMO

A aviação faz sonhar. Permite percorrer em apenas algumas horas (ou em alguns dias) distâncias que, por vezes, necessitavam de mais de um mês de navegação marítima. A distribuição do correio pelo Serviço Aeropostal contribui, também, para desenvolver a lenda. Cada vez mais longe, mais alto, mais depressa... mas geralmente com um nível de riscos progressivamente mais importante. O primeiro desastre aéreo da história da aviação civil data de 7 de Abril de 1922. Num dia de mau tempo na zona de Beauvais, um "Fairman Goliath" que partira de Bourget com destino a Croydon, colidiu em pleno voo com um "Dehavilland DH 18", que voava no sentido inverso.

Resultado: 7 mortos. Foi fácil determinar a causa do acidente. Naquela época, ainda não existia o controle aéreo e as regras e os meios de navegação eram ainda incipientes. Assim, na linha Paris-Londres, os aviões voavam à vista. Os dois aparelhos acabaram por chocar devido à muito fraca visibilidade, não se dando conta de que voavam à mesma altitude mas um em sentido inverso ao do outro.

O acontecimento suscitou grande ruído e teve como consequência a introdução de uma primeira medida de segurança aérea: a partir daí, os aviões não voltariam a voar a altitude abaixo das rotas mas sempre ao lado, tal como acontece com os veículos terrestres, de maneira a evitar choques frontais. Na verdade, este acidente é, por assim dizer, o nascimento da segurança aérea moderna.

. (continua na próxima edição)



BOAS NOTÍCIAS EM PORTUGUÊS



PARALÍMPICO

O famoso atleta Lenine Cunha, agora com 34 anos de idade, é considerado o melhor atleta do mundo paralímpico. Assim foi proclamado na Gala da Federação Internacional para Atletas com Deficiência Intelectual que se realizou na Austrália, mais exactamente em Brisbane. Lenine Cunha já conquistou 188 medalhas!



CANOAGEM

Na Taça do Mundo, que se disputou na pista de Montemor-o-Velho em Maio passado, a selecção portuguesa desta modalidade desportiva arrecadou nada menos que 10 medalhas. Fernando Pimenta ganhou o Ouro em "K1" - 1000 ms. e Pratas nos 500 e nos 5.000 ms.. Teresa Portal foi Ouro em "K1" - 200 ms.

João Ribeiro ganhou a Medalha de Ouro em "K1", nos 5.000 ms., e a de prata em "K4" - 500 ms, aqui juntamente com Emanuel Silva, David Fernandes e David Varela. Joana Vasconcelos e Francisca Laia ganharam a Medalha de Prata em "K2" - 200 ms., Hélder Silva e Tiago Tavares, respectivamente prata e bronze em "C1" - 200 ms., e Rui Lacerda ganhou a de bronze em "C1" - 500 ms.



EUROVISÃO

Salvador Sobral, interpretando uma belíssima melodia - "Amor pelos Dois" - escrita por sua irmã Luísa, foi o brilhantíssimo vencedor do Festival da Canção organizado pela Eurovisão em Kiev, na Ucrânia como final ocorrida a 13 de Maio. Cantando em língua portuguesa e sem nenhum recurso a efeitos especiais ou de espectáculo, Salvador, que conta apenas 27 anos de idade, manteve a primeira posição desde o primeiro momento e, nesta que foi

a 51ª edição deste certame internacional da canção de enorme audiência televisiva em todo o mundo, atingiu a pontuação record de 758 pontos. A mais alta até agora conseguida tinha sido de somente 534.

HOQUEI EM PATINS

O Hóquei de Barcelos foi o grande vencedor da Taça CERS, um feito que alcança já pela terceira vez e foi a segunda vitória consecutiva neste torneio. Derrotou na final os anfitriões desta edição da prova, os italianos do "Viareggio", por 4-2. Igualou assim os espanhóis do Liceo da Coruña e os italianos do Novara em número de taças conquistadas.



MELHOR PRAIA DA EUROPA

A praia dos Galinhos, nas proximidades de Setúbal, foi eleita como sendo a melhor da Europa. É ali bem perto da Arrábida mas chegar lá exige esforço e paciência...



CIÊNCIA/SAÚDE

A cidade do Porto vai acolher a maior unidade de ensaios clínicos da Europa, fruto duma parceria estabelecida entre a Santa Casa da Misericórdia do Porto e a "BlueClinical". Esta Unidade já ficara instalada em 2013 no Hospital da Prelada e vai ser agora muito ampliada graças a um investimento de 2 milhões de Euros. Passará a dispor de 120 camas e vai ocupar uma área de 3.000 m2. Recorde que, em toda a Europa, são realizados, por ano, 1.400 ensaios clínicos de fase 1. A nova Unidade, só à sua conta, passará a realizar 100.



Frases que Marcaram



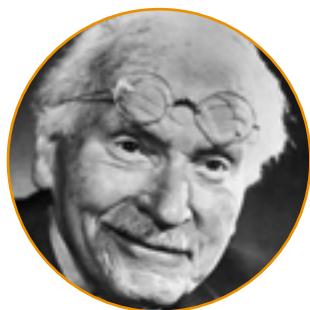
"A democracia é a crença patética na sabedoria colectiva da ignorância individual".

H. L. Mencken (1880-1956)



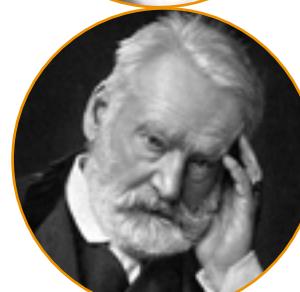
"Um dia tudo será excelente, eis a nossa esperança; hoje, tudo corre pelo melhor, eis a nossa ilusão".

Voltaire (1694-1778)



"Quem olha para fora sonha. Quem olha para dentro deserta".

Carl Jung (1875-1961)



"O trabalho não pode ser uma lei sem que seja um direito".

Victor Hugo (1802-1885)



"Se alguém procura a saúde, pergunta-lhe primeiro se está disposto a evitar no futuro as causas da doença; em caso contrário, abstém-te de o ajudar".

Sócrates (470 aC-399 aC)



"Quem valoriza os privilégios acima dos Princípios, perde ambos".

Dwight D. Eisenhower (1890-1969)



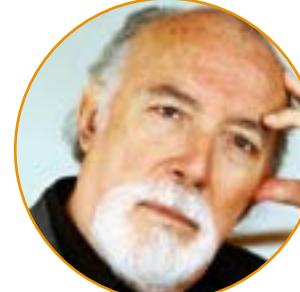
"O respeito pelos pais só resiste enquanto os pais respeitem o interesse dos filhos".

Raúl Brandão (1867-1930)



"A vida não é triste. Tem horas tristes".

Romain Rolland (1866-1944)



"Ter fé é muito simples. Difícil é acreditar nela".

Sofocleto (1926-2004)



"A sabedoria serve de freio à juventude, de consolo aos velhos, de riqueza aos pobres e de ornamento aos ricos".

Diógenes (412 aC-323 aC)

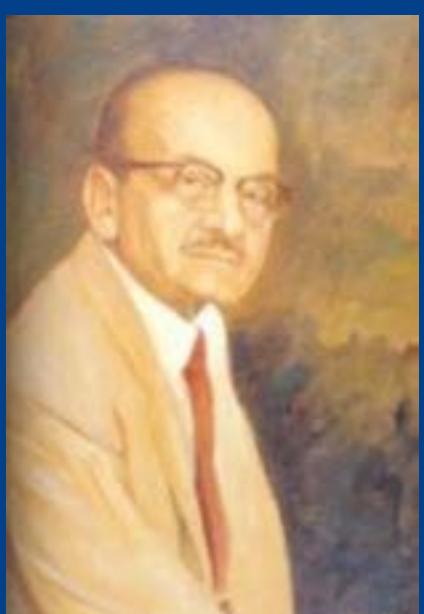


"A medida de um homem define-se por aquilo que ele faz com o poder".

Platão (Séc. V aC)



PORQUÊ SOU ROTÁRIO?



NOTA – Foi Director e 3º Vice-Presidente do Rotary International em 1947-49. Foi membro do Rotary Club de Tegucigalpa (Honduras), com a classificação “Serviços Jurídicos”.

Nenhuma dúvida tenho quanto a isto, pois que lá bem no fundo da alma e dos pensamentos de cada homem, estão ínsitos os nobres sentimentos que fazem deles verdadeiros seres humanos, reais criaturas de Deus.

Na minha opinião, o milagre do Rotary consiste, precisamente, em que a sua doutrina traz esses nobres sentimentos à superfície e, assim, estes influenciam o pensamento dos homens e leva-os a pô-los em prática, não apenas para seu benefício pessoal, mas, e sobretudo, para a felicidade dos seus vizinhos.

Um tal milagre constitui o trabalho do Rotary e, acima de tudo isso, a humanidade reconhece com orgulho a beleza e a perenidade da sua sabedoria que, uma vez instalada no coração dos homens, serve e contribui para fazer do nosso mundo um mundo cada vez melhor.

Jorge Fidel Durón

CONHEÇA OS SEUS MAIORES



D. SANCHO I

De cognome “O Povoador”, reinou de 1185 a 1211. Era filho de D. Afonso Henriques e de sua Mulher, D. Mafalda. Foi natural de Coimbra. Ainda antes de ser coroado Rei, invadiu a Andaluzia, terra dos Mouros. Veio a conquistar Silves. Dedicou-se com muito acerto ao povoamento do Reino. Na fase final da vida entrou em litígio com o Clero numa luta da qual acabou por sair vitorioso.



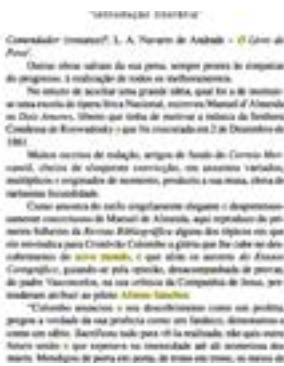
D. SANCHA

Filha do Rei D. Sancho I, nasceu em 1264 e veio a morrer em 1302. Pelas suas grandes virtudes, a Igreja Católica fê-la Beata. Foi Senhora de Alenquer, terra na qual fundou o primeiro Convento de Franciscanos a erguer-se no nosso País. Também veio a ser a fundadora do Convento de Celas, em Coimbra.



AFONSO SANCHES

Filho bastardo de D. Dinis, viveu entre os Sécs. XIII e XIV. Exerceu cargos de alta responsabilidade na Corte e foi por sua causa que o príncipe D. Afonso, que veio a reinar, se rebelou contra o pai de ambos. Interferiu a Rainha Santa Isabel para o alcance da reconciliação.



AFONSO SANCHES

Foi um piloto português célebre que viveu no Séc. XV. Segundo a tradição, terá sido ele quem forneceu a Cristóvão Colombo, na Madeira, elementos de conhecimentos que lhe foram decisivos para o descobrimento do Novo Mundo.

ANTÓNIO NUNES RIBEIRO SANCHES

Nasceu em 1699, em Penamacor, e veio a falecer, no Porto, em 1782. Foi um dos mais famosos médicos e filósofos amigos de Boerhaave e médico na Corte da Rússia. Escreveu diversas obras científicas, sobretudo nas áreas da higiene e da educação, dentre as quais se destacam o “Tratado da Conservação da Saúde”, “Cartas sobre a Educação da Mocidade” e outras.



AUGUSTO ROMANO SANCHES DE BAENA E FARINHA

Foi Visconde de Sanches de Baena e nasceu em 1822. Veio a falecer em 1909. Deixou diversas obras literárias como “Resenhas das Famílias Titulares e Grandes de Portugal” e “Memórias Histórico-Genealógicas”.



SANCHES DE FRIAS

Foi o Visconde de Sanches de Frias. Nasceu em 1845 e faleceu em 1922. Foi autor de diversas obras de referência como “Pombeiro da Beira”, “O Poeta Garcia”, “Quadros à Pena” e outras.



CULINÁRIA INTERNACIONAL



MADEIRA

Mestre "Saborini" regressou do Brasil mas não parou: a Madeira foi o seu destino, ou não se tratasse de um dos mais belos lugares do mundo...

Sopa de Trigo

Ingredientes:

- 150 grs. de trigo em grão
- 3 lts. de água
- 300 grs. de carne de porco salgada
- 200 grs. de cenouras
- 3 cebolas
- 2 malaguetas
- 1 ramo de segurelha
- 100 grs. de batata-doce
- 150 grs. de batatas
- 100 grs. de chuchus
- 200 grs. de abóbora amarela
- sal a gosto



Preparação: no dia anterior, demolhar a carne em água fria e coza o trigo. No próprio dia, coloque a carne, a cebola e a cenoura a cozer em 3 lts. de água durante 40 minutos. Em seguida, junte o ramo de segurelha e as malaguetas e mantenha em fervura por mais 10 minutos. Junte os demais ingredientes e deixe a cozer em lume brando por mais 35 minutos. Rectifique os temperos e retire do lume. Deixe a repousar por meia hora antes de servir.

Filetes de peixe-espada



Ingredientes:

- 200 grs. de filetes de peixe-espada preto
- 1 banana
- 1 limão
- 1 ovo
- farinha, óleo, açúcar refinado, sal e pimenta a gosto

Preparação: com alguma antecedência, tempere os filetes com sal, pimenta e sumo de limão. Prepare um pome com ovo e farinha e passe os filetes por esta mistura. Leve a fritar em óleo. Entretanto, corte a banana ao meio no sentido do comprimento e polvilhe-a com açúcar. Leve ao forno a gratinar. Coloque os filetes num prato e disponha a banana por cima. Acompanhe com batata cozida e salada..

Atum de cebolada

Ingredientes:

- 1 kg. de bife de atum
- 3 dentes de alho
- 1 ramo de orégãos
- 1 folha de louro
- 2 dls. de vinho branco
- 2 dls. de óleo
- 3 tomates maduros
- 4 cebolas
- 1 pimento vermelho
- 1 ramo de salsa
- sal a gosto

Preparação: uma hora antes, tempere os bifes com sal, os alhos esmagados, o louro e o vinho branco. Leve o óleo ao lume e, quando estiver bem quente, frite nele os bifes, tendo o cuidado de os virar para que fiquem bem dourados. Retire-os do lume e reserve. Junte a cebola em rodelas, o tomate picado e o pimento às tiras ao óleo da fritura, e deixe cozinhar até que a cebola fique macia. Volte a juntar os bifes e adicione a salsa picada.



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

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

Informações e reservas: +351 223 747 500

Internet: www.holidayinn.com

Nossas reuniões: 5^{as} feiras, às 21.30 horas (1^{as}, 2^{as}, 4^{as} e 5^{as});
às 20.30 horas (3^{as})