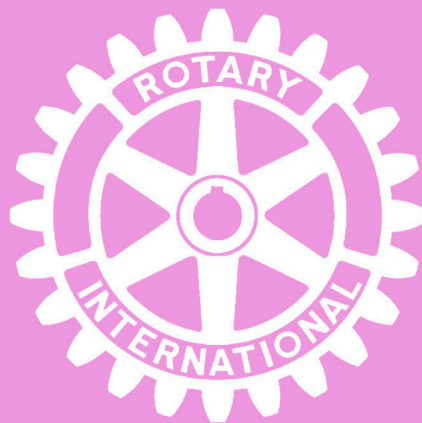


# Rotary

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

Pessoa colectiva n.º 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 n.º 503 231 053

\*

## **Associação Pro-Boletim do Rotary Club de Vila Nova de Gaia**

Pessoa colectiva n.º 503 231 053.

**SECRETÁRIA EXECUTIVA DIRECTOR** – Alexandra Fontes Pinto.

### **CONSELHO DIRECTOR**

**Presidente do Clube** – Maria Raquel Lima

**Presidente Eleita** – Justa Castro

**Vice-Presidente** – Filomena Frazão de Aguiar

**1ª Secretária** – Alexandra Fontes Pinto

**2ª Secretário** – João Mourão Neto

**1ª Tesoureira** – Maria do Céu Gonçalves

**2ª Tesoureira** – Justa Castro

**1º Protocolo** – Ana Maria Cunha

**2º Protocolo** – Francisca Neves

### **COMISSÃO DE ADMINISTRAÇÃO DO CLUBE**

**Presidente** – Maria Raquel Lima

**Programação semanal** – Maria Raquel Lima, Elsa Oliveira e Maria Mercês Ferreira

### **COMISSÃO DO DESENVOLVIMENTO DO QUADRO ASSOCIATIVO**

**Presidente** – Joana Mourão

**Facilitador de Aprendizagem do Clube** – Artur Lopes Cardoso

### **COMISSÃO DE IMAGEM PÚBLICA**

**Presidente** – Elsa Oliveira

**Boletim do Clube** – Artur Lopes Cardoso e João Mourão Neto

### **COMISSÃO DE PROJECTOS HUMANITÁRIOS**

**Presidente** – Rui Amandi de Sousa

**Aldeia SOS** – Américo Camarinha e Maria de Fátima Passos

### **COMISSÃO DE PROGRAMAS PRO-JUVENTUDE**

**Presidente** – Maria Mercês Ferreira

### **COMISSÃO DA FUNDAÇÃO ROTÁRIA DO R.I.**

**Presidente** – Filomena Frazão de Aguiar

### **NÚCLEO ROTARY DE DESENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO (NRDC) - “Casa da Amizade”**

Abília Azevedo e João Miguel Neto



BOLETIM MENSAL | ANO XLII • Nº 514 | JANEIRO DE 2026

## PARADOXOS...

Foi já em 10 de Dezembro de 1948 (já lá vão, pois, mais de 77 anos!) que, no Palais de Chaillot (Paris – França), foi adoptada a Declaração Universal dos Direitos Humanos que, no nosso País, viria a ser ratificada em 22 de Setembro de 1976 e entrou em vigor graças à Lei 65/78, de 13 de Outubro.

Através desse tão solene e importante diploma ficaram definidos, “urbi et orbi”, os fundamentais direitos do homem e do cidadão.

Nunca será demais reconhecer a decisiva contribuição que esse acto formal tão transcendente veio dar ao avanço civilizacional de todo o mundo.

Entretanto, e de 10 a 21 de Novembro último, realizou-se no Brasil a denominada COP30 – Amazónia, uma transcendente reunião multi-nacional que se ocuparia primordialmente das questões das alterações climáticas e do aquecimento global do Planeta. Curiosamente, ao mesmo tempo em que decorriam os trabalhos da COP30, aconteciam diversos fenómenos extremos na Natureza, desde logo a começar pelo próprio país anfitrião (no Pará) a descambar no nosso (a depressão “Cláudia” e os tornados no Algarve) e, no entretanto, a atingirem outras regiões do Globo, designadamente no Oriente.

A que se deveram esses fenómenos? Ninguém deverá ter dúvidas de que eles são o resultado de há muito tempo anunciado do aquecimento global, fruto da utilização desregrada de combustíveis fósseis.

Paradoxalmente, porém, eis que estiveram ausentes (porventura por certa dose de má consciência...) os três maiores conspurcadores da nossa “casa-comum”, a começar pelos EUA. Ou seja, por um lado, a Humanidade preocupou-se, e bem, em definir, e tratar de garantir, os direitos humanos, mas, por outro, não logrou assegurar a seu efectivo exercício e a sua defesa ao nível garantístico dos Estados.

Parece que, a este nível, o que sobreleva é o poder despótico da força, espezinhando-se a moral e o direito de cada povo. Não parece haver nem ética, nem decência: vale ... a lei do mais forte e arrogante. Uma desfaçatez total!!!

Não será ainda altura de ser inteligente e, com inteligência e respeito mútuo, também celebrar uma Declaração Universal dos Direitos das Nações?

ALC

Capa: A Paz Mundial (veja na pág. 15)

# Programa para o mês de Fevereiro

# Companheirismo

*Em Fevereiro iremos ter os seguintes aniversários:*

## DIA 5

**REUNIÃO Nº. 2604** 21 horas - “Online”  
COMPANHEIRISMO.

## DIA 12

**REUNIÃO Nº. 2605** 21 horas – Formação Rotária  
pelo Compº. Artur Lopes Cardoso **(a)**.

## DIA 19

**REUNIÃO Nº. 2606** 20 horas – Jantar com Cônjuges  
e Convidados, no Hotel “HolidayInn” Porto/Gaia.  
Palestra a anunciar.

## DIA 26

**REUNIÃO Nº. 2607** 21 horas – COMPANHEIRISMO e  
Trabalho **(a)**.

**(a)** – reunião na nossa Sede.

## DE NASCIMENTO

Dia 17 – Compº. João Daniel Mourão Neto

## QUANTO A ROTARY CLUBES

Dia 7 – o Rotary Club de Matosinhos

Dia 8 – o Rotary Club de Vila Real

Dia 10 – o Rotary Club da Guarda

Dia 11 – o Rotary Club de Leça do Balio

Dia 19 – o Rotary Club de Viana do Castelo

Dia 21 – o Rotary Club de Vila Nova de Famalicão

Dia 23 – o Rotary Club de Cantanhede

Dia 28 – o Rotary Club de Ovar

Muitos parabéns para todos!

## Índice

Paradoxos...	1
Programa para o mês de Fevereiro	2
Companheirismo	2
Página da Presidente	3
O Vinho Picaroto.	4
Secretaria	5
Magusto Solidário.....	6
Noticiário Rotário	9
Factos e Feitos da nossa História	11

Dezembro, mês da partilha e do servir	12
Momentos Históricos do Rotary	13
Boas Notícias em Português	14
A Causa da Paz Mundial	15
O Nosso Natal	17
Conheça os seus Maiores	18
Rotários assim disseram	19
Culinária Internacional	20

# Página da Presidente



**Raquel Lima**

Presidente 2025-26

## Janeiro – Caminhos de Esperança e Ação

Queridos Companheiros,

Janeiro é o mês dos recomeços. É tempo de fazer balanços, redefinir prioridades e renovar compromissos. No Rotary, este mês convida-nos a olhar para o futuro com esperança ativa — aquela esperança que não espera, mas age. Que se move pelo propósito de transformar a vida dos outros e, no processo, também a nossa.

No Rotary Club de Vila Nova de Gaia, iniciamos este novo ano civil com a mesma energia e determinação que marcaram os meses anteriores. Os desafios são muitos, mas a nossa vontade de fazer o bem, em união, é ainda maior. Este é o momento ideal para avaliar o caminho feito até aqui: os projetos realizados, os impactos gerados, os sorrisos conquistados. E também para ajustar o rumo, com humildade e coragem.

Acreditamos que cada nova etapa traz consigo oportunidades únicas. Oportunidades de estreitar parcerias, de envolver novos voluntários, de aprofundar a nossa ligação à comunidade. Enquanto rede de profissionais comprometidos com causas sociais, temos o

poder — e o dever — de colocar os nossos talentos ao serviço de soluções inovadoras e sustentáveis.

Este mês, desafiamos todos os rotários a refletirem sobre que tipo de mudança gostariam de ver à sua volta — e como podem ser agentes ativos dessa transformação. Às vezes, a resposta está numa nova ideia, outras vezes num gesto antigo repetido com ainda mais dedicação.

Vamos aproveitar o início do ano para reforçar o nosso compromisso com a missão do Rotary: servir ao próximo, difundir a integridade e promover a boa vontade, paz e compreensão mundial. Que esta renovação interna se traduza em novas metas para o clube, mais inclusão, mais escuta, mais inovação.

Unidos para fazer o bem, que janeiro nos inspire a seguir com passo firme, olhar atento e coração aberto. Porque, quando caminhamos juntos com propósito, o futuro transforma-se em presente com impacto.

Seguimos juntos.

# **UNIDOS PARA FAZER O BEM**

# O Vinho Picaroto



dura rocha vulcânica e introduzindo nelas terra trazida da próxima Ilha do Faial, ali fez plantar videiras que terão vindo ou da Sicília ou das Canárias. O certo é que elas, protegidas dos ventos por infindáveis muretes, vingaram e hoje constituem uma área peculiar numa paisagem que em nenhuma outra parte do mundo se vê e com quase mil hectares, desde 2004 é considerada Património da Humanidade pela UNESCO.

Um dos famosos vinhos produzidos no Pico adoptou mesmo a denominação de “Frei Gigante” justamente evocando a figura do homem que, no Séc. XV, fez crescer

Parte integrante do arquipélago dos Açores, a Ilha do Pico, que é uma das nove ilhas dele, terá surgido haverá uns 300 mil anos na decorrência duma fortíssima actividade sísmica ocorrida na falha tectónica de duas placas do planeta Terra. Foi a última das nove ilhas que fazem parte do arquipélago.

Anteriormente, cerca de seis milhões de anos, tinha começado uma superforte actividade tectónica que levou ao aparecimento da primeira ilha do grupo, a de Santa Maria, e, depois, as outras, e haverá uns três milhões de anos já estavam formadas oito.

Surgida a Ilha do Pico, ela foi-se desenvolvendo em cone, produto de sucessivas erupções que levaram a que escorresse lava a partir duns quatro mil anos. Assim se formaria um solo de pedra que demorou imenso tempo a ir-se desfazendo em quase árida terra, muito pobre e de difícil amanho.

Conta a história (e a lenda...) que, começando o desafiante povoamento, veio para o Pico um homem que ficou conhecido por Frei Gigante, que o era só de nome, certo que até seria de baixa estatura. Terá sido ele quem, olhando para o solo negro surgido da lava do vulcão, teve a ideia de nele plantar vinhas.

O certo é que, abrindo fendas na

as primeiras vinhas picarotas. Um padre franciscano, pois que foram os franciscanos quem primeiro se instalaram na Ilha que, até então, era tida na conta de estéril e inabitável.

A urdidura dos muros construídos para protecção das vinhas do Pico quanto aos ventos marinhos, no aproveitamento da pedra vulcânica, é a maior do mundo, com mais de 100 mil quilómetros! Esses muros servem, ainda, para libertar calor acumulado durante o dia assim ajudando a maturação das uvas.







Comp<sup>a</sup>. Alexandra Fontes Pinto

# Secretaria

## Dezembro

### RECUPERAÇÕES

no Rotary Club de Penafiel – as Comp<sup>as</sup>. Filomena Frazão de Aguiar, Justa Castro e Maria do Céu Gonçalves; no Rotary Club do Porto – os Comp<sup>os</sup>. Joao Costa, João Mourão Neto e Filomena Frazão de Aguiar; no Rotary Club de Valongo – as Comp<sup>as</sup>. Elsa Oliveira e Filomena Frazão de Aguiar; na Festa de Natal Distrital, em Cantanhede, as Comp<sup>as</sup>. Filomena Frazão de Aguiar, Justa Castro e Raquel Lima..

### DERAM-NOS A HONRA E O PRAZER DAS SUAS VISITAS

O Comp<sup>o</sup>. Paulo Matos, do Rotary Club de Douro e Vouga Internacional. O Comp<sup>o</sup>. Luís Bastos, do Rotary Club de Oliveira de Azeméis. A Comp<sup>a</sup>. Gracinha Tavares, do Rotary Club da Maia. O Comp<sup>o</sup>. António José Ferraz, do Rotary Club de Sever do Vouga. A Comp<sup>a</sup>. Cristina, do Rotary Club de Marco de Canavezes. As Comp<sup>as</sup>. Lígia Castro, Eugénia Pereira da Silva e Fátima Cavadas, do Rotary Club de Águas Santas/Pedrouços. O Comp<sup>o</sup>. João Nunes, com sua Mulher, do Rotary Club de Esposende. A Sr<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Maria do Carmo Couto.

### CORRESPONDÊNCIA EXPEDIDA

O nosso Boletim Mensal para todos os Companheiros e todos os Clubes do Distrito. Convite a todos para participação no nosso Jantar de Natal.

### CORRESPONDÊNCIA RECEBIDA

Programas dos Rotary Clubes da Feira, de Ovar e de Vizela.

**Comunicações** – Da Fundação Rotária do Rotary International a informar que criou o “Fundo de Resposta ao Furacão Melissa” e a solicitar doações para ele. Da Governadora do Distrito a informar da designação do PGD Duarte Besteiro para representante efectivo do Distrito no COL, e do PGD António Simões Pinto para suplente, para mandato de 1 de Janeiro de 2026 a 30 de Junho de 2028. Programa do Concerto “Espaço Corpus Christi”.

**Convites** – Dos Rotary Clubes de Covilhã, de Douro Saúde (D.1970), de Leça da Palmeira, de Ovar e de Valongo, para aa respectivas VOG. Dos Rotary Clubes de Gaia-Sul, Leça da Palmeira e de Senhora da Hora, para suas reuniões com palestra. Do Rotary Club do Porto, para a sua reunião festiva de Natal. Do Rotary Club de Coimbra – para o Concerto “Trovas Solidário”. Da Comissão Distrital de Arte, Cultura e Lazer, em parceria com o Rotary Club de S. João da Madeira, para uma Exposição Colectiva de Arte do D. 1970, “Exposição de Arte Fazedores de Mundos”. Do Rotary Club de Vila Nova de Famalicão, para Concerto Solidário a favor da “ArtEduca”. Do Lions Clube de Vila Nova de Gaia, para o seu 49º aniversário.

### PUBLICAÇÕES ROTÁRIAS RECEBIDAS

“Rotary Portugal”. Cartas Mensais dos Governadores.

# Magusto Solidário

Desta vez foi a 15 de Novembro, ainda, pois, na quadra do São Martinho. E de novo aproveitando a infinita generosidade do casal Ana/Ângelo Sá, evidenciada ao longo de mais que uma dezena de edições. A despeito de ainda se considerar integrável no São Martinho, o certo foi que o tempo atmosférico se revelou agreste e chuvoso. Mas nada que prejudicasse o ambiente acolhedor do piso térreo da confortável casa dos Sá...

Ao fim da manhã do referido dia começaram a afluir ali os aderentes – cerca de 80! - dispostos a um são convívio e a apoiar a causa rotária da luta pela er-

radicação da poliomielite. Afluíram, além de muitos dos membros do nosso Clube, dezenas de amigos e Companheiros dos Rotary Clubes de Douro e Vouga Internacional, Gaia-Sul, Maia, Porto-Foz e Sever do Vouga, sem esquecer uma assinalável representação de membros do Rotaract Clube.

Num muito cativante ambiente de amizade e confraternização, vieram apetitosas febras com salada a acompanhar, tudo bem “regado”, e, depois, em sala destacada, larga cópia de sobremesas. Com as libações do estilo – era “magusto”... - tivemos castanhas assadas e, por fim, o tradicional “caldo verde”. Para



*“Magusteiros”...*



*... e outros mais.*





*Nossos Rotaractistas.*



*Companheiros do Rotary Club de Gaia-Sul.*



*Animação musical: a Drª. Adelaide no cavaquinho e a Compª. Inês Ferraz com seu acordeão...*

ajudar à reinação e aquecer ainda mais o ambiente, música popular cantada, e acompanhada, no acordeão, a Compª. Inês Ferraz, no violão o Compº. António José e no cavaquinho a Drª. Adelaide. Verdaderamente contagiante.

A nossa Presidente, Compª. Raquel Lima, fez os agradecimentos que se impunham e explicou os propósitos da iniciativa – o apoio à Fundação Rotária do R.I. na campanha da Erradicação Global da Polio. Em seguida, pediu ao Compº. Artur Lopes Cardoso, ele mesmo sobrevivente da doença, que, em breves palavras, fizesse um esquiço do que tem sido a referida Campanha, e até, no final, houve lugar ao sorteio duma artística garrafa com iluminação (obra de D. Ana Sá!) que favoreceu D. Margarida Camarinha.



*...e o Compº. António José Ferraz com seu violão.*



Eis, pois, uma muito bem conseguida tarde de companheirismo, de si mesma também proveitosa para a nobre causa da erradicação duma doença infecto-contagiosa muitas vezes letal, qual é a poliomielite.



*Em conferência: (da esqª. para a dtª.): Compª. Antonieta Cardoso (R. C. Porto-Foz), a anfitriã D. Ana Sá e D. Miita Lopes Cardoso.*



*Idem.*



*Nos agradecimentos (da esqª. para a dtª.): a nossa Presidente, Compª. Raquel Lima, D. Ana Sá, seu marido o Compº. Ângelo Sá e a Compª. Nini Cunha.*



*O que D. Margarida Camarinha arrebatou.*



# Noticiário Rotário

Assim vai, com os dados mais frescos, a incidência da poliomielite no mundo:

em 2020 foram reportados 140 casos: 84 no Paquistão e 56 no Afeganistão

em 2021 – 6 casos: 1 no Paquistão e 4 no Afeganistão

em 2022 – 30 casos: 20 no Paquistão, 2 no Afeganistão e 8 em Moçambique

em 2023 – 12 casos: 6 no Paquistão e 6 no Afeganistão

em 2024 – 99 casos: 74 no Paquistão e 25 no Afeganistão

em 2025, e até 5 de Novembro: 39 casos: 30 no Paquistão e 9 no Afeganistão. E, surpreendentemente, foi detectado 1 caso na Alemanha, um país no qual havia mais de trinta anos que não tinha sequer vestígios de polio!



A OMS declarou Cabo Verde livre das doenças do sarampo e da rubéola. E também declarou o Suriname e Timor-Leste livres da malária.



A Festa de Natal do nosso Distrito realizou-se em 6 de Dezembro de 2025 na Quinta da Pintoura, em Cantanhede.



**Renove a sua Sala de Banho com qualidade e design**

**Serviço personalizado**

**Materiais de excelência e atendimento especializado**

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@saniac.pt](mailto:geral@saniac.pt)  
Telephone: 223 745 920/2

Saniac by Almeida & Xavier



Simões Pinto.

Por motivos pessoais, resignou das suas funções de Coordenador das CIP no nosso Distrito, e das de Vice-Coordenador Nacional, o Compº. Rui Carreto. Em sua substituição, a nossa Governadora designou para o substituir em tais funções o PGD António



Está disponível uma série de videos que abordam as acções que têm sido desenvolvidas pelo Rotary e se revestem de grande impacto em todas as partes do mundo. Pode fazer “download” relativamente a ela acedendo a [on.rotary.org/causes-videos](https://on.rotary.org/causes-videos).



Em 2024-2025 existiam quase 16.000 Interact Clubs em todo o mundo, sendo que, só no referido ano, foram organizados mais de 2.400.



Em reunião do Conselho Director do nosso Clube realizada em 27 de Novembro último ficou decidido que a reunião festiva de Transmissão de Mandatos 2026-2027 se realizará no próximo dia 3 de Julho.



A Comissão de Indicação de Governador do nosso Distrito para o ano rotário de 2028-2029 escolheu o candidato Compº. José Nogueira dos Santos, membro do Rotary Club de Figueira da Foz.



As doações voluntárias feitas a favor da Fundação Rotária do R.I. (*The Rotary Foundation*) ultrapassaram a meta definida para o ano rotário de 2024-2025, que era de 569 milhões de dólares, o que aumentou para 2,05 biliões de dólares o capital do seu Fundo Anual. Verificou-se no referido ano um acréscimo de 25 milhões de dólares!

Foi escolhida pelo Conselho Director do R.I. a cidade de Dubai (Emiratos Árabes Unidos) para a realização da Convenção Anual do Rotary em 2027.



No ano rotário de 2024-2025 foi atingido o record de 1.036 Rotaract Clubs que doaram pelo menos 100 dólares a favor da *The Rotary Foundation*.



O “Board” do R.I., em sua reunião do passado mês de Setembro, aprovou mais um Grupo Rotário de Amizade. Trata-se do que se intitula “Amantes do Mar”.



Considere que o Rotary dispõe de dois novos espaços nas redes sociais: no “Facebook” - @Rotary-Learn; no “Instagram” - @discoverrotary.



Em 2025, o Fundo de Dotações da Fundação Rotária do R.I. ultrapassou a meta de arrecadações que tinha sido apontada e que era de 2.025 biliões de dólares: atingiu 2.050 biliões!



No referido ano, a Fundação atribuiu 1.424 Subsídios Globais, 468 Subsídios Distritais e 74 Subsídios de Resposta a Desastres.



# 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 ... a verdadeira...*

## O TERRAMOTO DE 1755

Ocorreu em 1 de Novembro e cerca das 9,40 horas da manhã. O terramoto que praticamente arrasou toda a cidade de Lisboa terá sido o mais violento de que se tem memória na história europeia. Era o “Dia de Todos os Santos”, pelo que as igrejas regurgitavam de fieis que assinalavam a festa. Milhares deles acabaram as vidas soterrados nos escombros.

O abalo inicial teve uma duração de entre 6 e 9 minutos e logo se lhe seguiram enormes incêndios. Um pouco mais tarde, quando eram umas 11 horas, veio uma violenta réplica que semeou um pânico ainda maior. Milhares procuraram fugir em direcção ao Tejo mas acabaram por ser atingidos pelo “tsunami” gerado que varreu toda a baixa da cidade até ao Rossio.

Estimam alguns que terão morrido umas dez mil pessoas, se bem que as estimativas oscilem entre 8 e 30.000. Sobreviveu toda a família real.

O terramoto foi a oportunidade de afirmação do que viria a ser Marquês de Pombal, ao tempo Conde de Oeiras, Sebastião José de Carvalho e Melo. D. José, o Rei, deu-lhe plenos poderes para restaurar a ordem e Sebastião José deu imediatamente ordem para que se procedesse a trabalhos de limpeza e de reconstrução com o apoio do exército.

Entraram em acção arquitectos e engenheiros militares, avultando as figuras de Eugénio dos Santos e de Manuel da Maia que foram os projectistas duma nova cidade e se-

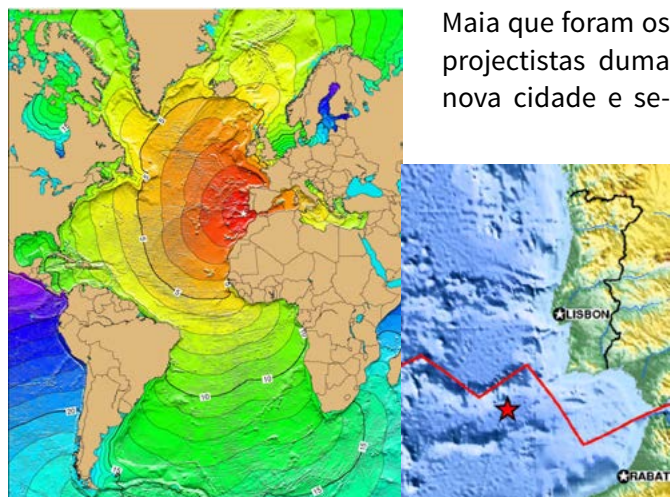


gundo o que de melhor urbanismo era então conhecido na Europa. Ruas em quadricula na chamada “baixa pombalina” e edifícios erguidos seguindo as normas de construção anti-sísmica (em gaiola).

Estudos posteriores permitiram concluir que o terramoto deverá ter atingido o grau 9 na escala de Richter, um tanto semelhante a um outro que viria a acontecer em Sumatra no Natal de 2004 e que ocasionou um “tsunami” pavoroso que se abateu por todo o sueste da Ásia.

Durante todo um dia foram-se sucedendo mais réplicas continuamente e mesmo ao longo de uns seis meses: mais de 250! Em 1756 ainda ocorreram 600. Foi inteiramente destruído o Paço Real da Ribeira, dezenas de palácios e igrejas, mais de 50 conventos e mosteiros e o hospital de Todos-os-Santos. O edifício da Ópera do Tejo, bibliotecas, tesouros artísticos e preciosidades pura e simplesmente desapareceram. O sismo fez-se ainda sentir em Setúbal, Coimbra, Braga, no Alentejo e no Algarve. Até na Andaluzia (Espanha) e em Marrocos.

O Marquês de Pombal fez enviar um questionário contendo 13 perguntas para todas as Paróquias do país o que permitiu recolher preciosa informação aplicada depois no lançamento das bases da moderna sismologia, particularmente na elaboração da escala de danos.



# Dezembro, mês da partilha e do servir



**Ana Saraiva**

Presidente do Rotaract Club de V. N. Gaia

Dezembro é tempo de celebrar, de estar com a família e com os amigos, mas também de lembrar quem mais precisa do nosso apoio. Neste espírito natalício lembramos o valor da solidariedade e da proximidade, queremos reforçar a importância de pequenas ações que podem fazer uma grande diferença.

O tema rotário deste mês, “Prevenção e Tratamento de Doenças”, liga-se diretamente a um compromisso do próprio movimento na defesa da saúde pública: erradicar mundialmente a poliomielite. Mas a prevenção e o tratamento de doenças estendem-se, por exemplo, também à saúde mental, às dependências e à inclusão social. Promover a saúde pode ser quando estamos presentes para quem mais precisa, quando oferecemos tempo, escuta e companhia. A solidão, a exclusão e a falta de apoio são realidades que adoecem silenciosamente. Por isso, as ações que aproximam as pessoas e que devolvem esperança são também formas eficazes de prevenção.

Uma das atividades mais marcantes do nosso dezembro é o apadrinhamento anual de jovens da Associação de Respostas Terapêuticas (ART). Esta instituição dedica-se à intervenção terapêutica junto de jovens com dependências de substâncias ilícitas ou comportamentos de risco, promovendo a sua recuperação e reintegração. O apadrinhamento, que decorre a nível distrital, permite que cada jovem apadrinhado receba alguns dos presentes

que mais deseja, num gesto simples que transmite conforto e esperança.

Para tornar possível esta ação, o nosso clube mobiliza a comunidade de forma criativa e solidária. Todos os anos, produzimos artesanalmente decorações de Natal, feitas com dedicação, simbolizando o espírito de união que nos move, e que são vendidas à comunidade. O valor angariado permite-nos apadrinhar mais jovens da ART, multiplicando o impacto do nosso trabalho e transformando a criatividade em esperança.

Que dezembro seja, para todos nós, um mês de partilha, empatia e ação. Que o espírito do Natal nos inspire a continuar a servir, com alegria e determina-





# Apontamentos Históricos do Rotary

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

**1** – Foi em 1924 que o Rotary Club de Kansas City apresentou um pedido dirigido ao R.I. no sentido de que se dedicasse todo um ano à prestação de serviços internacionais.

**2** – Não foi, nessa altura, aceite institucionalmente tal pedido, o que não foi impeditivo de que os Rotários começassem uma trajectória sempre ascendente de fomento das relações internacionais.

**3** – Os Serviços Internacionais viriam a ser formalmente adoptados em 1928 na altura em que, em Minneapolis, teve lugar a Convenção.

**4** – Foi a partir dos trabalhos da Convenção atrás aludida que ficaram assentes e definidas as Quatro Avenidas de Serviços: Internos (conhecimento acerca do Rotary, companheirismo, administração do Clube e suas rotinas); Profissionais (entrelaçamento dos ideais, como a ética, a prestação de serviços, liderança profissional); Serviços à Comunidade (actuação em benefício da comunidade); Internacionais (prestação de serviços em país diferente, defesa da paz entre as nações, compreensão mundial, combate contra a fome, o sofrimento, a pobreza e as doenças).

**5** – O emblema rotário apareceu pela primeira vez impresso em 6 selos postais comemorativos da realização da Convenção de 1931 realizada em Viena (Áustria).

**6** – Até que se cumpriu o centenário do Rotary, tinha havido mais de cem países que homenageram o Rotary com edições de selos postais comemorativos de muitas efemérides rotárias.

**7** – Desde 1924 que, na ocasião em que, em Pasadena (Califórnia-EUA), se realiza a chamada “Para-

da das Rosas”, no primeiro dia do ano, o Rotary International participa no desfile desse evento com carro alegórico próprio. A “Parada das Rosas” constitui uma festa anual a que assistem mais de 250 milhões de pessoas de todas as partes.

**8** – Houve outras áreas de prestação de serviços que chegaram a ser apontadas para também se definirem no âmbito da acção rotária.

**9** – Uma delas foi pensada para actividades com crianças, e chegou mesmo a ser equacionada como devendo constituir uma quinta avenida.

**10** – Outra seria voltada para prestação de serviços a pessoas deficientes.

**11** – Para além das acções integráveis nas 4 Avenidas de Serviços, vieram a aparecer outros programas que as transcendiam.

**12** – Foi o caso do RYLA (Prémio Rotário de Liderança Juvenil) que envolve a um tempo serviços à comunidade e serviços profissionais.

**13** – Foi também o “Rotaplast”, que nasceu no Rotary Club de San Francisco: Rotários médicos especialistas em cirurgia que recrutam outros médicos para acções na América Latina na área da saúde.

**14** – Em 1911, Paul P. Harris entrou em contacto com Harvey Wheeler, Rotário membro do Rotary Club de Boston, que frequentemente viajava, por causa das suas actividades empresariais, até à Grã-Bretanha.

**15** – Foi este encontro que deu início à penetração do Movimento Rotário na Inglaterra.

# Boas Notícias em Português

## INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA



A Doutora Elsa Logarinho, natural de Leça da Palmeira e investigadora-chefe do Instituto de Investigação e Inovação em Saúde (i3S) do Porto, foi apoiada pelo Conselho Europeu com uma Bolsa no valor de 10 milhões de Euros (a maior alguma vez concedida pelo referido Conselho) para a sua investigação sobre o envelhecimento adentro do Projecto Científico Internacional “CenAGE”.

## JUDO



Bárbara Timo arrebatou a Medalha de Ouro em -70 kgs. na Taça Europeia que se disputou em Málaga (Espanha).

## TRIPLO SALTO



Laura Cunha obteve a Medalha de Ouro no Torneio Paralímpico que decorreu em Brisbane (Austrália). Obteve um salto de 12,97 ms..

## PATINAGEM



A jovem Madalena Costa, com 17 anos, é Campeã do Mundo em patinagem livre, com 260.15 pontos, título alcançado nos campeonatos da modalidade disputados em Pequim (China).

## LIDERANÇA



Zita Carla T. Pinto Martins, astrobióloga natural de Lisboa, é agora Presidente do Grupo de Trabalho da Agência Espacial Europeia, uma instituição que se dedica à observação da atmosfera de 1000 planetas noutros sistemas solares.

## “KICKBOXING”



Tiago Santos é Campeão Mundial em -68,5 kgs. da “World Pro”, título a que fez jus no Pavilhão João Rocha, em Lisboa. Na final, derrotou o italiano Matteo Copelli.

## CINEMA



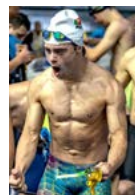
Sebastião Varela, com o seu filme “Ressaca Bailada”, ganhou o Prémio “Main Dokn Muse” na categoria “Melhor Documentário Internacional” no Azerbaijão.

## REMO



A dupla Afonso Duarte Costa e Patrícia Batista sagrou-se Campeã Europeia em Cmi-x2x, competição que se realizou em Antalya (Turquia).

## NATAÇÃO



Vicente Pereira, com 19 anos, e afectado pelo síndrome de Down, é o novo recordista mundial em 200 ms. estilos, piscina curta, título que obteve nos Europeus respectivos que se disputaram em Albufeira (Portugal). Fez 2.51,66 mns..

## CANOAGEM



Bernardo Pereira é o Campeão do Mundo Sub-23 em canoagem de mar, título que alcançou nos campeonatos que se disputaram na Calheta (Madeira). Fez 2.06.15 mns..

## ATLETISMO



Sandro Baessa ganhou a Medalha de Ouro nos Campeonatos do Mundo

“Virtus” (paralímpicos) disputados em Brisbane (Austrália), modalidade de 1.500 ms., prova que cumpriu em 3.59,52 mns..

## FUTEBOL DE PRAIA



A selecção feminina de Portugal é Campeã da Europa 2025 derrotando a congénere espanhola, na final, por 4-2. A competição teve lugar em Viareggio (Itália).

## AZEITE



O azeite português é considerado como o melhor do mundo. Arrebatou o Prémio “Mário Salinas” 2025, atribuído pela “International Olive Council” (IOC) entre 130 diferentes marcas de azeite. Ganhou a “Oliveira da Serra”.

## HOQUEI EM PATINS



A equipa do Sporting Club de Portugal sagrou-se Campeã do Mundo de Clubes, para o que, na final, derrotou a do Barcelona (Espanha) por 3-2. A competição realizou-se em San Juan, no Pavilhão “Aldo Cantoni” (Argentina).

## ARQUITECTURA



O Pavilhão de Portugal na EXPO 2025, que se realizou em Osaka (Japão), foi distinguido com o “World Expolympics” atribuído pela “Experimental Design Authority” (TEDA), por ter sido considerado como o “Melhor Conceito Temático”. Teve o tema “Oceano, Diálogo Azul”.



# A Causa da Paz Mundial

O trauma que todas as guerras provocam na humanidade de há muito que constitui tema sério de reflexão rotária e não só. O desiderato de se alcançar um clima de harmonia universal sempre esteve na ambição do Rotary como Movimento de clubes-de-serviço à escala planetária.



Talvez não saiba o leitor, porém, que tal meta esteve no pensamento do brasileiro Getúlio Vargas, Presidente do Brasil, que chegou a definir que o dia 1 de Janeiro de 1935 se considerasse o Dia da Fraternidade Universal.

Mais tarde, em mensagem que escreveu e divulgou em 8 de Dezembro de 1967, o Papa Paulo VI criou o então simplesmente denominado “Dia da Paz” que, em cada primeiro dia do ano, deveria ser observado pelos “verdadeiros amigos da Paz”. De então para cá todos os dias 1 de Janeiro são dedicados à Paz Mundial e para cada um deles o Sumo Pontífice propõe um tema específico para reflexão sobre a causa da paz mundial. Mais tarde o dia 1 de Janeiro de cada ano passou a adoptar a designação de “Dia Mundial da Paz”.

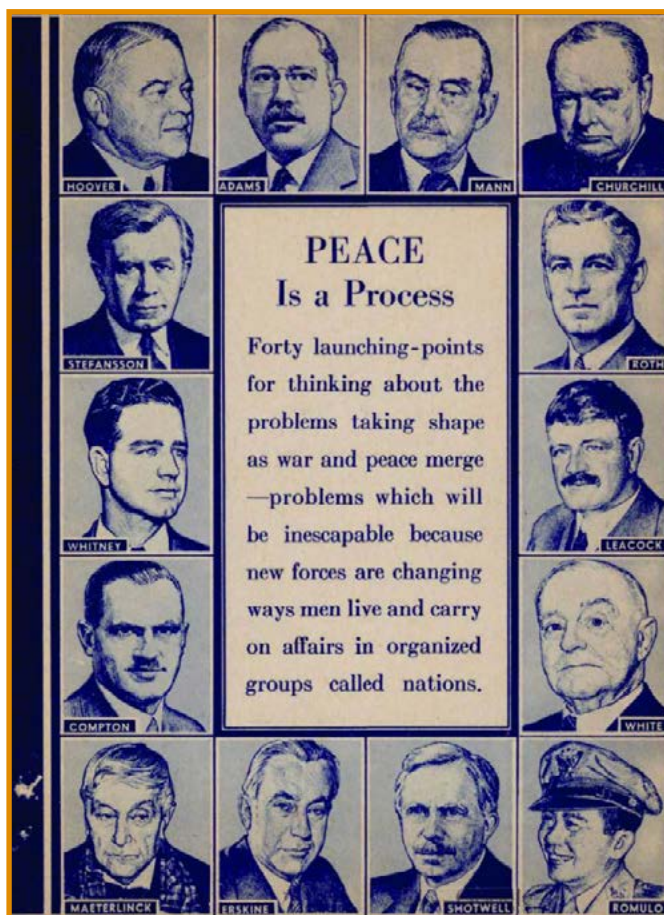
Neste ano, o Papa Leão XIV, assinalando o 59º Dia Mundial da Paz, propôs: “A Paz esteja com todos vós: rumo a uma Paz “desarmada e desarmante””.

Entretanto, a Organização das Nações Unidas (ONU) decidiu criar o Dia Internacional da Paz, dia que é assinalado em 21 de Setembro. Começou em 1981.

Quando o Rotary “nasceu”, em 1905, não teve como meta prioritária da sua área de intervenção o desenvolvimento de esforços no sentido da mediação de conflitos e da construção da Paz Mundial. A sua ideia inicial era a de proporcionar aos Rotários um ambiente propício para se relacionarem como homens de negócios amigos tendo como base a tolerância tal como Paul Harris preconizava.

Entre 1912 e 1920, mais ou menos, e como salientou Chesley Perry, predominava a ideia de que o Rotary seria mais um instrumento de paz e de boa vontade. Entretanto, tivera início a 1ª Grande Guerra e, em Setembro de 1914, o Rotary Club de Minneapolis dirigiu uma proposta à Associação Internacional de Rotary Clubes nela sugerindo que os clubes defendessem a paz nas suas respectivas comunidades.

Em 4 de Outubro ainda desse ano, um Domingo, o Presidente norte-americano Woodrow Wilson, que





era Rotário Honorário, apelou, em discurso que proferiu, a que os seus concidadãos rezassem pela paz. Frank L. Mulholland, então Presidente da Associação Internacional de Rotary Clubes, solicitou a todos os rotary clubes existentes nessa altura que dedicassem as suas iniciativas daquela semana à difusão da paz no mundo.

Terminada, que foi, a guerra, o, então, ex-Presidente do R.I. Arch C. Klumph (1916-1917), de Cleveland (Ohio-EUA), e o Presidente-Eleito, Estes Snedecor (1920-1921), de Portland (Oregon-EUA), visitaram 25 Rotary Clubes na Inglaterra e verificaram, com surpresa, que se notavam progressos sensíveis do Movimento ali, isto a despeito da terrível conflagração vivida.

Em 1920, realizando-se a Convenção do R.I. em Atlantic City (New Jersey-EUA), o Rotário do Canadá, MacRae, veio a ser designado para presidir a uma Comissão então criada e que se dedicaria a analisar a causa de a paz passar a fazer parte dos objectivos do Rotary. Esta Comissão veio a elaborar uma proposta no ano seguinte segundo a qual se incorporaria a mediação da paz nos Estatutos e no Regimento Interno do Rotary, proposta que seria depois aprovada, como

foi, em 1921 na Convenção realizada em Edimburgo (Escócia).

Nesta Convenção, além da adopção da Paz como objectivo do Rotary, foi aprovada a actual denominação do Movimento como *Rotary International*, uma Resolução que viria a ser ratificada em 1922, na Convenção de Los Angeles (Califórnia-EUA).

E tornou-se obrigatório para todos os Rotary Clubes a inclusão nos seus regulamentos internos de todas as revisões operadas nos diplomas rotários.

Muitos foram já os Rotários que e, por inspiração rotária, outras individualidades, que foram salientados pelos esforços que desenvolveram em prol da Paz Mundial.

No seio do R.I. viria a ser criado o Prémio Rotary para a Paz e a Compreensão Mundial, cuja primeira edição distinguiu o Dr. Noburu Iwaura, do Japão, em consequência do seu trabalho a favor das populações pobres e doentes da Ásia, com especial ênfase no Nepal. O Dr. Iwaura viria a ser especialmente homenageado na Convenção de 1981, realizada em São Paulo (Brasil).



# O Nosso Natal

A Festa Natalícia teve assento em 11 de Dezembro e foi um jantar inteiramente festivo. O amplo salão do Hotel “Holiday Inn” acolheu cerca de uma centena de pessoas e houve representações de diversos dos Rotary Clubes do nosso Distrito: Águas Santas/Pedrouços, Douro e Vouga Internacional, Esposende, Maia, Marco de Canavezes, Oliveira de Azeméis e Sever do Vouga, além de amigos vários.

Presidida pela Comp<sup>a</sup>. Raquel Lima, teve como Protocolo a Comp<sup>a</sup>. “Nini” Cunha e, como cumpria, observou a saudação das bandeiras. Após darem-se as boas-vindas, seguiu-se o Protocolo que incluiu apresentação rotária, tendo-se seguido o jantar na modalidade de “buffet”.

No reatamento, foi dada a palavra à Comp<sup>a</sup>. Filomena Aguiar para apresentação do Núcleo Rotary de Desenvolvimento Comunitário (NRDC) que é co-presidido por D. Abília Azevedo e João Miguel dos Santos



O nosso Grupo Coral com a Mãestrina Comp<sup>a</sup>. Lígia Castro.

Neto, os quais apresentaram os propósitos de actualização.

Seguir-se-iam as actuações do Grupo Coral, com agrado, altura em que, a final, foi especialmente distinguido o casal Ana/Ângelo Sá, quer pelo Clube, quer pelo próprio Coro, que entoou melodia a propósito.

E foi com palavras de votos de Feliz Natal que a Presidente, a todos agradecendo as presenças, findou a reunião já cerca das 23 horas.

ALC



A nossa Presidente, Comp<sup>a</sup>. Raquel, premeia o Grupo na pessoa do seu Coordenador, o Comp<sup>a</sup>. Bartolomeu Pereira.



Homenageando o casal Ana/Ângelo Sá.

# Conheça os Nossos Maiores

## TOMÁS DA FONSECA



Notável professor e escritor (além do mais...) nascido em Mortágua em 10 de Março de 1877. Exerceu com proficiência as funções de Director das Escolas Normais de Lisboa e da de Coimbra. São da sua autoria obras como “Deserdados”, “Musa Pagã”, “Santa-Clara-a-Velha”, “Coimbra”, “Dom Afonso Henriques”, “Sermões da Montanha”, etc.. Faleceu em Lisboa a 12 de Fevereiro de 1968.

## FRANCISCO DA FONSECA HENRIQUES



Escritor e médico consagrado que viveu de 1665 a 1731. Um clássico. Escreveu “Medicina Lusitana”, “Aquilegio Medicinal” e outros títulos.

## ANTÓNIO MARIA FONTES PEREIRA DE MELO



Um notável estadista que chefiou o Partido Regenerador. Grande orador que deu início, no País, a grandes melhoramentos estruturais: caminhos de ferro, estradas, ensino agrícola e industrial. Com espírito elevado e tolerante, viveu de 1819 a 1887.

## FREI FRANCISCO FOREIRO



Frade dominicano que viveu de 1523 a 1581 e foi um notável humanista. De vasto saber, distinguiu-se a grande altura no Concílio de Trento, no qual foi, de resto, o principal pregador. Exerceu diversos altos cargos eclesiásticos.

## D. ANTÓNIO PEREIRA FORJAZ



Foi Secretário-Geral da Academia das Ciências, de Lisboa, e assistente de química na Faculdade de Ciências além de professor no Liceu de Passos Manuel, também em Lisboa. Nasceu em Lisboa em 1893 e aqui veio a finar-se em 1972. Foi deputado, membro do Conselho Superior da Administração Pública, vogal da Junta da Educação Nacional. Escreveu muitos artigos relacionados com a investigação científica e obras como “Pascal Físico”, “Sofismas da Novidade”, “A Petrografia do Céu”, “Tabelas para a Determinação de Minerais por Meio dos Caracteres Extensos”, “Elementos de Mineralogia e Geologia” e outras obras.

## JOSÉ JAMES FORRESTER



Celebrado Barão de Forrester. Viveu de 1809 a 1861. De origem escocesa, veio a ser um muito importante comerciante do Porto. Fez o “Mapa do Douro” e levantou a planta do Rio Douro. Deixou muitas obras sobre o Douro e a região vinícola do Vinho do Porto. Perdeu a vida no cachão da Valeira.

## LANÇAROTE DA FRANÇA



Viveu no Séc. XV e foi um grande navegador e militar, estreito colaborador do Infante D. Henrique na epopeia das Descobertas.

## SÃO FRANCISCO XAVIER



Ficou na História conhecido por o Apóstolo das Índias. Era amigo dileto de Santo Inácio de Loyola de quem foi discípulo.

Nasceu em Navarra, no castelo de Xavier, e fez muitas viagens de missão para a África oriental e o Oriente, tendo chegado ao Japão, ao serviço de Portugal. Foi amigo e companheiro de Fernão Mendes Pinto e faleceu em Goa (Índia), onde está sepultado e é venerado por toda a gente. Viveu de 1506 a 1552.

## JOÃO FERREIRA FRANCO PINTO CASTELO-BRANCO



Ficou mais conhecido apenas por João Franco. Nasceu em Alcaide, aldeia próxima de Fundão (Beira Baixa) em 1855 e faleceu em

1929. Foi um muito notável estadista e orador e várias vezes exerceu funções ministeriais. Em 1907 chefiou o Conselho de Ministros. Abandonou a vida pública após o Regicídio.

## MARINO MIGUEL FRANZINI



Nasceu em Lisboa em 1779 e aqui faleceu em 1861. Foi um notável matemático.

## AGOSTINHO JOSÉ FREIRE



Um célebre militar e político. nasceu em Évora em 1780 e veio a falecer em 1836. Foi Ministro da Guerra e reorganizou o exército liberal. Serviu no reinado de D. Pedro IV.



# Rotários assim disseram

**1.** “São 8 horas da noite, mas, enquanto estiver claro, quero continuar a trabalhar. Por mim, trabalharia do nascer ao pôr-do-sol ininterruptamente, mas, devido às altas temperaturas, precisamos de fazer um intervalo nas horas mais quentes do dia, e de retomar os afazeres quando abrandar o calor”.

**Kai Holsko**, Rotary Club de Santiago City (Filipinas).

**2.** “Essas famílias nunca antes moraram em casas construídas com tijolos. O simples facto de morarem agora em um lugar melhor, já as torna mais confiantes no futuro”.

**Idem.**

**3.** “Deixemos de fumar durante um mês para doarmos a favor do Fundo”.

**Apelo/slogan** do “Fundo Yoneyama” criado pelo Rotary Club de Tóquio (Japão).

**4.** “Há tempos, grupos de voluntários ergueram esse hospital de 26 camas, que atende a população local. Mas agora é preciso aumentar o prédio e a nossa tarefa é a de construir uma nova ala com capacidade para 10 camas, na qual haverá uma sala de Raio X, outra de enfermagem, outra para revelação das chapas, WC e lavandaria. Esta nova ala irá servir de isolamento, pois receberá doentes de alto risco que necessitam de ficar isolados”.

**Don Durie**, Rotary Club de Lindfield, e **Bob Young**, Rotary Club de Taree (Austrália).

**5.** “Temos 102 grupos em nove zonas de Malaita, e alguns deles estão em áreas remotas. Para se chegar lá, percorrem até cinco horas de barco, camião ou a pé. Não há maneira alguma de ensinar todas as

pessoas das aldeias, pelo que, então, treinamos os líderes tribais e são eles que, depois, transmitem o que aprenderam aos aldeões”.

**Jesse Loxton**, Rotary Club de Indooroopilly (Austrália).

**6.** “Perguntei ao Rotário que me servia de guia sobre as hipóteses de aquela família ter um futuro, pois que o pai estava desempregado e a possibilidade de se arranjar emprego era praticamente nula. As crianças não tinham livros nem brinquedos, e dormiam em cima de jornais espalhados pelo chão. É por isso que o trouxe aqui, Governador”.

**Rob Crabtree**, Governador do D. 9920 (Nova Zelândia).

**7.** “É por isso que o trouxe aqui, Governador. O Rotary Club de Suva formou uma parceria com o Exército da Salvação e criou um banco de alimentos para ajudar famílias como esta. O próximo passo irá ser o de solicitar um Subsídio Equivalente para construir casas de modo a que as famílias possam ter habitação decente. Daí se partiria para um programa de formação de homens e mulheres da região que aprenderão a ganhar o sustento para as suas famílias. Não podemos fazer tudo sozinhos, mas, ao recebermos ajudas do Distrito e do Rotary International, o projecto poderá ser viável”.

**Rotary Club de Fiji**, (Ilhas Fiji)

**ARTUR LOPES CARDOSO**  
ADVOGADO

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

# Culinária Internacional

Mestre Saborini rendeu-se aos encantos da cozinha francesa.



## “Consommé” com Torradinhas

### Ingredientes:

3 l. de “consommé”  
1,5 chávena com quadrinhos de pão  
50 grs. de queijo ralado  
100 grs. de presunto  
1 cálice de Vinho do Porto seco

**Preparação:** corte o presunto em tiras finas. Aloure os quadrinhos de pão, ou frite-os. Quando for servir, leve ao lume o “consommé” e deixe levantar fervura. Junte o Vinho do Porto. Tire logo do calor e junte as tiras de presunto. Mexa de modo a que se distribua igualmente pelo “consommé”. Ponha alguns dos quadrinhos de pão em cada prato e deite-lhes por cima “consommé”. Polvilhe com o queijo ralado e sirva logo.

## “Goujons” de Linguado

### Ingredientes (para 4 pessoas):

800 grs. de azevia ou de solha  
1 ovo  
1 colher de sobremesa com azeite  
pão ralado  
óleo para fritar  
sal, farinha e pimenta a gosto

### Molho tártaro

1,5 dls. de “maionese”  
1 colher de sopa com natas  
1 colher de chá com salsa picada  
1 colher de chá com pepinos em vinagre picados

1 colher de chá com alcaparras picadas  
1 colher de sobremesa com cebola picada

### Guarnição

gomos de limão  
salsa frisada

**Preparação:** use o peixe já sem pele e cortado em filetes, estes em tiras. Lave em água corrente, enxugue e tempere com sal e pimenta. Passe os “goujons” por farinha já com sal. Bata o ovo com o azeite, sal e pimenta. Sacuda o excesso de farinha e passe os “goujons” pelo pão ralado. Vá, entretanto, preparando o molho tártaro e desfaça uma gema cozida em 1,5 dls. de “maionese”. Junte as natas e os restantes ingredientes picados. Verifique o tempero e, se necessário, junte um pouco de mostarda. Deixe do frigorífico. Quando vá servir, aqueça o óleo e frite os “goujons” até bem louros. Escorra-os e polvilhe com sal fino. Ponha os “goujons” em pilha no prato no qual serão servidos e guarneça-os com gomos de limão e salsa frisada. Sirva à parte o molho e acompanhe com triângulos de pão frito e alface.

## “Bavaroise Praline”

### Ingredientes (para 6 pessoas):

5 dls. de leite  
200 grs. de açúcar  
6 gemas de ovos  
6 folhas de gelatina  
3 dls. de natas  
2 colheres de sopa com açúcar  
1 vagem de baunilha

100 grs. de “praline”

**Preparação:** ponha de molho em água fria as folhas de gelatina. Ferva o leite com a baunilha. Bata à parte as gemas com o açúcar e, quando obtiver um creme espesso, regue com o leite. Leve a cozer em “banho Maria” até que o creme adira à colher. Tire do lume e junte 100 grs. de “praline” já passada 3 ou 4 vezes pela máquina, e as folhas de gelatina escurridas e enxutas. Mexa o preparado e passe-o pelo passador. Deixe arrefecer mas não solidificar. Enquanto arrefeça o creme de baunilha, bata as natas com açúcar até ficarem espessas. Junte-as ao creme frio. Passe por água fria uma forma de buraco no meio e deite nela o preparado. Tape e leve a gelar por 5 horas. Com a ponta duma faca afiada, separe um pouco de creme da parede da forma e agite um pouco esta. Mergulhe a forma por segundos em água quente. Desenforme num prato e enfeite com creme de “chantilly”. Disponha à volta o resto da “praline” picada grosseiramente.

### “Praline”

**Ingrediente:** 300 grs. de açúcar

100 grs. de miolo de amêndoa  
½ colher de chá com sumo de limão

**Preparação:** pele as amêndoas e torre-as. Ponha o açúcar num tacho e leve ao lume. Estando louro, junte as amêndoas e o sumo de limão. Retire do lume e deite o preparado sobre uma pedra mármore untada com óleo de amêndoas doces. Alise com rolo untado. Depois de seca e fria, pise a “praline” no almofariz.

Très bon!!!





# 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)

***UNIDOS  
PARA  
FAZER O BEM***