

# JORNAL DE INVERNO

VOC - IAH

## Inverno

Velho, velho, velho.  
Chegou o inverno.

Vem de sobretudo,  
vem de cachecol,  
o chão onde passa  
parece um lençol.

Esqueceu as luvas  
perto do fogão:  
quando as procurou  
roubara-as um cão.

Com medo do frio,  
encosta-se a nós:  
dai-lhe café quente  
senão perde a voz.

Velho, velho, velho  
Chegou o inverno.

Eugénio de Andrade,  
Aquele Nuvem e Outras

## Editorial

Conseguimos (Finalmente!) ultimar o segundo número do jornal editado pela turma do vocacional de segundo ciclo. Tal como o primeiro, é elaborado em parceria pelas disciplinas de Português e Informática.

Procurámos mostrar um pouco do que foram as atividades desenvolvidas na Escola entre dezembro e fevereiro.

Mantivemos as seções que, de acordo com as informações que nos chegaram, mais agradaram aos nossos leitores.

Recebemos imensas cartas para a nossa rúbrica de correio sentimental, mas dada a dimensão e o objetivo deste jornal, selecionámos apenas duas para responder.

Novidades são as páginas dedicadas à banda desenhada e à publicidade, conteúdos cujo estudo iniciámos.

Falaremos do Carnaval e do dia dos namorados. Continuamos a aguardar que nos enviem sugestões de artigos ou rúbricas que gostariam de ver incluídas neste jornal.

Esperemos que gostem! Voltaremos com o jornal de primavera!

## ÍNDICE

Poema-----	1.	Banda desenhada-----	13
Editorial -----	1.	Culinária -----	16
Notícias da Escola-----	2.	Publicidade institucional -----	18
A Escola somos todos nós-----	7.	Correio sentimental-----	20
Histórias para ler nos dias de inverno-----	9	Passatempos -----	22

## Festa de Natal



Decorreu no último dia de aulas do primeiro período a habitual festa de Natal. Às turmas do segundo ciclo foi atribuída uma sala para decorarem a seu gosto, sendo obrigatório existir uma mesa com iguarias próprias desta época festiva. Todas as salas foram visitadas por um júri que elogiou o empenho e a criatividade de todos e não resistiu a provar algumas das especialidades existentes nas mesas. Muitos pais quiseram também estar presentes e partilhar deste momento de convívio da turma.



Os alunos do 5º ano tiveram ainda a surpresa de receber a visita dos seus padrinhos do 9º ano.



As turmas do 3º ciclo fizeram um peddy-paper organizado pela Associação de Estudantes, onde os alunos puderam demonstrar algumas habilidades e os seus conhecimentos das várias disciplinas respondendo a perguntas sobre o Natal, seguindo, depois para uma animada aula de zumba. A turma do 7º A foi a vencedora do peddy-paper, tendo recebido a direito a uma visita de estudo.



## *Grupo de Teatro apresenta peça de Natal*

Os alunos do **Clube de Teatro** apresentaram a dramatização: “Natal é quando o Homem quiser”, em que originais presentes de Natal vão chegar a casa de várias personagens das histórias infantis. Um divertido coelho do tempo faz o relógio andar para a frente e para trás, confundindo tudo e todos e criando a maior confusão naquela quadra festiva. Ao espetáculo assistiram alunos das turmas de 5º ano.



## *Alunos do 5º F festejam o dia de Reis*

Os alunos do 5º F, na disciplina de Educação Visual festejaram o dia de Reis a preceito, fazendo coroas de papel metalizado. Para que esse momento ficasse registado, enviaram-nos uma foto que aqui vos deixamos.



## *Exposição de máscaras de Carnaval*

Os alunos do VOC SAM (Saúde, Artesanato e Multimédia) convidaram-nos para visitar a sua exposição de máscaras de Carnaval. Aceitámos o convite e gostámos do trabalho que apresentaram. Todas as máscaras foram realizadas na disciplina de Artesanato e foi difícil escolher aquela de que mais gostámos. Aqui vos mostramos imagens de várias para que possam apreciá-las e decidir qual será a melhor.



## Pancake Race

No Reino Unido, a tradição de comer panquecas na 3ª feira de Carnaval é muito antiga. É um dia para comer e festejar antes de começar com o jejum da Quaresma, que antecede a Páscoa. Como as panquecas contêm manteiga, leite, farinha e ovos (que eram proibidos durante a Quaresma), tornou-se tradição cozinhar panquecas para o jantar, no Dia de Carnaval.

Os alunos do VOC-IRA, convidaram a nossa turma para participar numa “Pancake Race”, uma atividade carnavalesca típica da Inglaterra. A corrida consiste num trajeto em que os competidores têm uma frigideira na mão e vão atirando ao ar uma panqueca que tem, obrigatoriamente, que cair dentro da frigideira.

Em competição estiveram o Bruno Reis pelo VOC- IAH e o Duarte Oliveira em representação do VOC- IRA. Quem fez mais rapidamente percurso foi o Duarte Oliveira, mas o Bruno Reis atirou a panqueca mais vezes ao ar. Depois da corrida, foi servido um snack constituído por: crepes recheados de chocolate e morango e sumo de laranja. Estava tudo delicioso!



## VOC-IRA revela o segredo dos seus famosos cocktails.

Os nossos repórteres foram convidados a assistir a uma aula do Vocacional de Informática, Restauração e Artesanato. O colega Duarte Oliveira era o barman de serviço e mostrou-nos como se faz o famoso cocktail de duas cores.

Como ingredientes é apenas necessário sumo de laranja e groselha. O cocktail deve ser servido num copo alto e transparente para que o efeito das duas cores seja bem visível. O que parece difícil, afinal é muito fácil:

Primeiro coloca-se o sumo de laranja no copo, depois coloca-se a groselha muito devagar para que os dois líquidos não se misturem: a groselha fica no fundo do copo, enquanto o sumo de laranja fica por cima.

Quisemos, depois, saber se conheciam receitas próprias de Carnaval, porque gostaríamos de publicar algumas no nosso jornal. A professora Alexandra Gomes que estava a dar a aula explicou que não há propriamente receitas de carnaval, mas que podemos dar a qualquer bolo, doce ou bebida um “ar carnavalesco” fazendo apenas a decoração adequada.



## DESFILE DE CARNAVAL

Na sexta feira de Carnaval, a Escola encheu-se de mascarados prontos para desfilarem perante um exigente júri que avaliou todos os disfarces e escolheu os mais criativos e bem dispostos. Aqui ficam algumas das fotos que tirámos nesse dia.



## EXPOSIÇÃO DE MATEMÁTICA – JOGOS DE ENGENHO

O grupo de Matemática organizou uma exposição interativa que tem sido um sucesso entre os alunos das turmas que a têm visitado.



## **A Escola somos todos nós...**

Nesta secção do nosso jornal vamos conhecer melhor algumas pessoas e espaços da nossa Escola. Para este segundo número, decidimos entrevistar a D. Lúcia, funcionária da Biblioteca.

### **Entrevista com a D. Lúcia**



**Eles frequentaram esta Escola?**  
Sim, os dois, até ao nono ano.

**O que a faz trabalhar na Escola?**  
Gosto de estar em contacto com os alunos e também gosto da minha profissão.

**O que mudaria na Escola?**  
Fazia melhorias nos telhados e nas salas de aulas, com melhor equipamento.

**Gosta das regras da Escola?**  
Sim, acho que é importante haver regras e que as regras são para se cumprir.

**Obrigado, dona Lúcia.**  
De nada, meninos.

**Bom dia, como se chama ?**  
O meu nome é Lúcia Catalão.

**Que idade tem?**  
Tenho 52 anos.

**Que profissão desempenha na Escola?**  
Assistente operacional na Biblioteca.

**Gosta?**  
Sim, gosto.

**Há quantos anos trabalha na Escola?**  
Há 21 anos.

**Tem filhos?**  
Sim dois.



**HUGO.P**  
**PEDRO. F**

## O Gabinete de Psicologia



O serviço de psicologia da nossa Escola já teve vários nomes. Hoje é apenas Serviço de Psicologia e é assegurado pela psicóloga Filomena Chaves que trabalha na nossa Escola há já nove anos. Funciona num pequeno gabinete situados no pavilhão B.

É psicóloga por opção, porque sempre a fascinou poder estudar acerca das emoções, atitudes e comportamentos do ser humano.

As principais funções da psicóloga na nossa escola são: atendimento e acompanhamento psicológico a alunos em situações de crise, avaliações psicológicas e relatórios de observação psicológica.

O serviço de psicologia assegura também a orientação escolar e vocacional. Faz, ainda, a articulação com equipas sociais e serviços especializados e colabora com os Conselhos de Turma e com a equipa de Educação Especial na definição de estratégias de apoio e superação das dificuldades apresentadas por alguns alunos.

Na opinião de Filomena Chaves, os maiores problemas que temos na nossa Escola, aqueles que podem ser considerados mais graves, têm a ver com a indisciplina, e com problemas familiares que perturbam os alunos e interferem na sua aprendizagem e comportamento.

Pessoalmente, gosto muito da psicóloga da Escola e acho que ela faz um ótimo trabalho quando apoia os alunos que estão com problemas.

Muitas vezes, nos dias em que os meus problemas parecem não ter solução, vou falar com ela, oiço o que ela tem para me dizer e, quando saio do seu gabinete, já vejo as coisas com outros olhos.

Para mim, mais do que uma psicóloga, a professora Filomena sabe ser uma verdadeira amiga que está sempre disponível quando nós precisamos do seu apoio e dos seus conselhos.

**Reportagem da Bruna**



## Histórias para ler nos dias de inverno....

Com frio e chuva nada melhor do que ficar em casa a ver um filme ou a ler um bom livro. A proposta dos professores foi recolhermos ou escrevermos histórias com personagens fantásticas ou com figuras que, de alguma forma se ligassem ao Carnaval. Aqui transcrevemos duas pequenas histórias com personagens fantásticas.

### Conto 1 – “ A princesa prisioneira”

Era uma vez uma menina que estava presa, na torre mais alta de um castelo.

Ela era uma princesa, mas não lhe valia de nada, porque perdera os seus pais e o reino, numa guerra que o dono do castelo, já se vê, é que ganhara.

Ainda era o tempo das fadas. Por isso a menina disse, para que as paredes ouvissem:

- Se uma fada me salvasse, fosse boa, má ou assim-assim e eu repartia a meias com ela do tesouro do meu reino perdido, que só eu sei onde está enterrado.

As paredes toda a gente diz que tem ouvidos. Estes ouviram, passaram palavra e daí a nada uma velha fada apareceu na sala.

- Vou dar volta à tua vida – disse a fada.

- És uma fada boa? – pergunta a fada.

Era uma fada assim-assim e para provar que não era das melhores, mas também não era das piores, impôs, à partida, uma condição. Salvava a menina, mas, antes, ela tinha de adivinhar-lhe o nome. E avisou logo que não tinha um nome muito mimoso.

- Serafina – disse a menina.

Nem pensar. Não era Serafina nem Leopoldina nem Marcolina. Nem Eufrásia nem Tomásia. Nem Quitéria nem Pulquéria. Nem Aniceta nem Eustáquia nem Teodósia nem Venância nem Bonifácia nem Gregória. Nem sequer Capitolina. A princesa esgotou os nomes mais esquisitos que conhecia.

E a fada sempre com a cabeça a dizer que não. Até que propôs o seguinte negócio:

- Salvo-te, mesmo que não descubras o meu nome, mas fico com o tesouro só para mim. Todinho!

A menina concordou. Não tinha outro remédio. Vai daí a fada pronunciou umas palavras mágicas e ela e a princesa atravessaram as paredes da prisão.

Uma vez em liberdade, a princesa ensinou o local onde estava escondido o tesouro e pronto, a história acaba aqui.

E o nome da fada-bruxa?

Também a menina quis saber.

- Chamo-me Joaninha - respondeu a fada-bruxa, baixando os olhos, envergonhada.

- Mas Joaninha é um nome bonito - estranhou a princesa.

- Eu não acho - disse ela.- Gostava mais de ser Virgolina

Zebedeia.

Vá lá a gente entender o gosto das bruxas.



António Torrado, História do dia, 11 de dezembro

Este texto foi retirada do site “ História do dia” que apresenta todos os dias uma história diferente. Para quem quiser fazer-lhe uma “ visita”, aqui fica o link. [www.historiadodia.pt](http://www.historiadodia.pt)

## Conto 2 – “A verdadeira e maravilhosa história do Dragão Samuel”

Para lá das montanhas onde o dia acaba , por trás da noite e do escuro , num sítio escuro e muito perigoso , fica o terrível país dos dragões .

Foi aí que nasceu o pequeno Samuel, que logo revelou ser um dragão muito especial , embora quem o visse pela primeira vez o achasse igualzinho a todos os outros dragões.

Na aparência geral , Samuel era um bebé lindo e sem nenhum defeito. Muito verde , tinha umas lindas escamas a cobrirem-lhe o corpo, uns olhos enormes, vermelhos e flamejantes, e sete cabeças enormes como é normal entre os dragões.

Quando começou a crescer é que as coisas se tornaram muito complicadas para o nosso pobre Samuel .

Como nós sabemos , desde pequeninos que os dragões aprendem a meter medo às pessoas e aos outros animais . E para isso não lhes basta ser verdes e horrendos . Todos os dias têm de comer enormes quantidades de carvão , para , depois , deitarem pela boca grandes labaredas que queimam tudo em redor e mantêm à distância os homens e todos os outros animais. Todos os dragões eram assim. Todos menos os Samuel . O nosso pequeno dragãozinho só gostava de comer nuvens.

A princípio ninguém deu grande importância ao assunto. Mas , quando chegou à idade de aprender a deitar labaredas pela boca, foi com grande espanto que os pais e todos os outros dragões se aperceberam de que o Samuel , em vez de fogo , deitava rios e rios de água pela boca.

O pobre do Samuel tornou-se alvo da risota de todos os outros dragõezinhos da sua idade.

Todos se riam dele e o empurravam e diziam que ele nunca havia de ser um dragão como de ser. Um dia, o Conselho dos Velhos Dragões resolveu mandar chamá-lo. Samuel apresentou-se cheio de medo perante aquele friso solene de velhos dragões onde pontuavam os mais sábios, os mais valentes e os mais fortes de todos os dragões. O mais velho olhou para ele e com a sua voz de trovão ribombante perguntou-lhe severamente:

— É verdade que tu, em vez de fogo, deitas água pela boca?

— É sim... — respondeu Samuel, que não era capaz de mentir mas sentia as pernas a tremer e o chão a tremer e o céu parecia mesmo que ia cair-lhe em cima da cabeça.

Os velhos dragões olharam uns para os outros, desataram a falar baixinho e depressa, e tomaram uma terrível decisão: resolveram expulsá-lo para sempre do país dos dragões. Triste e muito solitário, o pobre dragãozinho Samuel teve de abandonar a sua terra e foi pelo mundo fora sem ter casa para onde voltar, nem cama onde dormir nem sopa quente que o esperasse à noite.

Correndo mundo, passaram-se muitos anos. Samuel vagueava por montes e florestas sem meter medo a ninguém, comendo uma nuvem aqui, outra acolá, deitando água pela boca e tornando-se no amigo preferido das gazelas, dos patos, dos peixes e de todos os animais que vivem ao pé da água.

Entretanto, na terra de onde tinha vindo Samuel, os dragões continuavam a comer carvão e a deitar labaredas pela boca. E tanto carvão comeram, e tanto fogo espalharam à sua volta que, a pouco e pouco, acabaram por queimar tudo em seu redor. As flores murcharam, árvores morreram, os rios secaram e o país dos dragões tornou-se num deserto.

Sem flores, nem árvores, nem rios, os dragões perceberam que iam acabar por morrer.



O seu fim aproximava-se a passos largos e o desespero era já muito grande quando um dos dragões mais velhos e mais sábios se lembrou do Samuel, o dragão que deitava água que pela boca e que por isso mesmo tinha sido expulso para sempre daquela terra. Só ele é que podia salvar os dragões.

Partiram vários emissários que correram montes e montanhas, vales e florestas até que encontraram o dragão Samuel.

Não foram precisos muitos pedidos para fazer o dragão Samuel voltar. É verdade que sentiu uma dor no peito quando encontrou de novo aqueles que o tinham expulsado da sua terra.

Mas, como não era capaz de guardar raiva no coração, dispôs-se a ajudar os seus irmãos.

Os dragões não tinham ficado muito diferentes. Continuavam a deitar fogo pela boca. se não o fizessem não eram dragões. mas aprenderam a não queimar mais árvores do que aquelas que eram necessárias e, assim, não deixar a água chegar ao fim.

Encontrado o equilíbrio, os dragões viveram de novo felizes e, no meio de um lago redondo, ergueram uma estátua de homenagem ao dragão Samuel. Da boca da estátua sai um fio de água que está sempre a correr, e aos domingos todos os dragões vão atirar bolinhas de pão aos peixes vermelhos que nadam em redor muito satisfeitos.



José Fanha, "A noite em que a noite não chegou"

## As nossas histórias com personagens fantásticas

Tal como no número anterior, escolhemos três histórias escritas ou completadas por nós para partilhar com os nossos leitores. Esperemos que gostem !

### **À Deriva no Oceano**

*Em tempos que já lá vão, ocorreu uma terrível tempestade com chuva e ventos muito fortes que destruiu completamente o navio pirata onde eu e os meus companheiros viajávamos.*

*Tornava-se claro que o navio estava em perigo e que em breve naufragaria. Com o instinto de sobreviver, lançámos uma jangada para o mar e ficámos à deriva.*

*No dia seguinte, um sol escaldante que até ofuscava, deixava-nos desesperados, vendo a morte já perto. Inesperadamente surgiu no meio do mar, um rochedo verdejante, coberto de algas tão escorregadias que nunca lá poderíamos desembarcar.*

*Conseguimos contorná-lo com bastante esforço. Olhei para o capitão e reparei nos seus grandes olhos castanhos cobertos de lágrimas: tinha deixado as esmeraldas, rubis, pérolas e diamantes que tínhamos conseguido em vários meses de saques dentro do navio e agora todo o seu tesouro estava perdido no fundo do oceano. Tinha sido certamente castigo divino por todos os pecados que fazíamos!*

*Desesperado com aquela perda descomunal, o capitão avistou uma ilha inóspita... Contornámos os rochedos íngremes e avistámos um praia de areias doiradas pelo sol.*

*Deixámos a jangada na ilha e pudemos finalmente matar a fome e a sede que nos atormentava.*

*Ficámos na ilha cerca de dois dias, até que passou um navio que nos levou de volta para casa, para junto das nossas famílias. Decidimos então, deixar de ser piratas e tornámo-nos pescadores.*

Frederico Carvalho



### A princesa desaparecida

Num dia de inverno, já perto das 5 horas, uma princesa chamada Núria decidiu dar uma volta no bosque. Enquanto apanhava bagas e frutos silvestres, um homem encapuçado agarrou-a e obrigou-a a ir com ele.

A princesa gritou, mas ninguém a ouviu. O homem disse:

- Tu vens comigo para minha casa. A partir de agora vais ser minha empregada! Preciso de alguém que me lave a loiça, cozinhe e impe a casa toda! Ela protestou, dizendo que era uma princesa e que, se ele quisesse uma empregada, contratasse uma. Mas o homem fechou-a num quarto da sua casa e pôs um cadeado na porta.

Passado um mês, a princesa já quase tinha perdido a esperança de que a encontrassem. O seu pai certamente que tinha mandado alguém à sua procura, mas nesta altura já se devia ter convencido de que a sua filha desaparecera para sempre.

Numa manhã, um rapaz muito novo chamado Zorro, enquanto dava a sua corrida matinal, ouviu uma pessoa a chorar, mas não sabia de onde vinha o som! De repente viu um homem encapuçado, com um ar suspeito e resolveu segui-lo. À medida que ia avançando, o som e alguém a chorar era cada vez mais forte.

Deixou o homem entrar e ficou à escuta. Começou a ouvir gritos e percebeu que o homem estava a fazer mal a alguém. Arrombou o cadeado da porta, desceu umas escadas e viu a princesa a chorar. Foi buscar uma frigideira e deu com ela na cabeça do homem que estava sentado no sofá. Algum tempo depois, a princesa e o Zorro casaram e foram felizes.



Carlos Tiago

### A Fada Raquelinha

Era uma vez uma fadinha chamada Raquelinha. Ela era corajosa, valente e amorosa.

Vivia numa floresta no meio das flores encantadas, das margaridas e dos gnomos. Os seus amigos eram as criaturas da floresta: os gnomos, as fadas e os passarinhos.

Num dia de sol, a fadinha Raquelinha foi fazer a sua habitual ronda pela floresta e viu que as flores e as árvores estavam murchas. Ficou preocupada, mas não encontrava nenhuma razão para a floresta ter deixado de ser um lugar maravilhoso, cheio de paz e amor. À medida que avançava ia perguntando aos bichinhos que encontrava:

-Olá pirilampo, sabes o que é que se passa com a floresta?

Mas ninguém lhe sabia dizer o que tinha realmente acontecido.

Do outro lado da floresta, vivia uma bruxa muito poderosa, uma bruxinha que era tão má como um dragão a cuspir fogo. Os seus olhos vermelhos, lembravam um cão raivoso e o seu cabelo negro mais parecia uma esfregona esfarrapada.

Nessa manhã, a bruxinha Mariana tinha acordado com uma terrível dor de cabeça e sentia-se verdadeiramente verde porque tinha comido um vegetal estragado.

Então para aliviar o stress, e porque o cantar dos passarinhos a deixava ainda mais arreliada, decidiu lançar um feitiço à floresta.

A fadinha foi avançando entre a vegetação, até que viu ao longe uma montanha escura e assustadora. O sol tinha dado lugar à escuridão. Nuvens cinzentas e relâmpagos cobriam toda a paisagem.

Quando viu o castelo da bruxa, decidiu entrar. Do teto caíam teias de aranhas, havia pó por todo o lado e a um canto da sala um caldeirão deitava um vapor verde e bolinhas vermelhas.

Sentada num sofá velho e cheio de ratos estava a bruxa com um saco de gelo na cabeça.

-Olá, vive aqui alguém?- quis saber a fadinha.

-Quem está aí fora a bater à porta? Não sabem que horas são?- respondeu a bruxa, ainda de mau humor.

-Já sei como hei de resolver o teu problema!- exclamou a fadinha - e abrindo a sua bolsinha cor-de-rosa, enfeitada de flores vermelhas, tirou de lá uma poção contra a dor de cabeça e a sua varinha mágica.

Finalmente voltou tudo ao normal e a fada e a bruxinha ficaram amigas.



Francisco

# Banda Desenhada: « O rapto... »



Na Biblioteca, as duas amigas liam um livro quando...



Vamos ver...

De quem será?

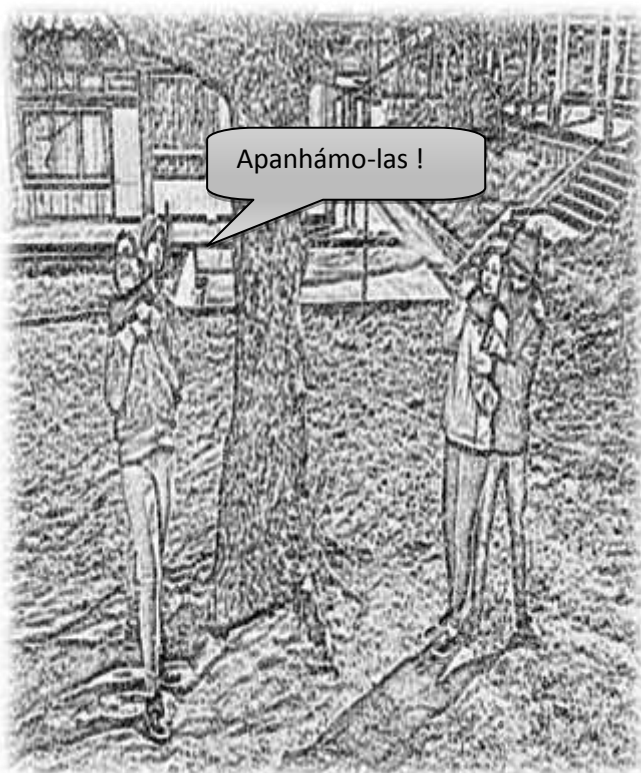
... receberam uma mensagem misteriosa...



António, elas vão a subir...



Estou a ver...



Apanhámo-las !



Agora, pediremos um resgate por vocês...







**FIM**

**Guião: Bruna e Raquel**

**Trabalho de imagem: Frederico**

**Texto e organização das pranchas: Bruno  
Reis**



Raquel Pereira

Bruno Reis

Nada melhor do que esta época em que o verão e a praia ainda estão longe para comer tudo aquilo que nos apetece. Aqui vão as receitas que escolhemos para nos aquecermos nestes dias frios de inverno.

## Ingredientes

3 dentes de alho  
1 colher (sopa) de azeite  
2 batatas médias  
1/2 litro de água  
1 colher (chá) de sal  
2 chávenas de couve cortada fina  
60 g de linguiça

## Caldo verde com linguiça



## Modo de preparação

Amasse os dentes de alho e doure-o no azeite em lume médio. Descasque as batatas e corte-as em pedaços. Coloque as batatas, a água e o sal na panela com o alho dourado.

Cozinhe até as batatas ficarem macias. Com um garfo, esmague-as na panela. Lave e corte a couve bem fininha e junte-a às batatas.

Corte as linguiças em rodela finas e junte-as ao caldo. Deixe ferver por 10 minutos. Coloque numa terrina e sirva quente.

## Ingredientes

900 g de carne picada  
2 ovos  
1/2 chávena de molho de tomate  
3/4 chávena de migalhas de pão  
1/4 chávena de queijo parmesão ralado  
2 dentes de alho picados  
2 colheres (sopa) de salsa  
1 colher (chá) de orégãos secos  
6 fatias de presunto  
6 fatias de queijo mozzarella

## Rolo de carne recheado com presunto e queijo



## Modo de preparação

Pré-aqueça o forno em temperatura média (180°C). Misture todos os ingredientes numa tigela (menos o presunto e a mozzarella), até ficar homogéneo. Modele um retângulo de 25x20 cm com a carne numa superfície limpa. Coloque as fatias de presunto e queijo sobre a carne e enrole como um rolo. Coloque-o numa assadeira com a emenda virada para baixo e leve ao forno. Asse por 75 minutos, ou até ao ponto desejado. Escorra o excesso de gordura e sirva.

Tendo chegado ao nosso conhecimento que há nesta escola exímios cozinheiros, decidimos pedir a professores e funcionários que partilhem connosco algumas das suas receitas favoritas. Transcrevemos quatro:

### Brushetta de queijo e bacon

#### Ingredientes:

- ✓ pão duro (geralmente utiliza-se baguete francesa)
- ✓ queijo ralado (geralmente utiliza-se mozzarella)
- ✓ bacon aos cubinhos ou às tirinhas
- ✓ tomate
- ✓ cebola, alho, azeite, sal, orégãos – q.b.

#### Preparação:

Comece por preparar um molho de tomate. Num tacho coloque um fio de azeite, tomate sem pele e cortado em cubinhos, cebola e alho finamente picados e uma pitada de sal. Deixe estufar lentamente sem refogar. Se preferir uma mistura mais fina poderá triturar com a varinha mágica. Coloque o preparado numa taça.

Corte fatias de pão, nem muito finas, nem muito grossas, disponha-as no tabuleiro do forno, barre-as com o molho de tomate, coloque um pouco de bacon e queijo ralado e polvilhe com orégãos. Leve ao forno e assim que o queijo começar a derreter e a alourar retire-as e coloque-as num prato de serviço.



Prof. Alexandra Gomes

### Bolo dos Acores

#### Ingredientes:

- ✓ 6 ovos
- ✓ 200g de açúcar
- ✓ 150g de vaqueiro
- ✓ 60g de côco
- ✓ 1 copo de leite com 2 colheres de sopa de açúcar
- ✓ 150g de farinha
- ✓ côco para polvilhar

#### Preparação:

Numa tigela, colocar os ovos inteiros, o açúcar, o vaqueiro, o côco e a farinha.

Colocar a mistura numa forma retangular ou redonda.

Levar ao forno cerca de 30 minutos.

Retirar o bolo da forma e colocar numa base.



Prof. Eduarda Ferreira

### Bacalhau à Isaura

#### Ingredientes:

- ✓ 4 postas de bacalhau
- ✓ 2 cebolas
- ✓ 3 dentes de alho
- ✓ -2 dl de azeite
- ✓ -Ovo e pão ralado q.b.
- ✓ -maionese q.b.

Preparação: Colocam-se num tabuleiro as cebolas cortadas às rodelas, os alhos picadinhos e o azeite. Passam-se as postas de bacalhau por ovo e pão ralado e colocam-se em cima da cebola. Depois barram-se com a maionese até ficarem bem tapadas e vai ao forno até o bacalhau alourar. Acompanha com batata frita ou cozida e com salada. É simples e delicioso.



D. Isaura

### Bolinhas de salame

#### Ingredientes:

- ✓ 1 Tablete de chocolate
- ✓ 1 Colher de sopa de margarina
- ✓ 3 Colheres de sopa de açúcar
- ✓ 1 Pacote de bolachas torradas Maria
- ✓ Chocolate em pó q.b. (quanto baste)

Preparação: Derrete-se a tablete de chocolate, com a margarina (só até dissolver). Junta-se o açúcar e bate-se bem. Aos poucos vai-se juntando bolacha partida com as mãos.

A seguir polvilha-se as mãos com chocolate em pó e vão-se formando bolinhas que se colocam em forminhas de papel. Vão, depois, ao frigorífico para ficarem boas.



Prof. Isabel Gama

## Publicidade institucional

A propósito do tema “Publicidade” criámos cartazes sobre o tema : Alimentação saudável.



Quem come legumes tem ideias fantásticas!

**COMA LEGUMES !**



*Francisco*



**Uma alimentação  
saudável é a base do seu  
bem-estar...**

**E o seu bem estar é a  
base da sua felicidade!!!**

*Carlos*

## Correio Sentimental



Olá

Gostei muito dos conselhos que li na última edição do vosso jornal.

O meu problema é complicado e espero que possas ajudar. Eu e a minha melhor amiga gostamos do mesmo rapaz e ele não se decide nem por uma, nem pela outra.

Queria saber se achas que devo tentar conquistar o rapaz e deixar a minha melhor amiga triste ou se devo manter a sua amizade. Somos melhores amigas desde o jardim-de-infância e ela tem-me ajudado sempre que tenho problemas.

O que vale mais uma amizade ou um namorado?

Ajuda-me, por favor, pois não sei o que fazer.

Olá , cara amiga do nosso jornal:

É bom saber que lês o jornal e os conselhos que dou às outras pessoas.

O teu problema é um pouco complicado porque a tua melhor amiga gosta do mesmo rapaz que tu... Bem , o meu conselho é o seguinte: o vosso amigo deve escolher de quem mais gosta, como é óbvio!

Já pensaste que, se calhar, ele não se decide porque tem medo de magoar as duas? Imagina que ele escolhia a tua melhor amiga ou vice versa... tu e ela podiam deixar de ser melhores amigas e tudo por causa de um rapaz.

Para mim, acima de um grande amor , estará sempre uma grande amizade. Por isso, o conselho que te dou realmente é: não deixes que um rapaz estrague aquilo que tens com essa tua melhor amiga.

Se tiveres mais dúvidas, manda a carta para o jornal e prometo que respondo às tuas questões.

# Correio sentimental



Querida Doutora do amor:

Sou um aluno do 8º ano e não quero dizer o meu nome, pois sei que não é costume serem os rapazes a escrever.

No entanto, tenho um problema e agora, que o dia dos namorados se aproxima, gostava de dar uma prenda especial à rapariga de quem gosto. Queria que fosse uma espécie de declaração para ela querer namorar comigo.

Pedes dar-me ideias românticas? E que eu não faço ideia do que é que as raparigas gostam.

Fico a espera da vossa resposta.

J.V.

Olá, amigo J.V:

No nosso jornal não há discriminação: aqui toda a gente pode escrever cartas e todos merecem a nossa resposta.

Bem, mas vamos aos conselhos: em primeiro lugar, não te preocupes porque é normal que os rapazes nunca saibam o que oferecer às raparigas de quem gostam.

Mas como eu sou uma rapariga sei sempre o que as raparigas gostam. Podes oferecer-lhe flores, com um cartão com uma declaração de amor ou uma caixa de bombons em forma de coração, ou ainda um peluche com um coração a dizer " Amo-te, meu amor ".

Aqui estão as minhas ideias. Se preferes outra coisa e ainda precisas de conselhos também podes perguntar à tua mãe. Normalmente as mães são boas a arranjar presentes lindos para as namoradas dos filhos.

Se precisares, podes mandar outra carta e eu respondo assim que possível.

# Passatempos

Nesta secção apresentamos alguns passatempos feitos por nós. As soluções serão publicadas no próximo número deste jornal. Nesta secção apresentamos alguns passatempos feitos por nós.

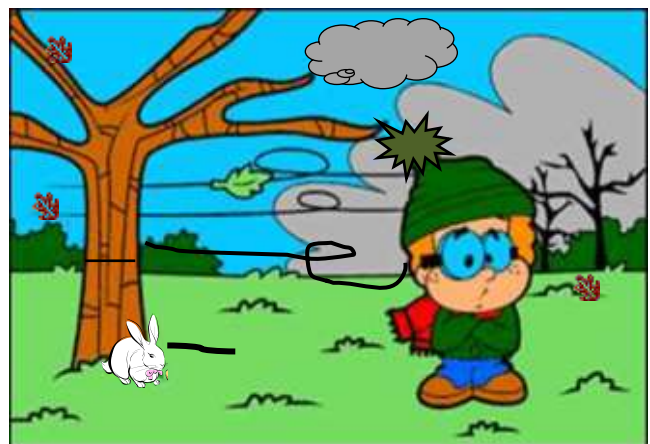


Pedro

Hugo

A	D	F	J	L	O	P	A	Q	U	E	C	E	D	O	R	A
P	E	R	U	Y	H	P	V	N	J	L	Ç	X	A	Z	Z	F
A	Q	C	O	B	E	R	T	O	R	U	I	Ç	K	H	M	R
N	S	A	T	M	Ç	L	M	P	I	M	A	B	B	A	P	I
T	M	M	S	C	H	U	V	A	H	P	J	J	R	L	G	O
U	S	I	H	G	E	E	T	D	I	D	A	I	Z	B	A	L
F	G	S	F	A	Z	D	S	T	S	N	E	M	Ç	P	L	P
A	F	O	R	T	H	D	S	W	G	R	A	N	I	Z	O	I
S	F	L	D	Q	Q	N	D	H	A	H	H	M	N	C	E	V
Y	A	A	D	F	O	J	P	L	P	O	T	A	T	E	H	Q
R	B	V	G	C	S	D	Z	X	B	O	T	A	S	L	A	Z
G	D	F	K	S	K	K	N	B	X	X	X	B	B	L	S	C
R	X	C	A	C	H	E	C	O	L	Y	G	O	R	R	O	F
I	O	H	F	S	A	Z	V	C	Y	F	E	S	S	A	I	H
P	V	C	A	S	A	C	O	U	R	K	I	S	P	O	I	A
E	X	Z	S	A	D	F	O	G	A	B	A	R	D	I	N	A
R	B	O	N	E	C	O	A	D	E	L	N	E	V	E	I	Q
R	G	S	M	N	V	C	Z	X	S	L	U	V	A	S	P	U
C	H	A	P	E	U	X	D	E	O	C	H	U	V	A	Y	P

Descobre as 8 diferenças



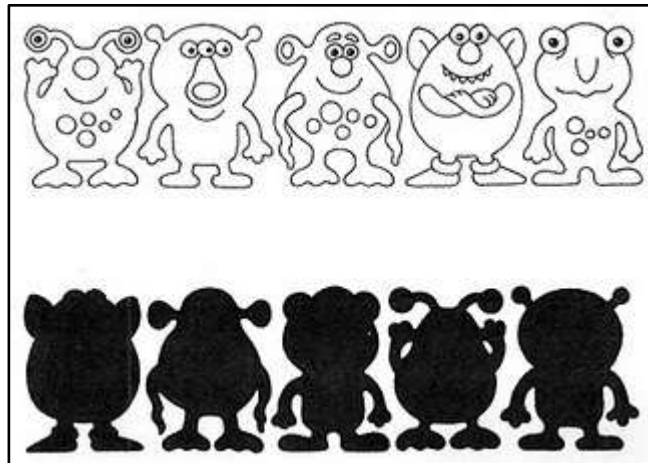
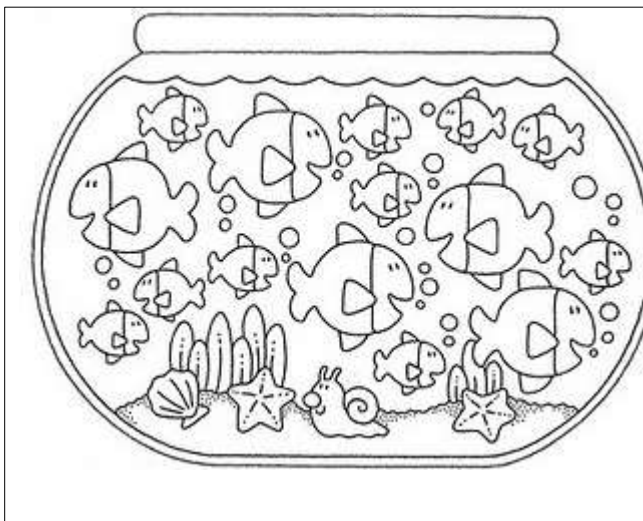
## Desenhos para pintar

Para os mais novos...

Imprime esta página e faz as atividades que te propomos.



Faz corresponder as sombras aos extraterrestres, utilizando setas.



Observa atentamente o desenho do aquário e, já de memória, responde:

Quantos peixes grandes estão representados?

\_\_\_\_\_

Desses quantos nadam para a direita?

\_\_\_\_\_