



**A DIVERSIDADE**  
NA NOSSA ESCOLA | ES LA

# 100

## Comentários

JORNAL DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DRª LAURA AYRES

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DRA. LAURA AYRES, Ano XXII, Edição I, setembro/outubro 2025



[100comentarios@esla.edu.pt](mailto:100comentarios@esla.edu.pt)

**Coordenadora:** Milene Martins

**Equipa:** Alícia Martins e Mariana de Oliveira

**Capa:** articulação curricular da turma PIEF com a tur-

## Tradições, Costumes e Curiosidades do Mundo

Kritika Regmi, 12.º C

### Curiosidades do Nepal - Monte Everest

O Monte Everest, conhecido como "Sagarmatha" no Nepal, é o pico mais alto do mundo, com 8.848,86 metros acima do nível do mar. Localizado no Himalaia, fica dentro do Parque Nacional de Sagarmatha, Património Mundial da UNESCO. O Everest é motivo de orgulho para o Nepal e atrai milhares de praticantes de trekking e alpinismo todos os anos. A montanha tem significado cultural e espiritual para as comunidades locais e simboliza a beleza natural e a aventura no coração do Nepal.



Mohamed Harmass, 9.º A

### Curiosidades do Paquistão

O Paquistão é o país com a segunda maior montanha do mundo chamada K2, que tem uma altura de 8611 metros.

O Paquistão tem também uma das maiores estradas e mais pavimentada do mundo, ligando o Paquistão e a China, chama-se Karakoram Highway. A estrada tem uma distância de 1300km. O Paquistão também tem a segunda maior Mina de Sal do Mundo, chamada Khewra onde há muito sal rosa. Em 2023 exportaram 350000 tons avaliados em 75.5 milhões de Dólares.



Oliver Brostrup, 10.º L

### Curiosidades da Venezuela - Salto del Ángel

O Salto del Ángel, uma cascata na Venezuela, é considerada a maior do mundo, com mais ou menos 979 metros de altura. Encontra-se no rio Churún, no Parque Nacional Canaima.





## Sabores do Mundo em Receitas

Oliver Brostrup, 10.º G

### Frikadeller (almôndegas vikings)

#### Ingredientes:

- 2 Carne moída (porco e vitela)
- Cebola
- Ovo
- Farinha de rosca ou trigo
- Leite
- Sal e pimenta
- Noz-moscada (opcional)
- Gordura (banha de porco, manteiga ou óleo) para fritar

#### **Preparação:**

Misture todos os ingredientes numa tigela, formando uma massa homogênea.

Deixe a massa repousar no frigorífico durante 15-30 minutos.

Forme pequenas almôndegas e achate-as levemente.

Frite as frikadeller em gordura quente até dourarem por fora e cozinharem por dentro.



### Makroud (Doce de Sêmola)

#### Ingredientes:

- 2 xícaras de sêmola
- 1/2 xícara de manteiga derretida
- 1/2 xícara de água morna
- 1 xícara de tâmaras picadas
- 1/4 de xícara de amêndoas picadas (opcional)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/4 de xícara de mel
- Óleo para fritar

#### **Preparação:**

Misture a sêmola, a manteiga, o fermento e a água até formar uma massa consistente.

Abra a massa numa superfície lisa e recheie com as tâmaras e amêndoas.

Modele os rolinhos e corte em pedaços pequenos.

Frite em óleo quente até ficarem dourados.

Mergulhe os pedaços no mel morno e deixe arrefecer antes de servir.



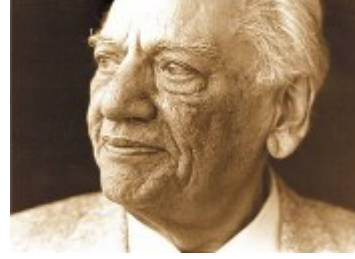
## Poemas do Mundo

Jeanett Kovacs, 9.º A

**Paquistão: Faiz Ahmed Faiz**

جب تیری یاد کے زخم بھرنے لگتے ہیں مجھے تیرے بارے میں  
سوچنے کا کوئی نہ کوئی بہانہ مل جاتا ہے

Quando as feridas da tua memória começam a cicatrizar,  
encontro uma desculpa para pensar em ti.



Rosanny Velazquez e Josué Mujica, 11.º J1

**Venezuela: Maria Ramirez (Venezuela, 1974)**

No necesitamos palabras para capturar el mundo.  
Espero en las dunas circulares, intento descifrar la  
únion entre el silencio y la noche  
Los significados se evaporan, se elevan y se alejan,  
una herida ronca y  
Los sussurros de un viento silencioso arrastran la vida.  
Intento capturar la elipse, el verdadero soporte, para  
que el vacío permazca.

Não precisamos de palavras para capturar o mundo.  
Espero nas dunas circulares, tentando decifrar a união  
entre o silêncio e a noite.  
Significados evaporam, emergem e se dissipam, uma  
ferida rouca e...  
Os sussurros de um vento silencioso arrastam a vida.  
Tento capturar a elipse, o verdadeiro suporte, para que  
o vazio permaneça.

