



A DIVERSIDADE

NA NOSSA ESCOLA | ESLA

100 Comentários

JORNAL DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR^a LAURA AYRES

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



100comentarios@esla.edu.pt

Coordenadora: Milene Martins

Equipa: Alícia Martins e Mariana de Oliveira

Capa: articulação curricular da turma PIEF com a tur-

11.ºM1

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 pavimentadas 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.



A nossa Escola

100
Comentários
jornal de notícias sobre a escola da comunidade

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 homogénea.

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 cozinham 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.



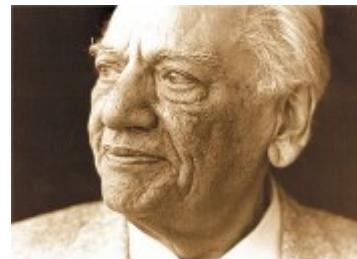
Poemas do Mundo

Jeanett Kovacs, 9.º A

Paquistão: Faiz Ahmed Faiz

جب تیری یاد کے زخم بہرنے لگئے بین 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.

