


RE/MAX IDEAL

COMPRAR OU
VENDER CASA?

CONTACTE-ME



MARIA TOLA
 mariatola@remax.pt
 +351 969 940 061


 Grupo
RE/MAX IDEAL

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - Nº 2 - TRIMESTRAL



TERRAS DE SOL

NOTÍCIAS

Fundador e Diretor: João Alberto Catalão | Editora Executiva: Ana Teresa Garcia Perloiro



FREGUESIAS EM FESTA



Museu Etnográfico da Granja

PÁG. 09



Círculo Artístico Musical Safarense

PÁG. 10



Domingos Carloto
Campeão Regional da Taça FAC

PÁG. 11



Homenagem Prof. Francisco Honrado Pereira

PÁG. 13



A PÓVOA É UMA NAÇÃO!
Zé Pardelha

PÁG. 06



TRAIL DA TERRA DO SOL
17 Novembro 2024

PÁG. 13



ESTAMOS CÁ POR UM BEM MAIOR

Não há melhor retorno que o investimento feito nas pessoas e no ambiente. Por isso, aplicamos o nosso dinheiro na proximidade, na interajuda, no desenvolvimento social e na sustentabilidade.

Acreditamos que não é o dinheiro que faz girar o mundo, mas sim o bem que se pode fazer com ele.

Alcáçovas, Amareleja, Cuba, Moura, Pias, Serpa, Sobral da Adiça, Viana do Alentejo, Vidigueira, Vila Nova da Baronia, Vila Nova de São Bento, Vila Verde de Ficalho



Crédito Agrícola
Guadiana Interior



AS FESTAS ANIMAM A ALMA E ALEGRA O CORAÇÃO...

Por: João Catalão
(Diretor)

jcatalao@terrasdesol.pt

As Festas, enquanto manifestações populares têm como elementos comuns atrair gente às terras, unir vontades, conviver, matar saudades, recordar, divertir, celebrar e festejar algo com sentido para as populações.

Os meses de verão são os mais animados com Festas Populares na rua, mas também por serem uma popular época de férias, reunindo famílias, amigos e conhecidos, através de programas que, na sua maioria, integram festividades religiosas, competições desportivas, música, dança,

gastronomia, entre outras...

O Povo gosta e isso é que importa!

As nossas Freguesias já têm tradição na organização de programas apreciados não só pelos locais, como por turistas nacionais e estrangeiros, e ainda por muitos milhares de emigrantes que vêm passar férias à sua terra, aproveitando as festividades para matar saudades e desfrutar das festas populares.

Saúdo todos aqueles que se mobilizam para integrar

Comissões de Festas, bem como as Instituições que dinamizam estas iniciativas e os patrocinadores destes eventos. **Apelo ao Poder Local que não deixe de apoiar convenientemente todos aqueles que tudo fazem para manter vivas as tradições nas suas terras.**

Durante a recolha de informação que efetuámos nas Freguesias que o Terras de Sol cobre, encontramos situações que merecem particular atenção!

As Uniões de Freguesias devem

ser razão para existirem mais recursos para apoiar as Festas! Que iniciativas devem merecer mais atenção de quem decide do que as Festas Populares que unem vontades, trazem gente às Freguesias, animam e dinamizam o comércio, dão a conhecer a história, os hábitos e costumes do povo?

Festas são momentos de gratidão, de partilha, de alegria e de felicidade!

Um dia o ser humano será tão esperto que fará de cada dia uma festa...



AMARELEJA
Farmácia

285 982 130

SANTO ALEIXO Rest.
Posto Farmacêutico

285 965 318

farmaciaavelli@gmail.com

Novos Serviços

- Depilação a cera
- Threading (depilação a linha)
- Massagem com velas e óleos essenciais
- Manicure
- Pedicure
- Limpeza de rosto
- Tratamentos de rosto (manchas, acne, rugas, cicatrizes)
- Tratamentos de corpo (anti celulite, redutores, drenantes)
- Permanente e pintura de pestanas

FICHA TÉCNICA

Notícias Terras de Sol • Jornal Regional • Distribuição Gratuita • Tiragem 1500 exemplares • Fundado em 2024 • Fundador: João Alberto Catalão • Administração: João Alberto Catalão - Ana Teresa Perloiro • Diretor: João Alberto Catalão • Editora: Ana Teresa Perloiro • Colaboradores: Ana Carolina Piteira, António Montezo, Francisco Honrado Lucas, Heidemarie Sutbner Lucas, José Pepo, José Lourinho, Paulo Perloiro, Tânia Fialho, Tiago Batista • Paginação - Active Up • Comercial e Marketing - Active Up • Impressão: Fig - Indústrias Gráficas S.A. - Coimbra • Proprietário e Editor: João Alberto Catalão • NIPC: 101716923 • Sede do Editor / Redação / Administração / Comercial / Marketing: Apartado 38 - 7885-061 Amareleja • E-mail: geral@terrasdesol.pt • Telemóvel: 918799307 / 965657678 • Registo na ERC nº 127999 • Depósito Legal nº - 530816/24 • Estatuto editorial disponível em www.terrasdesol.pt

Membro:





PISCINA DA AMARELEJA

A C.M.Moura reuniu no dia 22 de fevereiro com a população de Amareleja para apresentação do projeto da Piscina de Amareleja. Nessa ocasião o executivo municipal apresentou o pré projeto e recolheu contributos da população que irá usufruir da nova infraestrutura a construir.

Após auscultação da população, e por forma a ir ao encontro das suas expectativas, a Autarquia juntamente com a equipa projetista avançou com ajustes ao projeto, entre eles a realocação da Piscina de Amareleja, tendo o Município já avançado com a aquisição de terrenos. Os ajustes, que agora se encontram a ser implementados, permitirão tornar o espaço exterior da Piscina mais amplo, cumprindo, ao mesmo tempo, uma das principais premissas do projeto: manter uma relação de proximidade com o Agrupamento de Escolas de Amareleja.



CENTRO DE SAÚDE DE AMARELEJA



Festeiros de Santa Maria 2024

- Ana Carolina Piteira
- Ana Cristina Campaniço
- Carla Ascensão
- Daniel Bastos
- Daniela Lucas
- Daniela Trigueirão
- Filipa Fachadas
- Francisca Carmo
- Hugo Fialho
- João Pedro Costa
- José Bastos
- Marco Agulhas
- Norberto Braz
- Pedro Marques
- Tânia Carrilho



ALMOÇO ANUAL DA MALTA DA MINHA LEJA (1961), NO POÇO DO CHORÃO GASTROBAR

É uma alegria ver o Centro de Saúde de Amareleja tão bonito e pintado de novo!

Os fantásticos profissionais que nele trabalham merecem e os utentes agradecem.

A **Comissão de Festas** é constituída por 15 jovens Festeiros, apostados não só em tornar as Festas de 2024 um sucesso, como também em deixar um legado para as próximas Comissões de Festas.

Para o efeito, começaram por reunir com Festeiros do máximo de Comissões de Festas anteriores, algumas com várias décadas, para integrarem a sua experiência e por recuperar o antigo bar da Casa do Povo tornando-o na sede da Comissão, onde reúnem e realizam diversas atividades.

O Cartaz 2024 teve como objetivo ser abrangente, com vários tipos de músicos, para vários públicos. Para além dos concertos, existirão ainda uma Corrida de Touros (dia 14), a Procissão (dia 15) e Alvoradas no dia 15 com a Banda e os Festeiros na rua, e no dia 17 à porta de cada Festeiro.

No início de Junho já estava à venda o primeiro lote de pulseiras para os 5 dias de Festas, por apenas 25€,

limitado ao stock existente. O segundo lote semanal passa para 30€ e depois iniciar-se-á a venda de bilhetes para cada dia das Festas.

AULAS DE CANTE ALENTEJANO

Apartir dos 8 anos

Início: 7 de Março de 2024

Horário: 18:00H (Todas as quintas-feiras)

Professor: SR. MANUEL RAMOS «PINEQUE»

Local: Sociedade Recreativa Amarelejense

AMARELEJA

santa maria

AGOSTO'2024

QUARTA'14

PORQUE SI
NONINHO NAVARRO
BAILA MARIA C/ BIG BAND
DJ DANIEL K

QUINTA'15

LOS BALLANTINE'S
FOGO DE ARTIFICIO
BUBA ESPINHO
VALAS
DJ RAFAEL MAMEDE

SEXTA'16

SFUMA
SARA CORREIA
TRIBUTA A IVETE SANGALO
DJ MELLO
DJ BOSS DICI

SÁBADO'17

CAPRICHOSOS & C. OPERÁRIA
HMB JAVI MEDINA
SUNLIZE

DOMINGO'18

GRUPO CORAL DA S.R. AMARELEJENSE
GRUPO CORAL CEIFEIROS DA AMARELEJA
BANZA
TONY DAS CARREIRAS
DJ ZÉ DOG

Praceta Dr. Agostinho Caro Quintiliano
Jardim, Amareleja

Bilhete semanal já disponível!
Limitado ao Stock existente



Com a escritura de aquisição do prédio nº 78 na Rua da Igreja, em Póvoa de São Miguel, efetuada no dia 9 de Maio em Moura, foi dado mais um passo decisivo no desenvolvimento da freguesia e não apenas no aumento do património.

A aquisição deste prédio urbano contíguo ao edifício-sede da Junta permitirá a instalação de vários novos serviços e equipamentos à população, tais como:

- **CULTURA** (área em grande déficit na freguesia): uma Biblioteca Pública e um Núcleo Museológico (etnografia e arqueologia), com espólios locais.

- **SERVIÇOS ADMINISTRATIVOS:** espaço público com Computador com ligação à internet. Estão em curso conversações para a instalação do Espaço Cidadão.

Necessariamente, serão instaladas casas de banho, bem como acessibilidades de acordo com as exigências legais deste tipo de serviços públicos.

Assim que possível vai avançar o Projeto de Arquitetura e a candidatura ao financiamento da obra.

A Junta agradece à C.M.Moura pelo financiamento que permitiu esta aquisição, bem como à Dr^a Micaela Serelha, representante dos herdeiros, com quem manteve conversas ao longo de dois anos, a qual sempre evidenciou vontade expressa na transmissão do prédio para o domínio público (Junta de Freguesia) e ainda à colaboração do mediador António Monteiro e da Solicitadora Dina Cândido. “Foi um processo longo, mas valeu a pena: há novos serviços a caminho!”, referiu o Presidente da Junta, António Montez.



NO DIA DA TERRA, A ESCOLA VAI AO CAMPO

com o meio natural, dando a conhecer o ecossistema em que nos encontramos e a sua biodiversidade”, referiu a responsável pelo evento, Presidente Leonor Paiva.

Os alunos, professoras e auxiliares da escola participaram na exploração/descoberta da biodiversidade inserida no projeto “A NATUREZA É NÓS-SA AMIGA” e, nas margens do Alqueva, encontraram 15 espécies de animais terrestres e cerca de 41 espécies de plantas, as quais identificaram com entusiasmo. A iniciativa terá seguimento no próximo ano letivo.

No Dia da Terra, os alunos do 1º Ciclo da Escola Básica nº1 da Póvoa de São Miguel participaram numa saída de campo dinamizada pela Associação Margem Esquerda do Guadiana (AMEG) e com o apoio da Junta de Freguesia. “Foi objetivo sensibilizar as crianças para a preservação da natureza e estimular a sua conexão



COMEMORAÇÃO DO 25 DE ABRIL

Nas comemorações do 50º aniversário do Dia da Liberdade, teve destaque a arruada pelas aldeias da Freguesia, acompanhadas da banda filarmónica SFUMA e presença dos Presidentes do Executivo e da Mesa da Assembleia Municipal, entre outros. Foram oferecidos à população cravos vermelhos e um brinde alusivo à efeméride.



O espaço da Associação de Moradores da Estrela possui, seguramente, a esplanada com melhor vista sobre o Alqueva, e ainda um café e uma agradável e ampla sala de restaurante e eventos.

Parabéns Rui Caeiro e equipa da cozinha que tornam a experiência inesquecível!



José Limpo Ferreira, conhecido por Zé Pardelha, alcunha que herdou do avô, nasceu na Póvoa de S. Miguel em 1975, é casado com a Sandra Ferreira e tem 2 filhos, o Tomás e a Carolina.

Formou-se como Técnico de Gestão Agrícola em 1992, em Serpa. Porém, como não havia muito trabalho na altura foi para as obras. Entre 95 e 96 passou por uma padaria e depois foi para Lisboa trabalhar numa empresa de estuques e pintura, na época da Expo'98, ano em que casou na Amareleja, mas ficou a viver na Quinta do Conde ao pé dos patrões.

Entretanto, assumiu o cargo de gestor numa Herdade entre Arraiolos e Estremoz. Porém, após um ano e meio o dono vendeu a Herdade e o Zé Pardelha voltou à Amareleja. Em 2000 estava a trabalhar nos Ourives quando o pai, José Prata Ferreira, mais conhecido por José Amantes, teve um acidente, ficando internado 3 meses.

Como já ajudava o pai no stand automóvel, o Zé Pardelha ficou a tomar conta do mesmo. E aí ficou até hoje, possuindo 2 stands Auto Mourarense, em Mourão e na Amareleja.

O MEU PAI FOI O MEU PROFESSOR E SEMPRE ME ENSINOU QUE O CLIENTE TEM DE SER O NOSSO VENDEDOR!



"O meu pai foi o meu professor e sempre me ensinou que o cliente tem de ser o nosso vendedor! Na altura em que comecei nos automóveis eram as pickups que estavam em alta, mas hoje há mais procura de comerciais e utilitários. Só vendemos carros usados e como esta não é uma zona rica é raro termos carros acima dos 15000€", explica.

"Apesar dos carros não terem sido

a minha paixão, hoje gosto e sei muito. A caça e a pesca são os meus hobbies, para além de ajudar amigos no campo. Hoje é o meu filho que segue a minha paixão pelo campo, estando a tirar o curso de Técnico de Produção Agropecuária", afirma o Zé Pardelha com orgulho.

"Um dia gostava de fechar os stands e ajudar os meus filhos!", confessa.

Ajudar os outros é algo de que não se arrepende! Quando pode gosta de ir para Altura no Algarve onde tem uma casa. Apesar de ter medo de andar de avião, o Zé Pardelha afirma com convicção que, quando fizer 50 anos no dia 4 de Março de 2025 vai de avião à Suíça, à da sua cunhada.

"O que a Póvoa e a Amareleja têm de melhor é a gastronomia! Apesar de não saber muito de culinária, a minha especialidade é o javali, em molho de tomate e guisado".

Questionado sobre a diferença entre a Póvoa e a Amareleja afirma sem hesitar: "A Póvoa é uma nação! É lá que mora o meu pai e a minha super mãe e super avó, Antónia. A Amareleja é a minha casa. A nossa região é muito hospitaleira e fazem-se aqui bons amigos".





PORTUGAL DE LÉS-A-LÉS EM SANTO ALEIXO DA RESTAURAÇÃO

O Portugal de Lés-a-Lés é uma aventura anual mototurística que desde 1999 concilia resistência física e turismo, cruzando Portugal de extremo a extremo, por paisagens e lugares de enorme esplendor. Aquela que se tornou a maior caravana mototurística do mundo pontua para o World Touring Challenge da FIM!

A caravana de motards, integrando Hondas GoldWing, BMW K1600, Casal, Famel ou Sachs cruzou no passado dia 7 de Junho Santo Aleixo da Restauração, durante a 1ª Etapa de 460Km entre Portimão e Évora.



CONHECE A IGREJA PAROQUIAL DE SANTO ALEIXO DA RESTAURAÇÃO ?



Ainda nos encontramos a alguns quilómetros e já a Igreja Paroquial de Santo Aleixo da Restauração nos anuncia, com imponência, aquela que é considerada a aldeia heróica da Restauração de Portugal devido aos grandes acontecimentos da Guerra da Aclamação, nos combates de 6 de Outubro de 1641, 12 de Agosto de 1644 e 31 de Maio de 1704, em que os Castelhanos atacaram a aldeia e os seus habitantes se defenderam heroicamente!

Implantada num outeiro no centro da localidade, esta igreja é Monumento Nacional desde 1939.

A primeira edificação, que datava de 1626, foi totalmente arrasada pelas tropas castelhanas após a Restauração. Em 1939 a atual igreja foi reedificada. Das 3 naves que possuía ficou apenas com uma, coberta por abóbada de berço redondo sobre cimbalha corrida, mantendo-se a capela-mor. É de especial destaque o portal lateral maneirista e a fachada barroca.

Recentemente restaurada e pintada, a Igreja Paroquial de Santo Aleixo da Restauração está ainda mais bela e convidativa à contemplação e oração.

Uma visita a não perder!



5GAMARELEJA

DESIGN

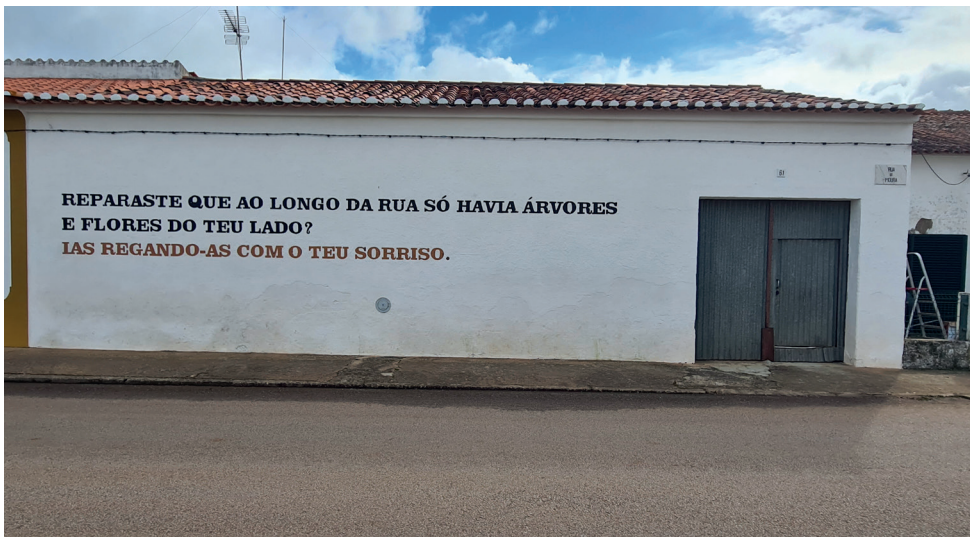
GRÁFICA

EVENTOS

PRESENTES
TEMÁTICOS

PRINTSHOP

WWW.5GAMARELEJA.COM



SANTO AMADOR

ALDEIA POEMA

Quem visita Santo Amador fica fascinado com os poemas que pode contemplar nas paredes de várias casas.

Um projeto coletivo de intervenção artística no espaço público da aldeia de Santo Amador, criado durante o ERVANÇUM - Festival de Cultura Popular, em Julho de 2012, da iniciativa da Junta de Freguesia, com a coordenação e direção artística de Pedro Penilo e apoio da população, da Escola EB1, de vários artistas e da C.M. Moura.

Estes projetos que tornam as nossas povoações únicas e especiais, incentivando à sua visita e divulgação devem ser fomentados, acarinhados e mantidos por todos!

FESTAS EM SANTO AMADOR

O Ervançum Festival Cultural teve a 1ª edição em julho de 2007. Uma iniciativa da Junta de Freguesia, com enfoque nas músicas e danças tradicionais do mundo, exposições, teatro, oficinas dedicadas à utilização das plantas e um lava-pés.

A partir de 2014 a organização passou a ser da ADASA -Associação de Defesa do Património Cultural e Ambiental de Santo Amador. Com menor orçamento, mas não menos vontade, passou a ter como protagonistas cante alentejano, fado, exposições, concurso de carretas e lava-pés.

Os pratos servidos no Ervançum têm como base o grão-de-bico, símbolo da localidade.

Nas últimas edições a sua organização tem-se realizado em conjunto com a Associação em Honra de Santo Amador que, ao longo do ano, promove as festividades tradicionais culminando com a Festa Anual em Honra do Padroeiro, em agosto.

Espera-se mais uma edição do Festival Cultural Ervançum. Até lá as festividades estão garantidas em junho, com a realização de um Mastro de S. João, dia 22, e um Arraial de S. João, dia 23, no Snack Bar O Recanto da Maria.

mais de 70 países

envolvendo 300.000 escolas

"EU POSSO, NÓS PODEMOS"

A EB1 DE SANTO AMADOR É A ÚNICA ESCOLA DO DISTRITO DE BEJA A PARTICIPAR NO PROGRAMA NACIONAL

INICIATIVA NOVAEC

Maria Guerreiro - EB1 de Santo Amador



Autoria de Helena Batista, fotógrafa amadora de Santo Amador. Para além de já ter ganho um prémio num concurso, esta fotografia é bem ilustrativa de que a simplicidade é bela e impactante.



MUSEU ETNOGRÁFICO DO POVO DA GRANJA

O Museu Etnográfico da Granja, integrado no Centro Social e Cultural da Granja, nasceu do objetivo da política cultural da freguesia de recuperar e salvar o património cultural da aldeia. Abriu portas em 2013.

Toda a população doou alguns dos seus pertences mais estimados para que neste museu pudesse estar presente o passado dos Granjenses.

“Eu e a minha irmã Mariana Pica andámos de porta em porta a recolher os objetos doados, os quais limpámos, lavámos, passámos a ferro e expusemos de forma a mostrar como os nossos antepassados viviam”, explica a D. Lídia Lucas, referindo que também contaram com a ajuda do marido Joaquim Almeida.

“Fiz a ceifeira e os dois matrafões só com trapos. A boneca é em arame revestida de trapos. Para além disso estão expostas várias telas que pinteí”, acrescenta a D. Lídia, permitindo-nos perceber que é uma grande artista!

Se ainda nunca lá entrou, não perca a oportunidade de o fazer, descobrindo e contemplando verdadeiras preciosidades!



A ESCOLA DA GRANJA RECEBEU QUADRO INTERATIVO

Uma iniciativa que se enquadra na capacitação tecnológica das Escolas do Município de Mourão, representando um investimento total de 11000€ em 6 quadros interativos.

A Escola da Granja este ano letivo contou com 13 alunos no 1ºCiclo, 9 no Jardim de Infância e 9 Colaboradores Docentes e Não Docentes.



Dia 15 de Junho foram inaugurados os melhoramentos da via de acesso à Granja e o Monumento alusivo ao cinquentenário do 25 de Abril, tendo ainda sido homenageado o Presidente da Junta Felizardo Aranha. Às cerimónias seguiu-se um almoço convívio na Casa do Povo.



FÁBRICA DE PASTELINHOS DE SAFARA

Vindo de uma tradição familiar de produção de pastelaria regional e artesanal, que vem já desde os avós e passando pelos pais, na Fábrica de Pastelinhos de Safara considera-se imperativo manter os métodos tradicionais e artesanais de fabrico mas, simultaneamente, utilizar a mais moderna tecnologia associada à qualidade e conservação dos produtos.

Afirmam que assim se assegura a pureza do produto tentando, ao mesmo tempo adaptar a dimensão da Fábrica às necessidades de mercado, uma vez que se tem verificado uma crescente procura deste tipo de produtos,

Que produtos produzem?

Pastelinhos de Safara, Popia Alentejana, Torta alentejana, Bolo finto, Torta de Torresmos, Biscoito de Azeite, Argolas de Canela, Esses de Limão, entre muitos outros, sendo que sazonalmente produzimos o Folar da Páscoa e Filhoses de Natal.

Os Pastelinhos de Safara têm segredo?

Os ingredientes são simples: farinha de trigo, ovos, azeite, açúcar e gila, estando o segredo na forma de trabalhar a massa...

Como veem o futuro?

A criatividade e engenho são elementos que sempre acompanharam a cozinha alentejana. Uma mesa que, a partir de poucos e singelos ingredientes, construiu uma gastronomia de sabor. Queremos, por isso, continuar a produzir as receitas que já vêm dos nossos avós e dos contemporâneos deles em prol da qualidade e tradição.



CÍRCULO ARTÍSTICO MUSICAL SAFARENSE



Quando se entra no Bar do Círculo Artístico Musical Safarense a alegria e a simpatia dos convivas é grande! Está-se bem ali a conversar e a petiscar!

desta casa, cujo museu, magnífica sala de eventos e espaços de ensaio da Banda nos mostra com orgulho.

"A nossa Sociedade é centenária, tem 106 anos. Mas a nossa Banda de Música já ultrapassou os 160 anos!", explica com orgulho José Pato, Presidente

O José Pato toca trompete nesta Banda que conta com cerca de 20 músicos, e afirma que a Direção do Círculo tem como objetivo cativar o público jovem!



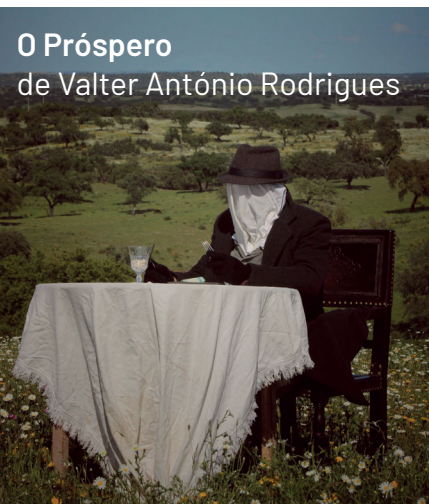
Domingos Carloto, sobralense, no passado dia 10 de junho, sagrou-se Campeão Regional da Taça da Federação Alentejana de Caçadores - Taça FAC de Stº Huberto 2024, Troféu José Gonçalves, Prova de Santo Amador.

Este feito permite-lhe o acesso à taça da Confederação Nacional dos Caçadores Portugueses.

Parabéns!



João Diniz, cuja carreira dedicou à Educação, passará a colaborar no Jornal Terras de Sol, com crónicas que refletem tradições, história e cultura desta localidade.



Novo parque infantil no Parque de Merendas do Gargalão. O equipamento em madeira favorece o enquadramento na paisagem envolvente. Com a sua aquisição, a Junta de Freguesia realizou um investimento na ordem dos 4500€.



FENO 2024

Campanha de produção excepcional decorrente de inverno e primavera muito favoráveis.

Animações

Verão 2024

8 de julho a 14 de agosto

Natação Hora do Conto Piscina

Parque Infantil Visitas Temáticas Cinema

Idades: 4 aos 12 anos

Inscrições a decorrer a partir de dia 11 de junho

Sede da Junta de Freguesia

Dias úteis: 08h - 12h e das 14h - 17h

Mais informações: 285 975 116 / 935 975 116

SEMANA CULTURAL

SOBRAL DA ADIÇA

29 MAIO A 02 DE JUNHO

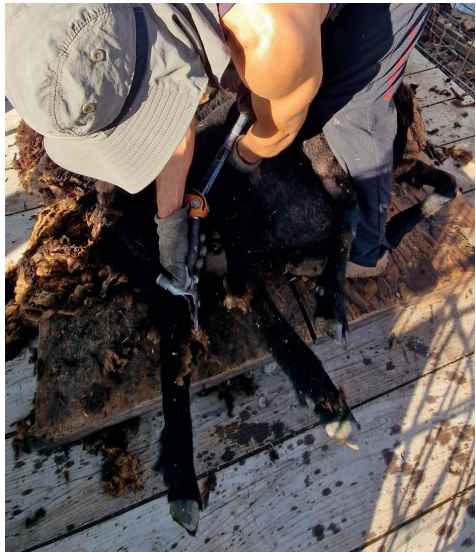
2024

Esta Semana Cultural foi um sucesso com a realização de todo o tipo de atividades: musicais, desportivas, culturais, gastronómicas. Parabéns à organização. Continuem!

TOSQUIA 2024

Campanha de Tosquia a decorrer na decorrer na região, de Abril a Julho, mobiliza equipas de tosquiadores profissionais, nacionais e estrangeiros, sobretudo uruguaios.

Uma atividade fundamental ao bem-estar animal nesta época do ano.





**BOTAS
DE BEZERRO**

Por: Francisco Honrado Lucas

O Chico Bento nunca foi grande coisa para as letras e menos ainda para as contas. A poder de alguns cachações, puxões de orelhas e reguadas, lá tirou a 4ª classe. Nos anos cinquenta, para alguns professores, era recorrente este método de ensino.

O exame era em Moura. Mal parecia que o rapaz fosse a uma prova fora da aldeia de pata ao léu. Ganhou as primeiras botas, para mal dos seus pés, habituados a andar à “vara larga”, que se viram enjaulados numas botas de bezerro, cardadas a “umbigo de rainha” sem vestígio de borracha que lhe amortecesse o andar. Não fossem as meias de linha que a avó teceu que os pés lhe ficariam em carne viva.

RIJO como o Chico não havia outro. Por pior que fosse o corretivo infligido, regressado à carteira, dizia sempre: - Não me doe!

TÍMIDO em excesso, preferia resguardar-se na penumbra, sua zona de conforto, evitando sempre o foco das luzes.

Eis chegada a feira de Amareleja - dias 1, 2 e 3 de setembro.

No campo da bola já estavam as primeiras barracas, o cheiro a farturas e o Carrocel Araújo. O Chico aproximava-se para assistir à montagem daquela mini selva que encantava a rapaziada.

PRESTÁVEL, o Chico informou o dono do

carrocel onde ficava o poço de água de beber. Acompanhou-o e ajudou-o a carregar um dos cântaros. Em troca recebeu uma senha para uma viagem de borla.

DISCRETO, no primeiro dia de feira, já vestido de grave, camisa branca e calças de cotim novo, meias de linha da avó e botas novas, sorrateiro, foi fazendo de longe a escolha do animal em que se montaria. Escolheu o leão. Também não se importaria de ir na girafa, mas viu um empregado a grudar-lhe o pescoço. O que diriam se, no fim da corrida, o vissem ir à cabine de som com o pescoço da girafa às costas por se ter desgrudado numa volta mais apertada. Seria gozado o ano todo! Girafa nem pensar. Ou o Leão ou nada!

Na azáfama da cobrança das senhas os empregados entravam e saíam do carrocel por mais rápido que rodasse, como se tivessem asas nos pés. O Chico espreitava-os convencendo-se que também seria capaz de o fazer.

Confirmada a senha na algibeira, vislumbrou o leão vazio. O carrocel dava as últimas voltas e já o pessoal se aproximava para tomar lugar. No alto duma das montanhas o Chico apurou-se, certificou-se que ninguém reparava nele e, sem tirar os olhos do leão, saltou a pés juntos para as tábuas. Mal assentou as cardas no tabuado foi como se pisasse sabão, o leão desapareceu-lhe da vista. Na queda ainda distinguiu uma girafa, a asa dum pato quase lhe batia na cara e o Chico, com o carrocel quase parado, saiu projetado, todo enroladinho, rebolando desde o cimo da montanha até aos degraus de acesso, abrindo uma clareira entre os pés dos que pretendiam a próxima corrida. Estupefacto, o público que assistira às últimas cambalhotas, interrogava-se: -Donde terá vindo esta alma?

O projetor que iluminava a entrada incidia diretamente sobre ele, ainda espojado no chão, sem saber como ali chegara.

O Chico levantou-se envergonhado, sacudiu-se, reparando que desta vez todas as luzes o apontavam. Cabisbaixo rasgou a senha em mil pedaços e olhando de cima para as botas, exclamou: - Botas dum cabrãããã ...



**FARNEL
ALENTEJANO**

**SABORES E SIMPATIA
TÍPICOS DO ALENTEJO**

“Trabalhava no Posto de Turismo da Amareleja e percebi que as pessoas queriam os nossos produtos e não os conseguiam encontrar a todos no mesmo espaço. É esse o conceito da nossa loja. Vendo mais enchidos, queijos, bolos, azeite e vinhos a clientes portugueses e espanhóis. A cestaria também é muito procurada!”, refere Vera Amante Modesto, empreendedora do Farnel Alentejano, com o mesmo sorriso com que recebe os clientes.

Um negócio familiar que conta com o apoio de toda a família: José Modesto (marido), André e Tomás (filhos), desde novembro de 2022.

Rua da Escola, 27, AMARELEJA. Horário: 09h-13h e 15h-17h. Fecha ao Domingo.





**HOMENAGEM AO
PROF. FRANCISCO HONRADO PEREIRA
SÍMBOLO DE SERVIÇO À EDUCAÇÃO NA
NOSSA REGIÃO**



O Agrupamento de Escolas de Amareleja que integra as Escolas da Amareleja, Póvoa S. Miguel, Safara e Santo Aleixo da Restauração prestou, em 14 de Junho, uma homenagem ao Prof. Francisco Honrado Pereira que, como referiu emocionada a atual Diretora Alice Rocha, dedicou a sua carreira ao serviço da Educação, tocou a vida de muita gente e liderou este Agrupamento de Escolas por um quarto de século.

Uma festa emocionante na Escola Básica de Amareleja, com atuações de alunos e dos 2 Grupos de Cante Alentejano desta Vila, bem como com a inauguração da placa que confirma a nova designação desta Escola Básica Francisco Honrado Pereira, enquanto Escola sede deste Agrupamento. O povo aplaude e agradece ao Prof. Francisco Honrado Pereira, o qual permanecerá para sempre no seu coração!



**ESTE VERÃO A AMARELEJA CONTA
COM 2 NOVOS RESTAURANTES/
CAFÉS:**



A CHICA

"A Chica" da Francisca Brás e António Antunes, ao lado do Posto de Turismo.



**SABORES
DO GUINAPO**

"Sabores do Guinapo" do José Guinapo, na Rua Nova de Barrancos.



17 de Novembro de 2024



TRAIL DA TERRA DO SOL

AMARELEJA INSCRIÇÕES BREVEMENTE EM WWW.ACORRER.PT

ALMOÇO C/COMIDA À DISCRICÃO



PADRINHOS



G.D.ALCOUTIN
JOÃO PAULO CORREIA



STRENDURE BOWING TEAM - SESIBRA
ZÉ COSTA



BARRANCOS F.C. BIOGADO
FLÁVIO BOLRÃO



ETT COCHERROS STO. ALEIXO
DA RESTAURAÇÃO
ANTÓNIA FACHADAS



ADN MÉRTOLA
JOSÉ CANILHAS



CASA DO BENEFIC DE MOURA
FRANCISCO BOTELHO



F.M.FALMER
CLUBE DOS TRILHOS U.V. FICALHO
ZÉ FRANCISCO CORREIA

+ CAMINHADA 10KM

MINI TRAIL 10KM

TRAIL CURTO 16KM

+ TRAIL LONGO 30KM

Apoios:





CARACOL: O PETISCO SAUDÁVEL...

O mundo divide-se em dois: os que apreciam verdadeiramente caracóis e os que não os podem nem ver. Em maio termina o ciclo de criação dos caracóis e, até agosto, estão no ponto ideal para consumo.

Segundo a tradição popular, só existe bom caracol nos meses sem 'r', tal como a sardinha. Os entendidos no assunto dizem que para o caracol ser bom, basta haver sol!

Este petisco tão apreciado na nossa zona, à semelhança dos tremoços, **é fonte de proteínas (16g/100g), pobre em gorduras (1g/100g) e em calorias (90kcal/100g)**. Contém sais minerais e vitaminas como o **magnésio, o fósforo, o cobre e vitamina E**, tornando este alimento interessante do ponto de vista nutricional.

Na preparação dos caracóis, a DECO indica alguns cuidados a ter:

- Limpe bem os caracóis dado estarem em constante contacto com o chão. Comece por retirar, com a ponta de uma faca, o opérculo, ou seja, uma formação calcária que tapa a abertura da concha.
- Verifique se o animal está vivo. Se estiver morto deve deitá-lo fora.
- Lave-os com água morna e sal. Repita a operação várias vezes, mudando sempre a água. Coloque-os numa panela com água e cozinhe-os em lume brando. Depois de cozidos, escorra-os.
- Ponha os caracóis numa panela com água. Tempere com sal, azeite, alho, cebola, orégãos e, se gostar, piri-piri. Deixe cozer cerca de 40 minutos.

(fonte: NutritionData)



Por: Ana Carolina Piteira
(Nutricionista - 2684N)
tlm.961444919
email: piteira92@gmail.com

NUTRIÇÃO

RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

Manter uma hidratação adequada é fundamental para o bom funcionamento do nosso corpo. Deixo-vos algumas dicas que ajudam a ultrapassar o verão de forma saudável, melhorando a digestão, o trânsito intestinal e a circulação sanguínea.

- ✓ Ingira pelo menos 1,5l de água por dia
- ✓ Dê preferência a chás drenantes como: cavalinha, hibisco ou carqueja
- ✓ Substitua o sal por ervas aromáticas
- ✓ Pratique exercício físico diariamente
- ✓ Evite o consumo de alimentos processados



Marcações:

☎ 961 050 805

A sua Clínica na Amareleja

- Fisioterapia
- Medicina Geral
- Nutrição
- Mesoterapia
- Electroterapia
- Pressoterapia
- Reflexologia Podal
- Terapia Termoauricular
- Drenagem Linfática
- Reiki
- Fisioterapia Dermato-Funcional (gordura localizada, celulite, flacidez, depilação definitiva, foto rejuvenescimento, melasma/manchas, acne e derrames)
- Peelings Químicos
- Massagem de Relaxamento
- Vouchers para Presente (ex. massagem de relaxamento)

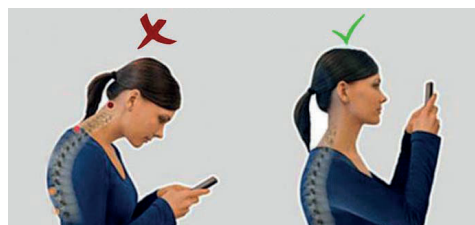
f FisioAmareleja



Por: Tânia Fialho
(Fisioterapeuta)

POSTURA INCORRETA E DORES ASSOCIADAS AO USO DO TELEMÓVEL

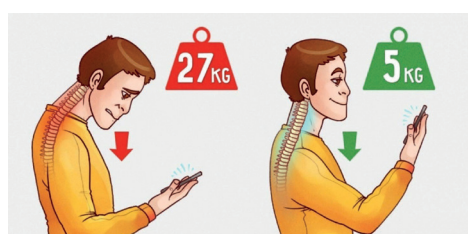
O mau hábito e o uso excessivo dos dispositivos móveis estão a causar o chamado "text neck" ou "pescoço de texto". Essa condição surge com a flexão do pescoço, adotada na utilização desses aparelhos.



A posição errada e contínua cria tensão nos músculos, nervos e

tendões, podendo causar: Dor de cabeça e nos braços; Hérnia discal; Artrose e outras doenças.

A cabeça exerce sobre a coluna um peso de cerca de 27Kg quando o pescoço está fletido num ângulo de 60°, comum entre quem usa telemóvel, quando, em posição correta, a cabeça exerce um peso de apenas 5Kg.



Como é muito difícil evitar as tecnologias que causam esse problema (tablet, notebook, smartphone), devemos tentar

corrigir e adotar posturas corretas e preventivas.

Algumas dicas posturais:

- Procure deixar sempre o telemóvel próximo à linha dos olhos e um pouco afastado do corpo, evitando curvar o pescoço.
- Ao levantar o telemóvel tenha cuidado para não forçar a musculatura do braço (ou dos braços, caso esteja usando um tablet). O ideal é apoiar o braço sobre uma mesa, num ângulo próximo de 90° em relação ao corpo. Se estiver em pé, encontre uma posição de equilíbrio, confortável tanto para o braço como para o pescoço.
- Ao fazer ou atender uma chamada, não apoie o telemóvel no ombro enquanto faz anotações,

usa o computador ou desenvolva qualquer outra atividade. Se precisar escrever ou digitar, use um fone de ouvido com microfone (headset).

- Para não forçar as articulações dos dedos, evite interagir com o telemóvel apenas com uma mão. Deve segurá-lo com uma das mãos e usar a outra para digitar ou fazer os movimentos no ecrã.
- Tente não manter a mesma postura por muito tempo.



FRASES NOTÁVEIS EM MEDICINA

Por: Dr. José Pepo
(Médico)



- Aquele que quiser ter saúde no corpo, procure-a na alma.
- Os melhores médicos do mundo são: a Dr^a Dieta, o Dr^o Repouso e a Dr^a Alegria.
- O ânimo é o melhor medicamento.
- O ser humano passa a primeira metade da vida arruinando a saúde e a outra metade tentando restabelecê-la.
- Quase todos os médicos têm as suas doenças favoritas.
- Os médicos trabalham para conservarmos a saúde e os cozinheiros para destruí-la.
- A beleza do corpo é um viajante que passa, mas a da alma é um amigo que fica.

- A juventude não é um tempo de vida, é um estado de espírito.
- Não se pode ser médico perfeito, se não se foi doente.
- A vida não é só viver, mas viver de boa saúde.
- Olhando para os doentes, também os são adoecem.
- O que é melhor? Amar ou ser amado? Nem uma coisa nem outra, quando o colesterol ultrapassa os 300 mg/dl.
- Qualquer doença é uma confissão do corpo.
- Não existem doenças, existem apenas doentes.

- A única forma de nos curarmos é considerarmo-nos curados.

- Em Medicina, o que é frequente é frequente e o que é raro é raro.

- Muita gente fala durante o sono. Os que fazem discursos falam durante o sono dos outros.

- Como desistir de fumar: parar de colocar cigarros na boca e de os acender.

- A única coisa que impede o cabelo de cair é o chão.

- O tempo cura o que a razão não pode curar.

- Para evitar doenças come menos; para prolongar a vida preocupa-te menos.

- O mal, se é prolongado não pode ser grave, se é grave não pode ser prolongado.

- A cama é o lugar mais perigoso do mundo: oitenta por cento das pessoas morrem lá.



CUIDADOS A TER COM OS CAVALOS NO VERÃO

Por: José Lourinho
(Aficionado dos cavalos)

Como aficionado e amante deste tão nobre animal, desde muito jovem que tenho contacto com cavalos em casa dos meus avós e dos meus pais.

Nesta época do ano há que ter cuidado com:

HIDRATAÇÃO: É importante que os cavalos tenham água fresca e limpa à disposição. Evitar exercícios intensos nas horas mais quentes do dia.

PROTEÇÃO SOLAR: Especialmente na nossa zona, onde as temperaturas são elevadas deve-se disponibilizar um espaço de descanso à sombra.

ALIMENTAÇÃO: Deve-se oferecer rações e forragens adequadas.

VACINAÇÃO: Estes animais devem ser vacinados pelo menos uma vez por ano contra a Gripe Equina, Herpesvirus Equino e Tétano.

DESPARASITAÇÃO: Os cavalos podem ficar infetados com parasitas de vários tipos. A ingestão de ovos de parasitas é uma das formas mais comuns, pois estes mantêm-se contagiosos durante muito tempo no Estábulo e na Pastagem, pelo que se devem desparasitar pelo menos uma vez no ano.



ALQUEVA BLOCO DE REGA PÓVOA / AMARELEJA EM 2027 E MENOR?

Tratando-se de um BEM MAIOR para a nossa região, o Terras de Sol faz questão de acompanhar, passo a passo, o desenvolvimento do Bloco de Rega Póvoa-Amareleja refletindo, em todas as edições do jornal, a informação que trimestralmente for obtendo da EDIA, do Governo e das Organizações que se revelarem pertinentes.

Assim, tendo o Terras de Sol voltado a questionar a EDIA, esta confirmou, em 15 de maio de 2024, que a futura área de regadio do Empreendimento de Fins Múltiplos de Alqueva (EFMA) no concelho de Moura, que compreende os blocos de rega de Moura e Póvoa-Amareleja, se dividiu em 2 fases:

1. Blocos de Rega de Moura
Execução em cerca de 13 meses, prevendo-se a conclusão da empreitada no final de 2025, e entrada em fun-

cionamento desses blocos na campanha de rega de 2026.

2. Blocos de Rega da Póvoa-Amareleja (cerca de 6500ha)
Referiu a EDIA que “estão a ser desenvolvidos os trabalhos de projeto de execução e adaptação às condicionantes ambientais locais. O planeamento atual aponta para o desenvolvimento destas obras de forma sequencial, com conclusão prevista para o final do ano de 2027”.

Perante esta informação, e porque sabemos que, para as populações beneficiarem na prática desta obra, 2027 se afigura uma data longínqua mas que, acima de tudo, é uma data que não pode ser adiada, solicitámos à EDIA detalhes quanto a:

- quando foi lançado o concurso para esse projeto execução e de adaptação às condicionantes ambientais locais?



AGRICULTURA E PECUÁRIA

- JULHO: “Água de Julho, no rio não faz barulho.”**
- Mês da ceifa e da debulha dos cereais.
 - Semear cenoura, beldroega, salsa, feijão, nabo e rabanete.
 - Roçar mato. Regar ao amanhecer ou ao entardecer.
 - Gado bem bebido.
- AGOSTO: “Trovoadas em Agosto, abundância de uva e mosto.”**
- Cavar e sachar o milharal e as hortaliças.
 - Regar bem. Recolher fruta. Na vinha desparrar.
 - No gado, completar a forragem com suplemento.
- SETEMBRO: “Agosto debulhar, Setembro vindimar”**
- Vindimar.
 - Colher amendôa.
 - Estercar as terras.
 - Semear centeio e cevada, acelga, cebola, tomate, cenoura,...

- ou se foi adjudicação direta e que empresa está a fazer o projeto?
- quais os timings para a conclusão do projeto?
- quais os timings para o lançamento de empreitada de construção?
- qualquer outra informação precisa que considerassem pertinente.

Em 14 de Junho de 2024 a EDIA respondeu:
“A previsão de conclusão para 2027 pode ser perçecionada por alguns como um horizonte longínquo. No entanto, é crucial reconhecer que a complexidade da obra e dos procedimentos inerentes à sua concretização, exigem um planeamento cuidadoso e um tempo adequado para a sua execução. Assim, informamos que, nesta data, estamos a preparar o concurso para o projeto de execução do Circuito Hidráulico Póvoa-Amareleja. Este novo projeto de execução, que será lançado no próximo mês de julho, irá dar resposta às condicionantes ambientais existentes, identificadas pela Declaração de Impacte Ambiental (DIA).

De referir que este novo projeto de execução, prevê uma área infraestruturada de 6500 hectares, ou seja, inferior à considerada no projeto anterior, pois foram retiradas as áreas que já têm garantia de água

por captações diretas autorizadas ou fontes próprias.

Esta solução permite garantir que a água de Alqueva chega ao maior número possível de beneficiários com uma maior área servida, otimizando o esforço do investimento público.

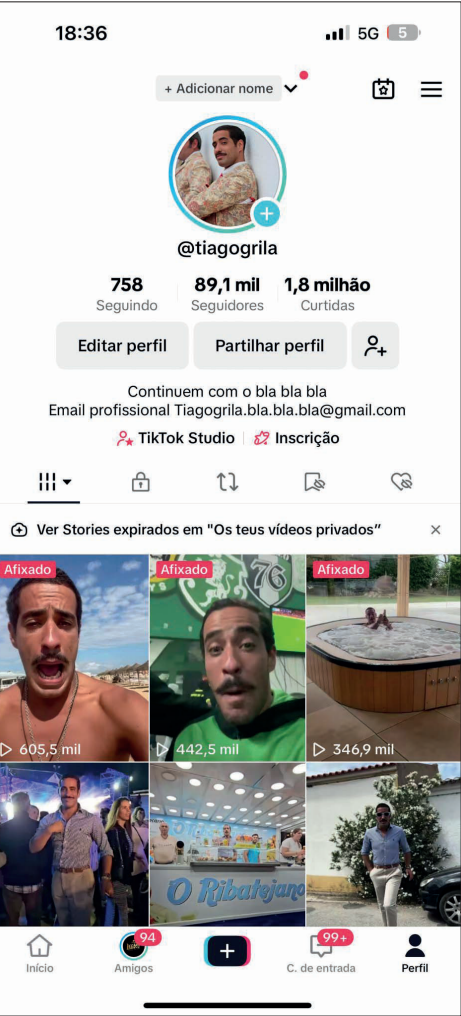
A fase seguinte ao projeto de execução é o lançamento do concurso para a empreitada de construção, apontando o planeamento atual para a conclusão das obras e entrada em funcionamento dos blocos de rega da Póvoa-Amareleja no final do ano de 2027” – referiu a EDIA.

Caros leitores, é este o ponto de situação apurado pelo Terras de Sol em Junho de 2024, mantendo-se questões antigas e surgindo novas, como:

- Qual é a localização da área infraestruturada de 6500 hectares?
- Quais são as áreas que já têm garantia de água por captações diretas autorizadas ou fontes próprias?
- Como será garantido que a água estará disponível em 2027? É intenção ou é compromisso? De quem?

Há um ditado português que diz que “De boas intenções está o inferno cheio” ...

TIAGO GRILA – TikTok DA AMARELEJA



“Eu já fazia vídeos engraçados com meio milhão de visualizações e tenho frases como: “Quem tem magia não precisa de truques”, “Quem tem talento não precisa de sorte”, “Acima dos que andam há os que voam”, “Cuidado quando fecharem a porta que eu posso comprar a casa”, e toda a gente me pedia para fazer lives. Adoro a Amareleja e gosto de a colocar ainda mais no mapa.”

Quem é o Tiago Grila?
Sou da Amareleja, onde fui forçado e depois no Grupo da Póvoa de São Miguel. Tenho 33 anos. A minha mãe, Sandra, é filha do Chico Grila e o meu pai, Becas, trabalha na Cooperativa da Granja e é filho do José Dias.

Para muitos sou o TikToker nº1 de Portugal. Tenho 100.000 seguidores, vídeos com meio milhão e entre 700 e 1500 visualizações diárias na live das 9h. O meu recorde foi 5000 pessoas a ver a live. Chamam-me: “O fenómeno da Amareleja”.

Considero-me humilde embora nas personagens do TikTok pareça um pouco arrogante. Gosto de dar nas vistas, de ser o centro das atenções, de tirar fotos com pessoas na rua, sinto-me mesmo um artista! Ao fim ao cabo sou influencer. Se me visto com a camisa para dentro as pessoas vão imitar-me. Ajudo pessoas com dificuldades, reencaminhando para eles presentes que me dariam no TikTok.

Como é que as pessoas lhe dão presentes?
Nas batalhas em direto há duas janelinhas com dois TikTokers a disputarem o interesse de quem vê, motivando as pessoas a clicarem no ícon de presente e a enviarem-nos dinheiro por MB Way ou por entidade e referência.

Eu recebo 50% e o TikTok 50%. Quando vejo que há pessoas em situações reais de dificuldade, peço aos presenteadores para lhes atribuírem o valor.

O que fazia antes disto?
Era o dono do Sky Alentejo, fundado pelo meu avô. Antes disso fui o melhor vendedor nacional da Vodafone. Estava na Amadora. Agora estou na Amareleja porque me sinto bem aqui e é um sítio onde posso fazer muito conteúdo. Adoro a Amareleja e gosto de a colocar ainda mais no mapa. Dizem que sou eu e a Ana Arrebentinha, com quem já fiz batalhas no TikTok. Foi muito giro, parámos o TikTok com 2000 pessoas a ver! Também tenho críticas, por inveja, e criei um slogan para isso: “Continuem com o blá blá blá, que me dá igual...”

Explique melhor o que é o TikTok...
É uma plataforma onde se põem vídeos todos os dias e se fazem diretos (lives). Os meus temas mudam todos os dias. Uma vez faço graças, outra vou à praia fluvial, etc. Há pessoas viciadas a ver-me. Hoje fui convidado para uma festa de um menino em Espinho, que é meu fã. Qualquer pessoa pode criar gratuitamente uma conta no TikTok. Há milhões, mas nem todos conseguem chegar a este patamar de popularidade. Há TikTokers que têm 2 pessoas a vê-los. Numa live se eu não tiver pelo

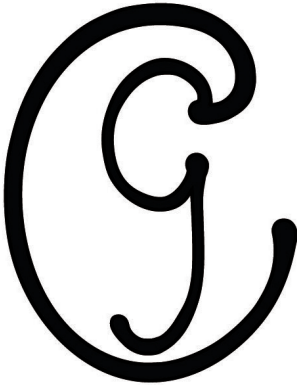
menos 300 pessoas, considero uma derrota.

O TikTok dá para viver?
Dá para viver muito bem, mas tem de se ter jeito e dedicação. Abro obrigatoriamente lives às 9h, todos os dias. Muita gente está lá à espera. Sou companhia de idosos e de gente de todas as idades. Durante uma live já ligaram para a minha namorada pelo Facebook, pedindo-lhe para eu desligar a live porque a avó da pessoa tinha morrido. É até um pouco assustador estar do lado de cá, com muita gente a escrever em direto pedindo-me para dizer várias coisas...

Em que é que o TikTok pode ajudar a Amareleja?
Despertando a curiosidade de vir cá! É uma boa ferramenta para o Turismo. Em Agosto faremos uma festa de TikTokers nacionais aqui no Sky, o que arrastará pessoas que querem estar connosco.

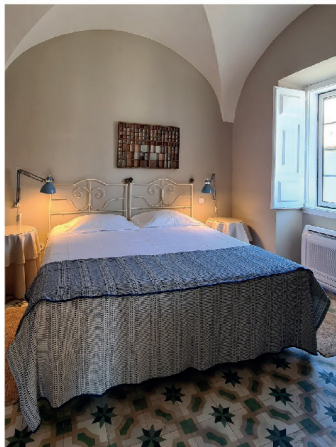
Projetos futuros?
Fechei contrato com uma Discoteca em Vilamoura, para lá ir todas as terças-feiras. O meu melhor contrato foi com a Agência Yellow para acompanhar este ano uma viagem de finalistas de várias Escolas, a Punta Cana.

Daqui a 5 anos vejo-me casado com a Carolina, que é o meu pilar, com 2 filhos e com a Discoteca Sky aberta de novo.



CASA
GARCIA

Vila de Amareleja



O SEU ALOJAMENTO LOCAL NA AMARELEJA

Cada umas das 6 suites tem uma personalidade única, oferecendo as mais modernas comodidades para estadias de lazer, desporto, trabalho ou retiros, para uma experiência inesquecível.

Ar Condicionado | Wi-Fi | Cozinha Comum | Atividades sob consulta

Rua de São Domingos, 2 – 7885-051 Amareleja – Portugal
Tel: +351 925 571 452 E-mails: reservas@casagarcia.pt | geral@casagarcia.pt
www.casagarcia.pt | casagarcia.amareleja



AL:136142/AL



Por: António Montezzo
(Licenciado em Informática)

USAR A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NO DIA A DIA

A capacidade de usar a Inteligência Artificial (IA) no quotidiano tornou-se uma habilidade crucial para profissionais e entusiastas da tecnologia, proporcionando aumentos significativos de eficiência, produtividade e criatividade.

Este artigo visa orientar os leitores no uso da IA, com exemplos de ferramentas disponíveis.

3 FERRAMENTAS DE IA MAIS POPULARES

- ChatGPT:

Desenvolvido pela OpenAI, gera conteúdo relevante e personalizado, respondendo a comandos específicos dos utilizadores.

Pode ser usada para criar e-mails, apresentações e até publicações para redes sociais, adaptando-se a diferentes contextos e públicos. Apoia a organização de tarefas diárias, ajudando a estruturar agendas e listas de tarefas de forma eficiente.

- Gemini:

Gemini para Google Workspace revoluciona a maneira como as Organizações criam, conectam e colaboram. Facilita a integração de insights e criações em aplicativos como Google Docs, Gmail e Google Sheets, promovendo uma operacionalidade mais fluida e intuitiva.

- Copilot:

Maximiza a produtividade em diversas aplicações do Microsoft 365. Ajuda na criação de documentos no Word, apresentações no PowerPoint e análises de dados no Excel, utilizando comandos de linguagem natural para acelerar e otimizar esses processos.

OUTROS ASSISTENTES:

- **PyTorch:** Reconhecimento de imagens

- **OpenCV:** Reconhecimento facial

- **NLTK:** Processamento de linguagem natural

- **DialogFlow:** Criação de chatbots

- **Kaggle:** Aprendizagem de máquina

- **Arduino:** Robótica

FORMAÇÃO / RECURSOS PARA INICIANTES

É fundamental a formação e pesquisa constante de informação especializada, bem como a inscrição em plataformas de software de código aberto, como por exemplo a TensorFlow (Google)

CURSOS ONLINE E GRATUITOS

- **Coursera:** "introdução à inteligência artificial" (Universidade de Stanford)

- **Udacity:** "introdução à programação" (linguagem Python) e "análise de dados"

- **edX:** "inteligência artificial para todos" (Universidade de Helsínquia)

Recorra também a vídeos educativos no YouTube ou outras plataformas de streaming.

Consulte blogs e leia artigos e livros sobre o tema.

REGULAMENTAÇÃO

Recentemente (21/5/2024), o Conselho Europeu aprovou a lei Artificial Intelligence Act, para harmonizar as regras relativas à IA nos Estados-membros, classificando os riscos associados à IA em:

- **Baixo risco:** Vídeo Games; Filtros Anti-Spam; ...

- **Médio risco:** Chatbots (conversa robotizada).

- **Alto risco:** Transportes; Recrutamento de Pessoal; Concessão de Empréstimos; ...

- **Inaceitável:** Reconhecimento facial.

Um Gabinete de Inteligência Artificial da União Europeia apoiará os países na aplicação das regras de IA de uso geral, com penalidades e sanções por violação das mesmas. Após um período de adaptação a lei entrará em vigor em 24 meses.

Lembre-se que a IA é uma ferramenta poderosa e que existem muitos recursos para utilizar no dia a dia melhorando a nossa qualidade de vida, mas devendo ser usada de forma responsável e ética.

AUTO MOURARENSE

COMÉRCIO DE AUTOMÓVEIS

STAND 1 - PARQUE INDUSTRIAL EM MOURÃO

STAND 2 - ESTRADA DE SAFARA EM AMARELEJA

TEL./FAX: 266 586 166 - TELEM.: 962 842 357 - 962 673 278



LITERACIA FINANCEIRA O QUE É A INFLAÇÃO?

Por: CCAM Guadiana Interior

A inflação caracteriza-se pela subida generalizada de preços, gerando instabilidade económica, fazendo com que o dinheiro perca valor e, conseqüentemente, provoca a perda do poder de compra pelos consumidores.

A inflação mede-se utilizando um índice de preços ao consumidor, para comparar os preços atuais dos bens e serviços com os preços desses mesmos bens e serviços, em períodos anteriores. Para essa comparação utiliza-se um cabaz de compras composto pelos bens que são habitualmente comprados pelas famílias para consumo (ex: bens alimentares, vestuário, combustíveis, despesas com rendas de casa, eletricidade, gás e água, entre outros). Em Portugal o índice de preços ao consumidor é calculado pelo Instituto Nacional de Estatística (INE).

Uma das medidas mais utilizadas para combater o aumento da inflação é o aumento das taxas de juro utilizado pelos Bancos Centrais. No caso da zona euro é o Banco Central Europeu (BCE) que sobe ou desce as taxas de juro de referência do mercado interbancário europeu, as denominadas EURIBOR.

O nosso país registou em maio último uma taxa de inflação média anual de 2,6%, ainda superior à marca de 2%, considerada segura pelos Bancos Centrais na condução das políticas monetárias.

Uma inflação controlada permite: Mais incentivos de investimento, Maior facilidade no crédito, Maior bem-estar no consumo das famílias.



APANHADOS



NELSON PIRES BARRADAS

- Materiais de Construção • Drogaria •
- Mobiliário • Eletrodomésticos •

AMARELEJA

Telem.: 964 532 986



969 685 164

reboquesragageles@gmail.com

Serpa - Amareleja



**BALDIO
DAS FERRARIAS**

Por: *Tiago Batista*
(Biólogo)

O muitas vezes apelidado de “pulmão da Amareleja” é um local com bastantes curiosidades por descobrir. São cerca de 800ha onde o pinheiro manso é rei, seguido do eucalipto, sem esquecer uma pequena parcela de sobreiro e toda a regeneração natural que se verifica de exemplares de azinheira.

No seu perímetro encontramos trilhos, caminhos, parque de merendas e quatro magníficas albufeiras que apelam ao descanso e ao convívio, rodeados por natureza.

Local de prestígio da atividade apícola, pela abundância de rosmaninho e esteva, dali saem muitos frasquinhos do tão apreciado mel. É de relembrar que, em anos chuvosos, os cogumelos aparecem quase por todo o lado!



Coelho-bravo juvenil
(*Oryctolagus cuniculus*)

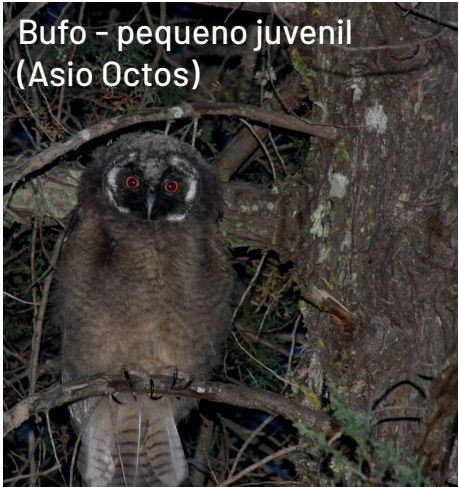


Primeira Albufeira

Há de tudo! Da Lagartixa à Pega rabuda, do Alacrau ao Cágado, do Coelho bravo às Carpas! Só de aves é possível observar mais de 90 espécies!

Visitem! E aproveitem para subir o outeiro da pena ventosa para apreciarem o magnífico pôr do sol sobre a nossa Amareleja!

Bufo - pequeno juvenil
(*Asio Octos*)



VALORIZE O SEU PATRIMÓNIO



**PORQUE FAZER UM
TECTO EM CANIÇO?**

Por: *Paulo Perloiro*
(Arquiteto)

Porque é sustentável!
Porque é económico!
Porque é alentejano!

O Caniço é uma solução SUSTENTÁVEL para o teto das nossas casas.

Os canaviais crescem espontaneamente nas margens das linhas de água ou em outros locais com um mínimo de humidade.

As canas podem ser colhidas ou adquiridas em locais próximos das nossas casas e não

necessitam de ser transportadas de lugares longínquos tendo, portanto, uma pegada de carbono infinitamente menor do que qualquer outro material para o mesmo efeito.

As canas são um excelente isolamento térmico, uma vez que o seu caule contém uma “câmara de ar” que, estando totalmente confinada, funciona como um eficiente isolamento.

A cana é um material 100% natural, não incluindo qualquer

produto nocivo para o ambiente, ao contrário da generalidade dos isolantes que são produtos da indústria petroquímica.

O Caniço é uma solução ECONÓMICA para o teto das nossas casas.

O Caniço é tão económico que a sua apanha e aplicação podem ser feitas por qualquer um de nós durante um fim de semana ou um período de férias.

O subproduto da aplicação do Caniço são apenas folhas e restos de caules que, uma vez secos, podem ser utilizados para ajudar a acender a lareira ou o fogão de sala.

O Caniço é a solução MAIS ALENTEJANA para o teto das nossas casas.

O Caniço utiliza-se nos tetos das casas do sul de Portugal desde, pelo menos, o período da presença árabe, ou seja, há mais tempo do que a própria fundação de Portugal como nação.

Há Caniço em todo o tipo de casas do Alentejo, independentemente da tipologia da sua construção: pequenas construções rurais ou casas urbanas, casas de lavradores ou casas de assalariados, casas antigas ou construções recentes.

O Caniço é uma marca do Alentejo!

Para além de todas as razões acima descritas, convém lembrar que o Caniço serve de material de construção e, simultaneamente, de acabamento.

O Caniço confere a qualquer casa um ambiente mais autêntico, mais confortável e esteticamente mais valorizado.

Com Caniço temos mais Alentejo dentro das nossas casas!

Porque a sua casa é única, mande-nos uma fotografia da sua casa para **aperloiro@terrasdesol.pt**



Por: Ana Teresa Perloiro

Um dia li uma frase parecida com esta: “Legado não é o que deixamos PARA as pessoas. Legado é o que deixamos NAS pessoas”.

As Festas nas localidades, ao longo de todo o ano, não são só parte integrante da cultura, património, história e tradições do povo, como contribuem para unir e comemorar.

E não há nada tão poderoso

para aproximar e unir as pessoas como rir e comemorar em conjunto! Por isso, as Festas têm um inestimável valor identitário e social pelo que têm de ser acarinhadas, respeitadas e incentivadas por todos.

Por outro lado, com a globalização da comunicação as Festas atraem às localidades cada vez mais turistas nacionais e estrangeiros, expandindo a cultura da região, desfazendo ideias

pré-concebidas e incorretas de quem não nos conhece, despertando a vontade de empreender e de vir viver para cá, dinamizando a economia, atraindo e retendo jovens, alargando horizontes a quem cá vem e a quem cá está.

As Festas têm origem no povo, protagonismo do povo e destinam-se ao povo sendo, por tudo isto, papel e obrigação das Instituições respeitá-las, incentivá-las e apoiá-las.

CONCURSO DE FOTOGRAFIA

“FREGUESIAS EM FESTA 2024”

- ✓ Aditem-se concorrentes de todas as idades.
- ✓ Prémios para os 3 primeiros classificados.
- ✓ Participação gratuita.
- ✓ Submissão de fotografias até 15 setembro 2024.

LEIA AQUI O REGULAMENTO

<https://terrasdesol.pt/concurso-de-fotografia24/>



“O ORVALHA” COZINHA DE MÃO CHEIA NA GRANJA

“Comprámos este espaço em 1998 e, como vivíamos e residíamos em Zurique na Suíça voltámos para a Granja em setembro de 99. Fizemos obras e abrimos em 17 novembro de 2000”, conta-nos Manuel José Valentim Vales, mais conhecido por Manuel Orvalha, natural da Granja e Sportinguista. Já a sua mulher, Maria Emília Veiga Cipriano Vales, natural de Moçambique, é filha de pai da Amareleja e de mãe de Moçambique.

Na tropa fui Barista e ficou-me o bichinho. Na Suíça também trabalhei 5 anos no Sporting Clube de Zurique,

onde fui Diretor (filial 167 do Sporting Clube de Portugal)”, explica Manuel Orvalha.

O restaurante é conhecido pela sua cozinha de mão cheia: Emília Vales. Das especialidades que os clientes mais apreciam destacam-se o Bacalhau à Gomes de Sá, Bochechas de Porco, Frango Assado no Forno, entre outras.

co, Frango Assado no Forno, entre outras.

“Temos 2 filhos, sendo que o João Cipriano, que faz agora 25 anos, nos ajuda no restaurante”, afirma a Emília Vales.

Como foi a sua vida?

“Em jovens, eu e o meu irmão trabalhávamos com o meu pai na agricultura e na criação de gado. Um dia ele disse-nos que quando fôssemos para a tropa nos pagava a carta, mas que teria de ser de pesados e que, quando voltássemos da tropa, podíamos ir trabalhar para onde quiséssemos. Como eu tinha um amigo na Suíça, fui para lá e fiquei.

O que mais gosta na Granja?

A Granja para mim é o ninho, porque vivi 12 anos fora e apetecia-me regressar ao ninho. Gosto de estar com a família e os amigos de infância. Gosto dos usos e costumes, das festas, da vida do campo. Ainda trabalho as vinhas e oliveiras do meu pai. Faço vinho Moreto, herança do meu pai, que é consumido aqui n’O Orvalha.

Porque é que o Restaurante se chama “O Orvalha”?

Orvalha é o nome de uma Herdade aqui vizinha. O meu avô paterno era lá Guarda. Estavam lá também o meu pai e dois tios. O meu avô tinha a alcunha José das Moças e um dos meus tios também ficou com essa alcunha. O meu outro tio, por ser pequenino, ficou Zé Cotovio, como pássaro que anda nas estevas. O meu pai vinha aqui às compras numa burra. Quando lhe perguntavam donde vinha e para onde ia, respondia “Orvalha”, tendo ficado o Manuel Orvalha. Como também sou Manuel herdei a alcunha Orvalha. Como as pessoas diziam que vinham à do Orvalha resolvemos pôr esse nome ao Restaurante.

O que é que o Alqueva trouxe a esta zona?

Esperávamos muito mais. Investimos as economias e esperávamos mais afluência. Os visitantes vêm cá, veem o Alqueva, mas ainda falta muito para os prender aqui.

O que podíamos fazer aqui, inspirados pelos sítios onde andou e em particular pela Suíça?

Reforçar a educação na escola. É tudo uma questão de mentalidade. O que mais valorizei na Suíça foi, por exemplo, a limpeza dos locais públicos. A criança aprende na escola que não se deita um papel para o chão na rua e apanha-o mesmo que não seja seu. Se os miúdos aprenderem na escola que as ruas devem estar limpas, não existirão, por exemplo, ruas sujas com cocó de cães.

Um dia, no futuro, o que vai fazer?

Vou continuar aqui e, na reforma, quero dedicar-me aos animais e à agricultura.

Restaurante “O ORVALHA”, Rua Álvaro Afonso, 40, Granja. Tlf: 266577154. Fecha à segunda-feira.

**AMARELEJA****Café Sol Nascente – Bar a Tapas**

Rua das Hortas, 2
7885-064 Amareleja
924026034 | iuristevejoel@gmail.com

Encerra: segunda-feira

Especialidades: bacalhau à casa; grelhados mistos; cozido de grão.

O Amante – Café Restaurante & Petiscos

Largo General Humberto Delgado, 11A Amareleja
Contacto: 964 980 219 | rui_amante@hotmail.com

Encerra: terça-feira

Especialidades: francesinha; lagartos de porco preto; bacalhau.

Restaurante Adega Piteira

Rua da Fábrica, 2 7885-031 Amareleja
Contacto: 285 983 101 / 965 787 024 | paularodrigues01967@gmail.com
<https://www.facebook.com/Adega-Piteira-1687328594811982/>

Encerra: quarta-feira

Especialidades: açorda de perdiz; grelhados de porco preto

Restaurante Baldosa

Rua na Fonte Nova, 32
7885-033 Amareleja
Contacto: 285 982 610 / 961 576 438

Encerra: quinta-feira

Especialidades: feijoada à casa; ensopado de borrego.

Restaurante Corte Velha Wine Bar

Rua da Fonte Nova, 37
7885-033 Amareleja
Contacto: 966 219 797 | pelicano_cortevelha@hotmail.com
<https://www.facebook.com/Corte-Velha-289406458096099/>

Encerra: segunda-feira

Especialidades: berbigão à casa; migas à casa; cação panado com arroz de tomate.

Restaurante O Encalho

Rua Catarina Eufémia, 43
7885-027 Amareleja
Contacto: 285 983 263 / 936 219 065 | restauranteoencalho@gmail.com
<https://www.facebook.com/restaurante.oencalho/>

Encerra: terça-feira

Especialidades: migas de espargos; migas com entrecosto; ensopado de borrego; cozido de grão; grelhados de porco preto; gaspacho.

Restaurante O Poço do Chorão

Rua do Poço do Chorão, 15
7885-058 Amareleja
Contacto: 962 567 210 / 963 085 289 | xico.mota@hotmail.com
<https://www.facebook.com/Poço-Do-Chorão-Gastro-Bar-198025184365027/>
Encerra: segunda-feira
Especialidades: cataplana de peixe e marisco; carnes grelhadas de porco preto; migas.

A Chica

Rua da República, 5, Amareleja
Contacto: 969509550

Sabores do Guinapo

R. Nova de Barrancos 125,
7885-065 Amareleja
Contacto: 285 982 007 / 919795717

SAFARA**Restaurante O Arcada**

Praça 25 de Abril, 24 7875-053 Safara
Contacto: 285 935 164 | restaurante.o.arcada@gmail.com
<https://www.facebook.com/oarcada-safara/>

Encerra: quarta-feira ao jantar e quinta-feira todo o dia

Especialidades: ensopado de borrego à pastora, migas de espargos com mista de porco preto, migas à alentejana com entrecosto frito, caldo de bacalhau com espinafres e queijo fresco, caldo de toucinho, sopa da panela

Café Restaurante O Meia Bola

Largo Luís de Camões, 14-15
7875-052 Safara
Contacto: 285 935 152 / 966 928 241 | rest.meiabola@hotmail.com
<https://www.facebook.com/CAFE-Restaurante-MEIA-BO-LA-1647326162195036/>
Encerra: terça-feira
N.º de lugares: Interior: 52 | Exterior: 16

Tapitas Food & Drinks

Praça 25 de Abril, 4A
7875-053 Safara
Contacto: 964837679
Encerra: segunda-feira e terça-feira
Especialidades: ovos rotos com tomate e manjerição; taco de camarão com puré de abacate; naco de novilho; tarde merengada de limão

SANTO ALEIXO DA RESTAURAÇÃO**Snack-Bar D. Afonso**

Rua Lopo Sancas, 1
7875-181 S. Aleixo da Restauração
Contacto: 969 330 245 | d.afonso.santoaleixo@hotmail.com
Encerra: quinta-feira
Especialidades: cozido de grão, feijoada, choquinhos fritos

“O TIJOLO”

Telefone
285965043
R. da Igreja, 7875-358 Santo Aleixo da Restauração

SANTO AMADOR**O Recanto da Maria**

Rua do Poço, 2
7875-260 Santo Amador
Contacto: 968 358 058 | ermelinda.reis@hotmail.com
Encerra: quarta-feira

GRANJA**O Orvalha**

R. Álvaro Afonso, 40,
7240-012 Granja Mourão
Contacto: 266 577 154
Encerra: segunda-feira
Especialidades: pratos típicos alentejanos

ESTRELA**Associação de Moradores da Aldeia da Estrela**

Rua da Parreira, 7885-260 Estrela
Contacto: 927 535 131



AGÊNCIA FUNERÁRIA ROSADO

Serviços Fúnebres, Flores, Cremações

Tratamos de toda a documentação para reembolso do funeral

Mais informações
966 412 755

Rua Engº Luis Guinapo Feronha - 7995-061 AMARELEJA

	Calendário Venatório para as Épocas 2024/2025, 2025/2026, 2026/2027									TERRENOS ORDENADOS			
	Espécies Migradoras												
Espécies	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Limites
Pato-Real, Galeirão e)			3D					20					10
Galinha de Água													5
Pombo Bravo e Pombo Torcaz			3D						20				50
Codorniz				1		30							10
Narcejas						1		20					8
Tambola Dourada						1		20					5
Galinhola						1			10				3
Tordos						1			20				40
Espécies Sedentárias													
Coelho Bravo, Lebre				1			31						b) d)
Perdiz Vermelha, Faisão					1			31					b)
Pombo da Rocha							31						25
Gralha Preta, Pega Rabuda			3D						29				b)
Raposa, Saca-rabos					1				29				b)
Javali, Gamo, Veado, Corço, Muflão	1											31	b) c)

a) 3D – Terceiro Domingo de Agosto. b) Limites diários de abate obedecem aos respetivos Planos Anuais de Exploração nas ZCM ou aos Planos de Ordenamento e Exploração Cinegética, nas ZCA e ZCT. c) Batidas e Montarias apenas de 1 Outubro ao último dia de Fevereiro. d) A caça a corção e por cetraria, ao coelho e á lebre, tem início em 1 de Setembro e termo no último dia de Fevereiro. e) Outros Patos: (Frisada, Pato-Trombeteiro, Zarro-Comum, Zarro-Negrinha, de 1 de Outubro a 20 Janeiro – 1 exemplar); (Marrequinha, Arrabio, Piadeira de 1 Outubro a 20 de Janeiro - 10 exemplares).

SABIA QUE?

- O Alentejo foi o primeiro lugar do mundo a receber a Certificação Starlight, da UNESCO, que atesta a qualidade do seu céu para a observação de estrelas.
- Mais de 80 países celebram no dia 4 de Agosto o Dia Internacional da Cerveja. Vamos a isso?
- As ribeiras afluentes do rio Ardila se chamam: Murtigão, Safareja, Toutalga, S. Pedro e Brenhas.
- O Sobral da Adiça inicialmente se chamava S. Pedro da Adiça?
- Os vinhos Granja Amareleja existem desde o séc. II, pois os Romanos apreciavam muito os vinhos brancos desta região, criando grandes quintas - as famosas Villae?
- Só recentemente a Igreja detetou que a imagem que os Santoamadorenses veneravam e que deu nome à localidade não é Santo Amador mas sim Santo Evaristo?

AINDA QUE MAL PERGUNTE...
(desabafos do povo)



- Água do Alqueva. Estamos pacientemente à tua espera...
- Esgotos da Estrela. Quando cuidam de nós?
- Buracos e falta de marcação nas estradas nacionais entre as nossas Freguesias. Estamos fartos de vocês...
- Piscina da Amareleja. Quando vamos a banhos?
- Donos dos cães nas povoações: para quando cócós no saco do lixo? Cumprindo a Lei evitam-se multas. As ruas ficarão mais limpas e bonitas. Adeus garrafas nas portas!
- Internet rápida nas localidades em 2024. Será desta?
- Bombeiros e GNR na Amareleja. Sonhar não custa...
- “Lombas parte molas”. Sinalizem-nos melhor por favor!

ANEDOTAS



- Um rapaz chegou a um velório e a primeira coisa que perguntou foi:
- Qual é a senha do Wi-Fi?
- Um parente incomodado disse:
- Respeite o falecido!
- E o rapaz perguntou:
- É tudo junto?
-
- Sr.Doutor, o meu marido acha que eu sou uma galinha
- Quando começou isso?
- Já lá vão 3 meses...
- Porque é que só agora veio ao médico?
- Sr. Doutor, porque precisávamos dos ovos...
-
- O que diz o livro de Matemática para o livro de História?
- Não me venha com história que eu já estou cheio de problemas!
-
- A professora pergunta ao aluno:
- Joãozinho, quanto é oito dividido em duas partes?
 - Depende, Professora.
 - Como depende?
 - Na vertical, é 3.
 - Na horizontal, é 0.
-
- Quem é mais velho: o Sol ou a Lua?
- A Lua, porque já pode sair sozinha à noite.

RECEITAS DA AIDA

BOLO DE DAMASCOS



Por: Heidemarie Sutbner Lucas

Ingredientes:

- 40 gr. de manteiga
- 40gr. de açúcar
- 600gr. de damascos
- 25 gr. de amêndoas laminadas

Distribuir estes ingredientes pelo fundo de uma forma redonda de 24 cm de diâmetro.

Ingredientes para a massa:

- 160 gr. de açúcar
- 80 gr. de manteiga
- 100 gr. de farinha Maisena
- 80 gr. de farinha de trigo
- raspa da casca de um limão
- uma pitada de sal
- 2 ovos
- 3 colheres de chá de pó Royal

Bater tudo muito bem, deitar na forma por cima do preparado da fruta.

Levar ao forno durante mais ou menos 1 hora, à temperatura de 175 graus.

Deixar arrefecer um pouco e desenformar, ficando a parte da fruta virada para cima.



TOMATADA, À MODA DO XICO MOTA

(Receita típica Alentejana)

A tomatada é uma receita em que o tomate é o principal ingrediente. Este é um daqueles deliciosos pratos tradicionais, de confeção simples e com ingredientes de temporada.

Com a chegada do verão ao Alentejo, chega também a sua gastronomia mais "leve" e prática, para melhor aguentar as altas temperaturas. São iguarias de boa digestão, muito saborosas e reconfortantes, como é o caso da tomatada, com produtos desta altura do ano.

Ingredientes:

Para 4 pessoas

- 2,5kg de tomates maduros
- 750g de batata para fritar
- 6 ovos (4 ovos completos + 2 gemas)
- 150g de toucinho fresco
- 1 copo de água
- Azeite a tapar o fundo do tacho ou frigideira
- 2 cebolas
- 4 dentes de alho
- Sal
- Uma pitada de pimenta preta
- 2 colheres de sopa de polpa de tomate

Utilize tomate bem maduro. Pele dois terços da quantidade e lave bem os restantes. Corte-os em meias-luas para um recipiente, juntando-lhes um pouco de polpa de tomate.

Numa frigideira ou tacho largo, coloque a cebola e alho bem picados, azeite e um naco de toucinho fresco sem o couro, levando a lume brando.

Quando a cebola ficar translúcida, retire o toucinho da frigideira e reserve-o.

Junte o tomate e um pouco de água, para que vá cozinhando.

Corte o naco de toucinho, em fatias finas e não muito largas, para cozinhar juntamente com o tomate e tempere com sal. Aumente gradualmente a intensidade do lume, mas só até o tomate começar a fritar.

Quando o preparado ficar mais espesso e apurado, junte os ovos mexidos, sem esquecer que para a receita ficar no ponto tem de ficar um pouco "caldosa".

Para o remate final bata as gemas de ovo com uma pitada de pimenta preta e misture tudo, mexendo de vez em quando, para não pegar.

Acompanhe com batata frita às rodelas. Para uma receita mais completa e rica, ao juntar bacon ou salsicha (tipo Frankfurt) em pedacinhos, pode também fritar jaquinhos ou pescada, para acompanhar a tomatada.

Bom proveito!
Xico Mota

Jornal Terras de Sol - Versão online



terrasdesol.pt



Jornal Terras de Sol