

Estendal Poético

1. Turmas 1 e 2 do J.L da escola básica de Rossas

Sopa um prato de saúde

A sopa bem saborosa
Todos devemos comer
Pois tem muita vitamina
Que nos ajuda a crescer;

A sopa às refeições
É que não pode faltar
É um prato de saúde
Energia para brincar;

Com repolho e alface
Cenoura e agrião
Que sopa deliciosa
Para dar vida ao coração.

2. Diogo Leão Bastos, n.º 4 – 5.º A

Sopa

Gosto sempre de Sopa!
De Repolho ou de Cenoura
De Brócolos, com feijão
Ou de Couve-coração!

Alho-francês ou Cebola
Batata doce e couve-flor
São tantos ingredientes
O principal é o Amor!

Cada Colherada de Sopa
Traz Vitaminas e Minerais
Come todos os dias
Tu, os teus irmãos e os teus pais!

3. Inês Pinho 10.º H

Se amar é pecado
Jamais serei inocente
Poi jurei a mim mesmo
Amar-te eternamente

4. Mariana Fernandes Costa 10.º H

O Amor

Foi a passear no jardim
Que encontrei o meu amor
Esse amor puro e sem fim
Que à minha vida deu cor.

Porque esse lindo amor perfeito
Que encontrei por acaso
Trouxe-o com muito carinho
E plantei num vaso.

E para que esse amor não murche
Nem de noite nem de dia

Rego-o constantemente
Hora a hora, dia a dia.

5. **Lara Viviana Batalha da Silva, n.º 9 - 10.º E**

Definição do Amor

É um sentimento de falta
É um algo que faz bem e magoa
É um não sabe se perdoa
É um sentimento de expectativa alta
É um sentimento de felicidade
É um algo forte e idealizado
É um quê de proteção e aprendizado
É não só ter sinceridade como prioridade
É um desejo que machuca
É um desejo que cura
É um nada que deixa maluca
É um apego infinito
É um tanto de loucura
É, por fim, um bem-querer perfeito

6. **Fernanda Almeida – docente EBA**

PODER DA POESIA

Na poesia me encontro
E longas vezes me perco
Por entre os recantos da vida
Parece que o errado está certo

E em cada verso que leio
Há tudo e nada que sinto
Em cada rima que saboreio
Há distância que se torna perto

Há saudade, há liberação
Poesia, meu reflexo
Poesia, minha alma
Poesia, minha canção.

Frequência com Poesia

1. EB1 Canelas – prof. Fernanda Correia, turma 1/2 A CA

“Sopa, um prato com saúde!”

Sopa sempre, sopa boa,
Obrigatório comer.
Para ser forte e saudável,
Aprendo a sopa a comer!

Uma sopa bem quentinha...
Melhora logo o nosso dia!

Prato que nos dá saúde,
Receita que é magia,
Amo sopinha de legumes,
Todos os dias sabe bem.
Onde há sopa, há alegria!

De comer sopa não cango...
É tão boa, que encanto.

Sopa seja do que for,

A mim, dá-me muita saúde.
Uma sopa é o melhor,
Deves comer sem receio.
E ficarás forte a valer!

2. Escola Básica de Canelas – turma 3.º/4.ºA CA

Sopa: um prato de saúde

É feita de ingredientes saudáveis,
Todos devíamos comê-la
Pois tem sabores agradáveis
A sopa, podemos fazê-la.

Muito boa,
Com muitos nutrientes,
No fim de comer a sopa
Ficamos todos contentes.

Batatas, cenouras... tudo para o tacho
Não há nada que saber
Depois de alguns minutos,
Está pronta para comer.

Deves usar legumes fresquinhos
E servir em pratos quentinhos,
É um alimento essencial
Para a nossa saúde, fundamental.

Quem sopa comer
Fica forte a valer
Nem que seja um pouquinho
Para o seu estômago satisfazer.

Comam sopa crianças
Logo veem as mudanças
Legumes vão comer
E o corpo vai crescer!

3. Estrela Sacramento 7.º H

Verão de dois mil e vinte dois.
Verão de dois mil e vinte dois.
Visitei Roma, Itália.
Em família, pois...
Solidão inocente, imaginária.

Um Coliseu imponente
De paredes e muros incríveis.
O canto dos pássaros,
Sons de câmeras invisíveis,
Tiram fotografias.
O vento a caminhar
Sempre ao nosso lado.
Sonhar. Um olhar!
Viagem infinita
Numa voz que grita
Num silêncio profundo.
Centro do mundo.

Cidade capital inigualável.

Edifícios novos
De históricos povos
Bem pintados.
Maravilhosos.
Não mais queria de lá sair.

Ruas onde se avistam
Pessoas e animais.
Lojinhas encantadoras
E restaurantes de sabores
Desiguais.
Incríveis.

Roma!
Cidade tão bela
Assim
Jamais verei.
Com saudade
E certa infelicidade,
De lá regressei.
Mas com toda a certeza:
Lá voltarei.

4. **Eunice Correia, 11ºE**

HINO À VIDA

Não nascemos num só dia
Nascemos pouco a pouco
Renascemos em cada alegria
Mesmo que pareça louco...

E até no sofrimento
É possível agradecer à vida
Se olharmos do prisma certo
A dor pode ser esquecida.

Alento em cada manhã
Gratidão por estar vivo
E tudo parecerá mais fácil
Ganhando um novo sentido.

Pomos um sorriso no rosto
Vestimos boa disposição
Encaramos a vida de frente
Sem ódio nem discriminação.

Pintamos a vida de arco-íris
E tudo fica mais belo assim
Uma tela bem colorida
Como as flores de um jardim.

5. **Lurdes Duarte – docente**

SOPINHA, PORQUE SIM

Sopa. E porque não?
Sopa, porque sim.
Sim, à saúde, à vida plena,
Sim, seja uma pratada ou tigela pequena.
Na quantidade que te aprouver,
Com o conteúdo que cada um quiser,

Desde que seja sopa.
Sim, rica sopinha:
De legumes, caldo verde, ralada ou inteirinha.
Cheiinha de vegetais deliciosos,
Para quem gosta de comida simples
Ou para os gulosos.
Sim, a uma sopinha diária,
Que as vitaminas nunca são demais.
Se quiseres vender saúde, força, energia,
Não, não recusarás jamais
Uma sopa consumida no dia-a-dia,
Cheirosa, cremosa ou fininha,
Conforme o teu gosto decidir.
Que interessa? Tanto dá!
De mãos dadas com o prazer
De uma sopinha deliciosa sorver,
Saúde e alegria, não vão faltar,
Se no teu menu lhe reservares o melhor lugar.
Vai uma sopinha? Sim!! É para já!
Queres mais? E porque não? É só pedir!

6. **Carla Rodrigues – Assistente Operacional | ESA**

"Sopa um prato de saúde"

Tudo tem uma razão,
O ser, o ter, o estar,
Viver é um estado de espírito,
Ter saúde, o melhor da vida.

Nós somos o que plantamos,
O que comemos e o que fazemos,
Somos instantes num quotidiano,
Poluído, tóxico e sem expressão.

Assim, neste mundo,
Onde imperam os produtos ...
Industrializados e processados,
Resta a consciência...
De Substituir...
Adicionar há alimentação,
Recursos saudáveis,
Tais como, belas sopas...
Coloridas, cheias de inspiração e cores diversas.

Legumes biológicos,
Sentimentos no prato,
Prazer no degustar...
Originalidade no olhar,
E no corpo o bem estar.

Em suma,
Sopa é um prato com saúde,
Ao qual devemos aprimorar.
Viva com saúde!!!