

Inter**mar**chê

# TORNA-TE UM CAMPEÃO



**COLECIONA JÁ**  
32 JOGADORES 32 RECEITAS  
PARA VENCER



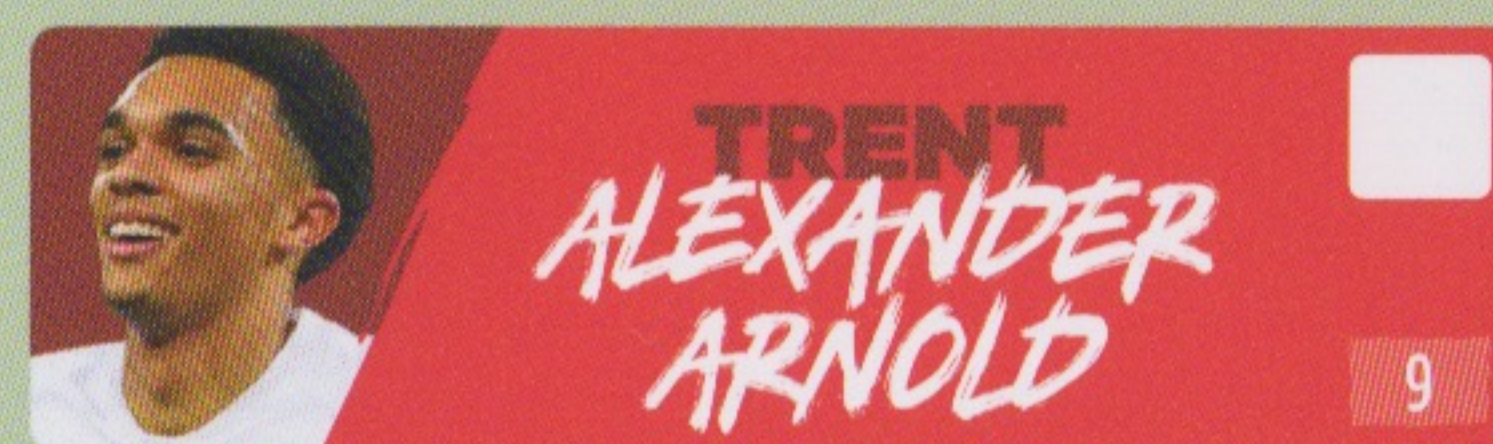
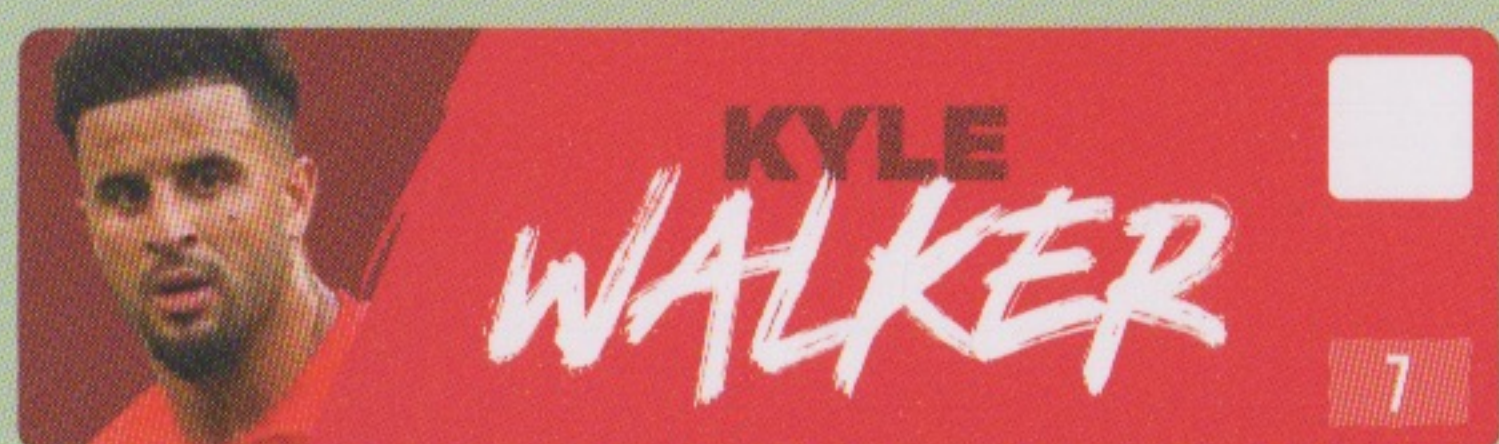
# A COLEÇÃO



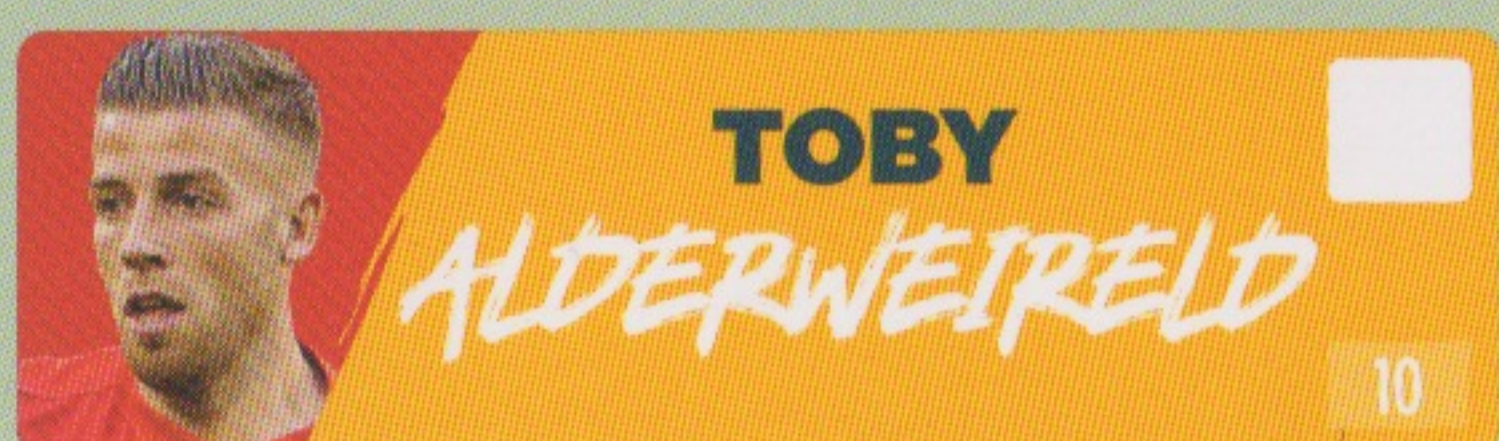
PORTUGAL



ESPAÑA



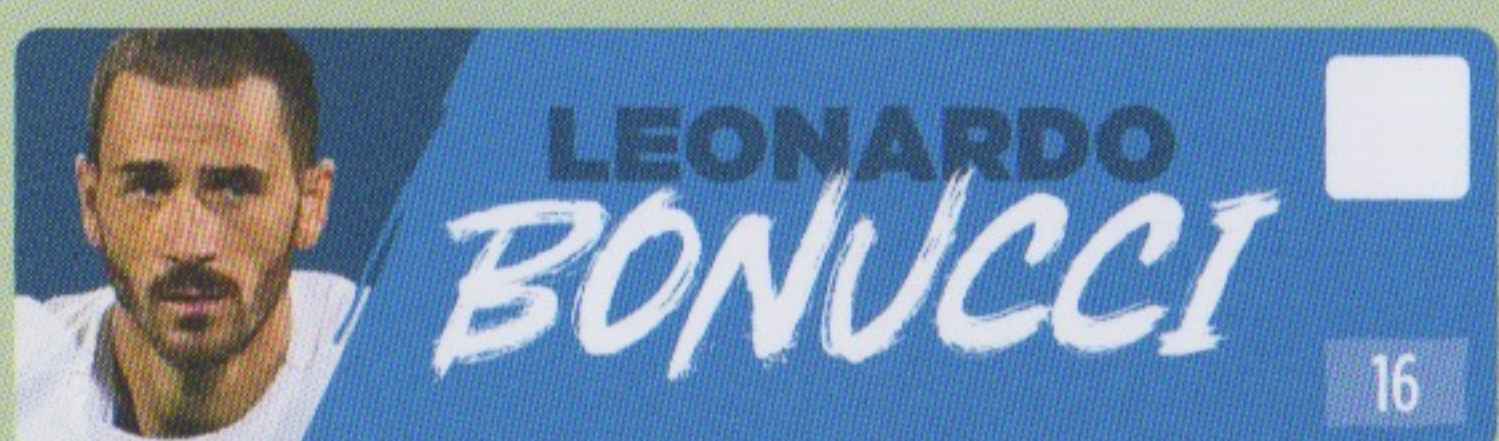
INGLATERRA



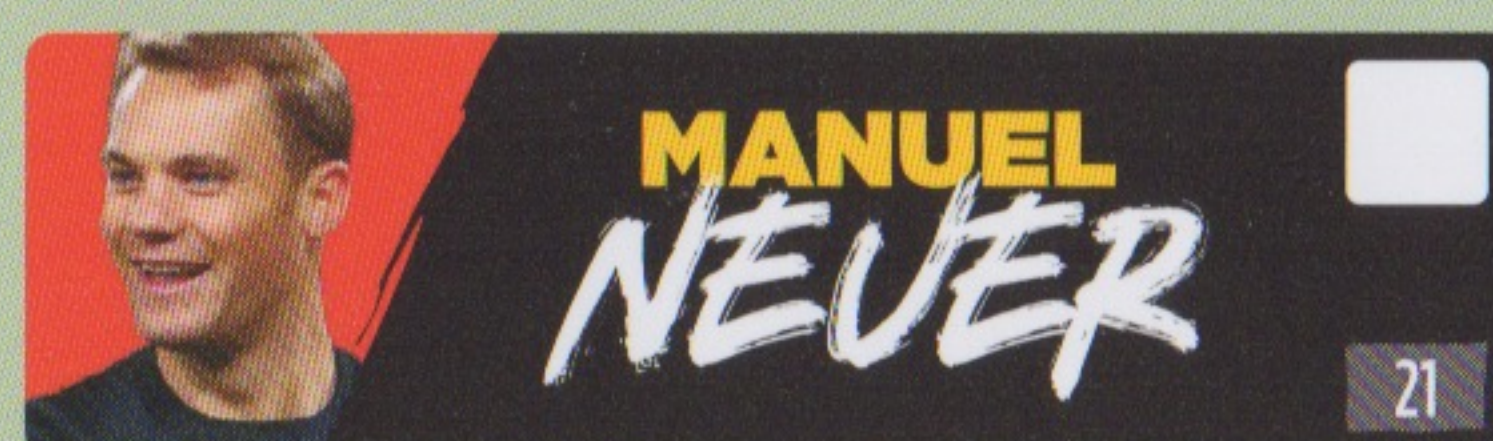
BÉLGICA



FRANÇA



ITÁLIA



ALEMANHA

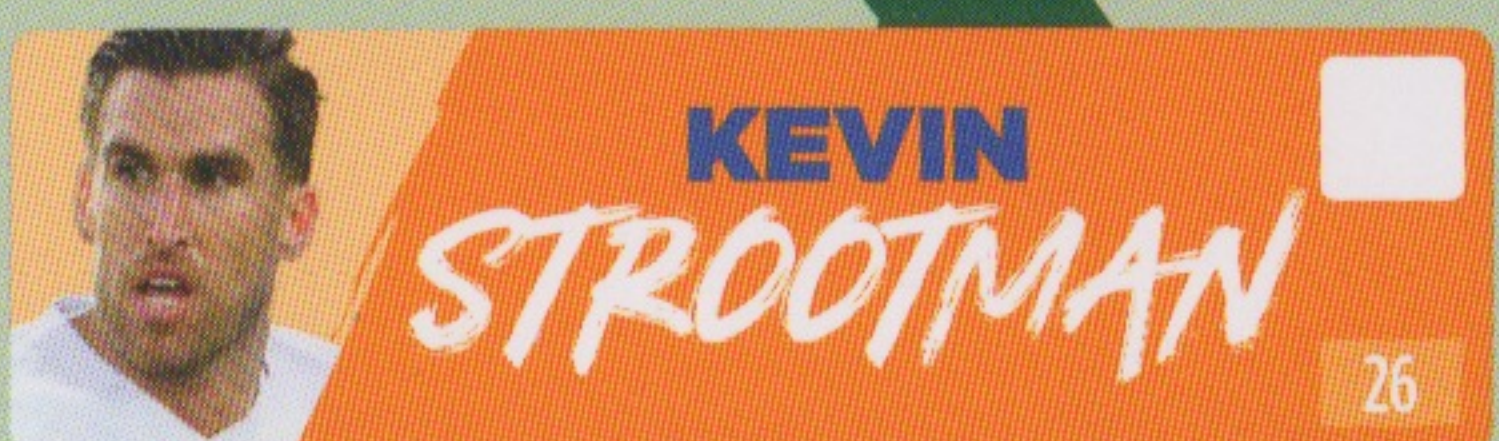
CONSEGUIRÁS  
COLECIONÁ-LOS TODOS?



CROÁCIA



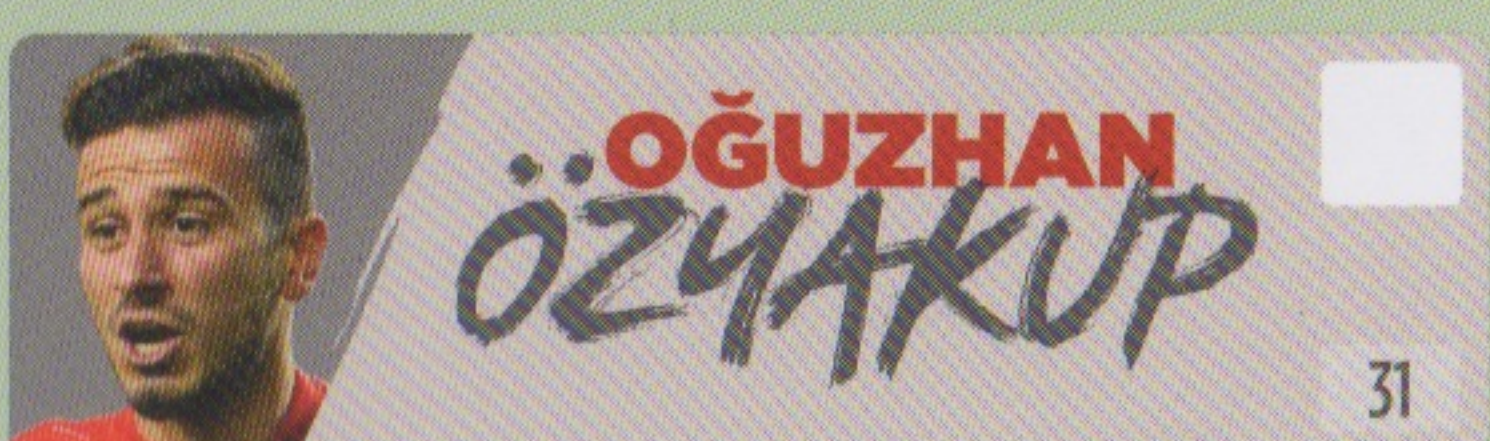
SUÉCIA



HOLANDA



POLÓNIA



TURQUIA



# Intermarché

## UM CAMPEÃO PRECISA DE UMA ROTINA CAMPEÃ

ROTINA DE  
CAMPEÃO  
Intermarché



Intermarché  
**TORNA-TE UM  
CAMPEÃO**



### PREENCHE OS TEUS DADOS

Esta caderneta pertence a

O meu jogador preferido

A minha receita preferida

DESCARREGA GRATUITAMENTE  
A APP

### TORNA-TE UM CAMPEÃO

Digitaliza os cromos para os adicionares à tua coleção digital. Com os cromos 'Torna-te um Campeão', podes aceder a informações exclusivas sobre os jogadores!

Também podes criar o teu avatar e Jogar mini jogos de futebol!



DISPONÍVEL NO  
Google Play



Descarregar na  
App Store





Cristiano Ronaldo



**TORNA-TE UM CAMPEÃO**

**102**  
GOLOS

**CRISTIANO RONALDO**

**187** cm  
ALTURA

**AVANÇADO**

**MELÃO**

A smaller version of the main image of Cristiano Ronaldo, used as a background for the statistics. It includes several callouts: a star icon labeled 'AVANÇADO', a goal icon labeled '102 GOLOS', a banana icon labeled 'MELÃO', and a height label '187 cm ALTURA'. The name 'CRISTIANO RONALDO' is prominently displayed in the center.





# CRISTIANO RONALDO

Temos mesmo de te apresentar Ronaldo? É o rei do futebol mundial há quase duas décadas. Ronaldo, ou CR7, conta com um palmarés excecional. É como se fosse o dono do futebol. Quando Ronaldo está em campo, a vitória nunca está longe.



- Vencedor da UEFA Nations League 2019
- Campeão Europeu 2016



- Melhor Jogador do Mundo 2008, 2013, 2014, 2016, 2017
- Mais de 760 golos ao serviço dos clubes e seleção



- Data de nascimento: 5 de fevereiro de 1985
- Altura: 1,87 m
- Golos na seleção: 102



- Vencedor da UEFA Champions League: 2008, 2014, 2016, 2017, 2018
- Campeão de Itália: 2019, 2020
- Campeão de Espanha: 2012, 2017
- Campeão de Inglaterra: 2007, 2008, 2009

## Frango à portuguesa com salada verde



4 pessoas

Preparação: 1 hora  
Cozedura: 45 min.

### Ingredientes:

4 pernas de frango  
1 limão  
2 dentes de alho  
200 g de salada verde  
125 g de tomates-cereja  
2 colheres de café de pimentão-doce  
Azeite  
Sal e pimenta q.b.

### Preparação:

1. Preparar a marinada, misturando o alho picado, o sumo de limão, o pimentão-doce, um pouco de azeite, sal e pimenta.
2. Colocar as pernas de frango e a marinada num saco de plástico. Deixar marinar no frigorífico durante, no mínimo, 45 minutos.
3. Retirar as pernas de frango do saco e, num forno preaquecido a 200 °C, assar o frango durante 45 minutos.
4. Entretanto, preparar a salada verde com tomates-cereja. Servir com o frango.

**Dica:** Grelhar o frango no barbecue.



## SABIAS QUE?

Cristiano Ronaldo adora melão!  
Mas sabias que o melão é um fruto que pertence à família das cucurbitáceas: a mesma família da curgete e da abóbora?



“É importante seguir os nossos sonhos e nunca desistir. Foi assim que cheguei onde estou hoje!”

*CR7*





Bernardo Silva

20

[]

AVANÇADO

[173cm]

ALTURA

FRAMBOESA

51

NÚMERO DE JOGOS

**BERNARDO SILVA**

TORNA-TE UM CAMPEÃO





# BERNARDO SILVA

Bernardo Silva, o médio-centro do Manchester City, é uma das peças-chave da formação portuguesa. Sempre no sítio certo à hora certa, é um jogador com um sentido natural de finalização. Os seus dribles deixam-nos de boca aberta e a sua visão de jogo deixa-nos maravilhados.



- Vencedor da UEFA Nations League 2019



- Melhor Jogador da UEFA Nations League 2019



- Data de nascimento: 10 de agosto de 1994
- Altura: 1,73 m
- Convocado à seleção: 42



- Campeão de Portugal 2014
- Campeão de Inglaterra 2018, 2019
- Campeão de França 2017

## Salada à portuguesa

### Ingredientes:

800 g de batatas  
4 ovos cozidos  
1 cebola roxa  
3 latas de atum ao natural (120 g cada)  
1 frasco de grão-de-bico (400 g)  
½ ramo de salsa  
Azeite

### Preparação:

1. Descascar e cortar as batatas e cozê-las numa panela com água.
2. Cortar a cebola em rodela finas e colocar numa saladeira com o atum escorrido, o grão-de-bico escorrido, a salsa picada, azeite, sal e pimenta.
3. Misturar na saladeira as batatas e os ovos cozidos. Comer frio ou quente.

**Dica:** Juntar azeitonas verdes.



4 pessoas  
Preparação:  
25 minutos



## SABIAS QUE?

Bernardo Silva compete desde os 5 anos, mas deu o seu primeiro chute na bola quando tinha 2 anos!



“Não sou supersticioso, mas dormir bem e comer bem são a minha receita mágica antes de cada jogo.”



João Félix



TORNA-TE UM  
CAMPEÃO

[181 cm]  
ALTURA

MANGA

[AVANÇADO]

13

NÚMERO  
DE JOGOS



JOÃO  
FELIX





# JOÃO FÉLIX

Não é fácil criar uma reputação na sombra de Ronaldo quando se é português e se joga como médio ofensivo. Ainda assim, está encontrado o sucessor. Com João Félix Sequeira, o talento em bruto do Atlético de Madrid, a seleção portuguesa tem um futuro promissor.



- Vencedor da UEFA Nations League 2019



- Golden Boy 2019



- Data de nascimento: 10 de novembro de 1999
- Altura: 1,81 m
- Convocado à seleção: 13



- Campeão de Portugal 2019

## Salada de frutas frescas

### Ingredientes:

½ melancia  
1 melão verde  
2 pêsegos  
250 g de cerejas  
Algumas folhas de manjeriço  
Queijo feta a gosto

### Preparação:

1. Descascar e cortar a melancia e o melão. Retirar o caroço dos pêsegos e cortar em pedaços. Retirar o caroço das cerejas.
2. Misturar as frutas numa saladeira, juntar o manjeriço cortado e o queijo feta desfeito.

**Dica:** Juntar sumo de limão para aumentar a frescura.



4 pessoas  
Preparação:  
10 minutos



3 João Félix

## SABIAS QUE?

Se fosse um animal, Félix seria um golfinho! Um animal fantástico, elegante, rápido e inteligente!



“Aproveita ao máximo a tua infância. Depois, a vida traz muitas responsabilidades.”

*Félix*



# ÁLVARO MORATA

Avançado incrível e com uma visão de jogo excecional, Álvaro Morata deu muitas alegrias a todos os clubes por onde passou: Real Madrid, Juventus e Chelsea. Atualmente, continua a fazer maravilhas no Atlético Madrid e na seleção.

## Crema catalana com fruta fresca

### Ingredientes:

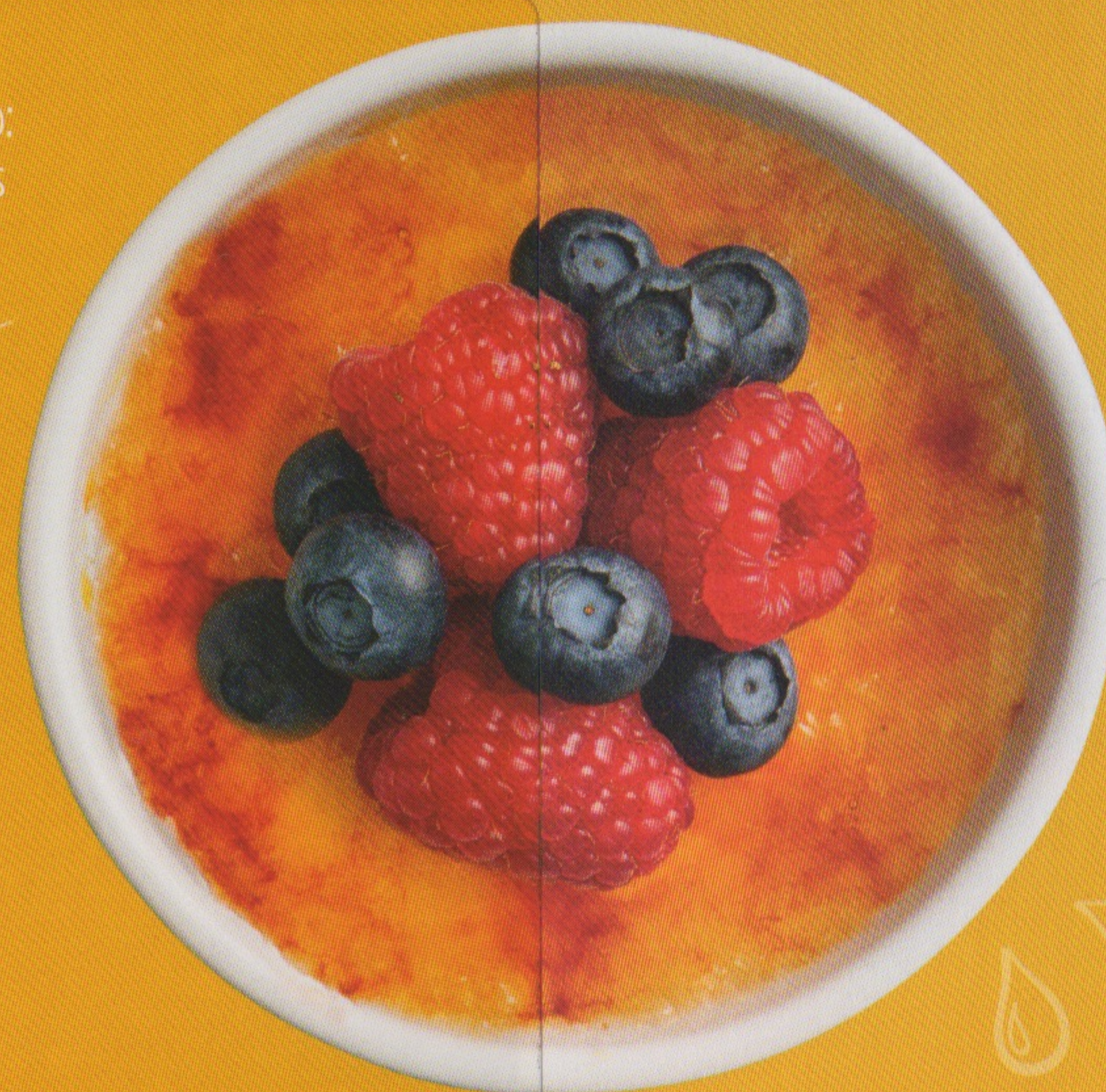
8 gemas de ovo  
200 g de açúcar  
1 L de leite gordo  
125 g de frutos vermelhos  
25 g de amido de milho  
1 pau de canela  
Casca de limão

### Preparação:

1. Numa taça, misturar o amido de milho (maisena), os ovos, o açúcar e 250 ml de leite.
2. Aquecer o resto do leite num tacho com a casca de limão e o pau de canela até ferver.
3. Retirar a canela e o limão, e deitar o leite na taça, mexendo bem.
4. Deitar a mistura em tigelas, polvilhar com açúcar e levar ao forno até o açúcar caramelizar.
5. Decorar com frutos vermelhos e servir.

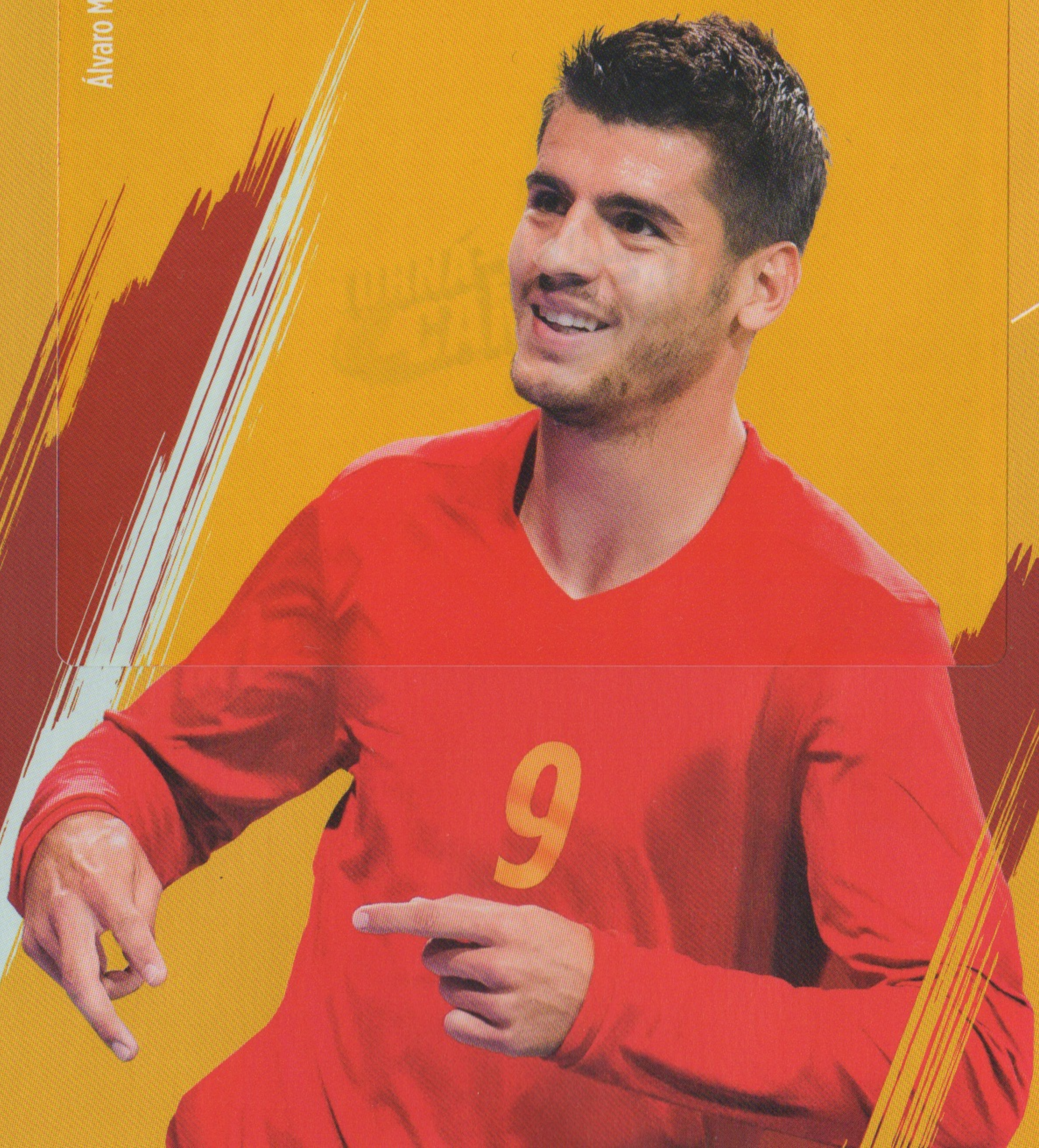


4 pessoas  
Preparação:  
30 minutos



4 Álvaro Morata

Álvaro Morata



“Em 5 anos, vejo-me a ganhar títulos com o Atlético de Madrid e a seleção espanhola. Devemos sempre ter esperança e acreditar nos nossos sonhos!”

*Morata*







# ISCO

Isco é um médio fe-no-me-nal. Normalmente decisivo nos grandes encontros, foi uma grande ajuda para o Real Madrid conquistar 4 Champions League em 5, entre 2014 e 2018. Muito técnico e com uma excelente visão de jogo, pode dizer-se que Isco é um jogador muito, muito bom.

## Gaspacho caseiro

### Ingredientes:

2 pimentos vermelhos  
5 tomates maduros  
½ pepino  
1 dente de alho  
Algumas folhas de manjeriço  
Azeite

### Preparação:

1. Triturar os pimentos num processador com os tomates, o pepino, o alho e as folhas de manjeriço.
2. Servir bem fresco numa tigela com um fio de azeite.

**Dica:** Guarnecer a sopa com alguns pedaços de tomate e pepino.

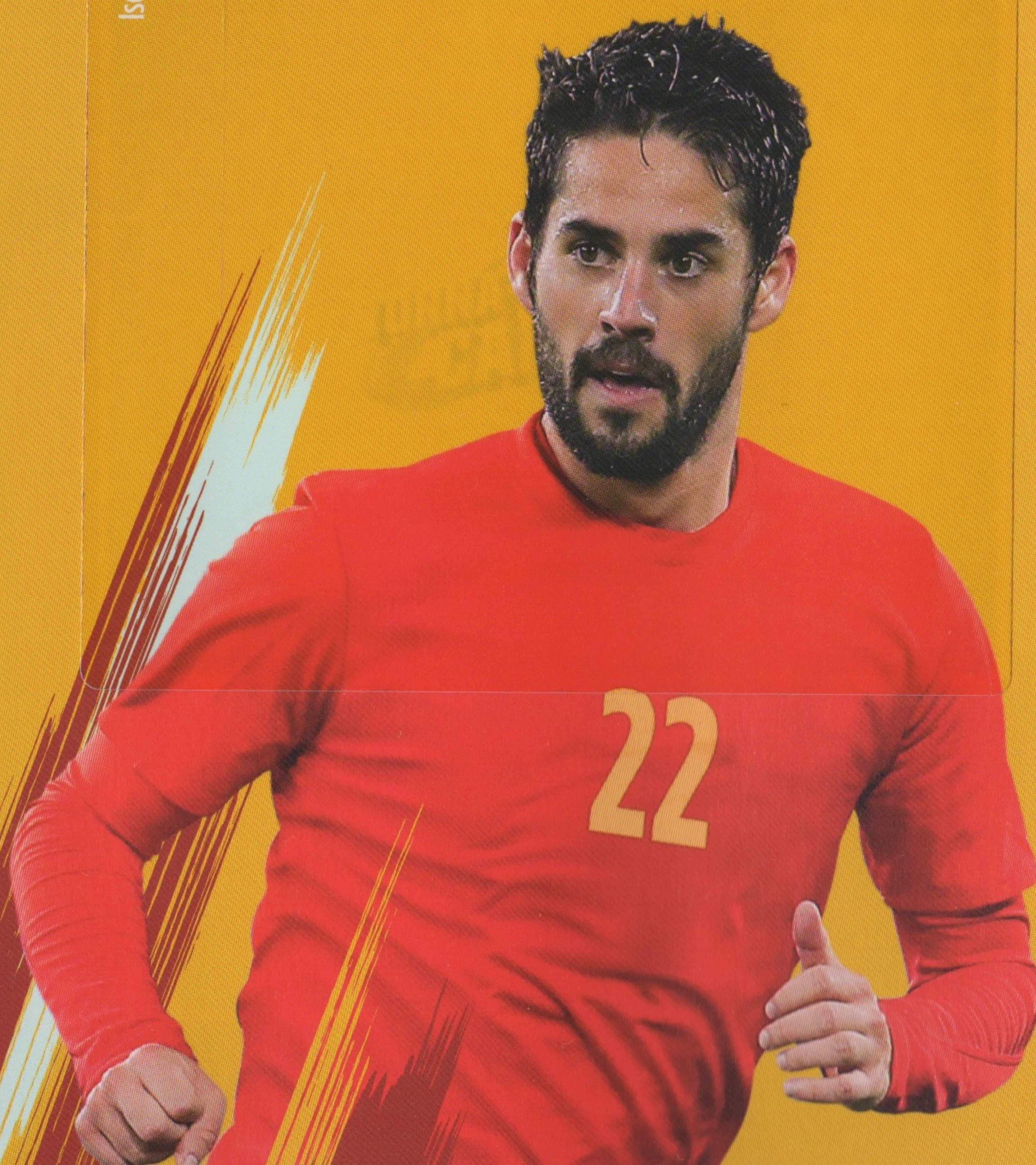


4 pessoas  
Preparação:  
10 minutos



5 Isco

Isco



“Para mim, as 3 principais qualidades para ser futebolista são o trabalho árduo, a perseverança e a esperança.”

Isco 22







# RODRIGO

Os adeptos do Leeds United e da seleção espanhola têm muita sorte. Com Rodrigo como avançado a defender as suas cores, têm a certeza de ver grandes espetáculos de futebol. E golos excecionais.

## Paella de camarão e legumes

### Ingredientes:

1 pimento vermelho  
300 g de arroz para paelha  
1 L de caldo de legumes  
500 g de camarão  
200 g de ervilhas  
Azeite

### Preparação:

1. Cortar o pimento em cubos pequenos e saltear numa frigideira com um fio de azeite.
2. Juntar o arroz na frigideira, saltear durante 5 minutos e adicionar o caldo.
3. Tapar a frigideira e deixar cozer em lume brando até o líquido ser completamente absorvido.
4. Juntar os camarões e as ervilhas, e deixar cozer mais 5 minutos.

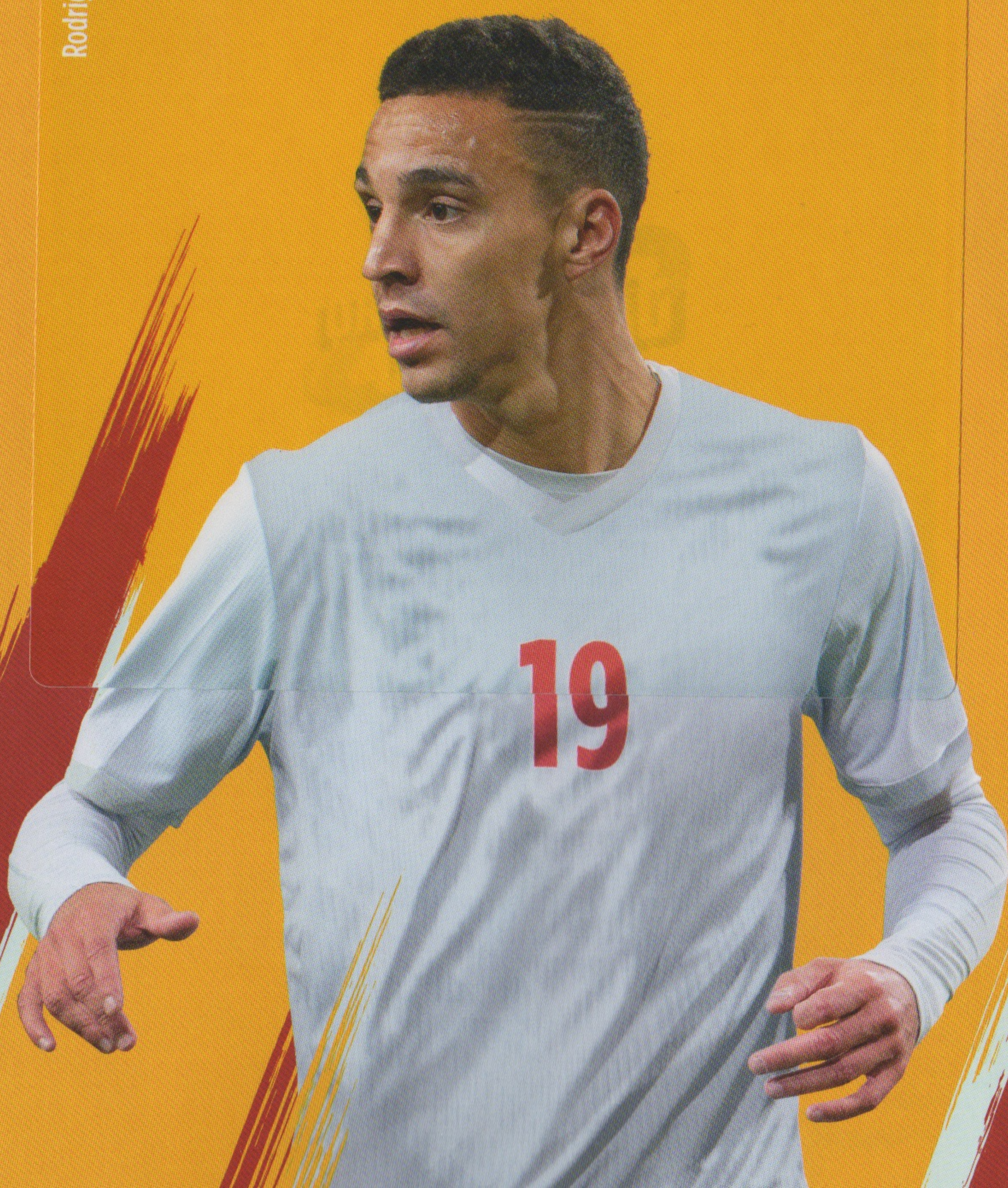


4 pessoas  
Preparação:  
30 minutos



6 Rodrigo

Rodrigo



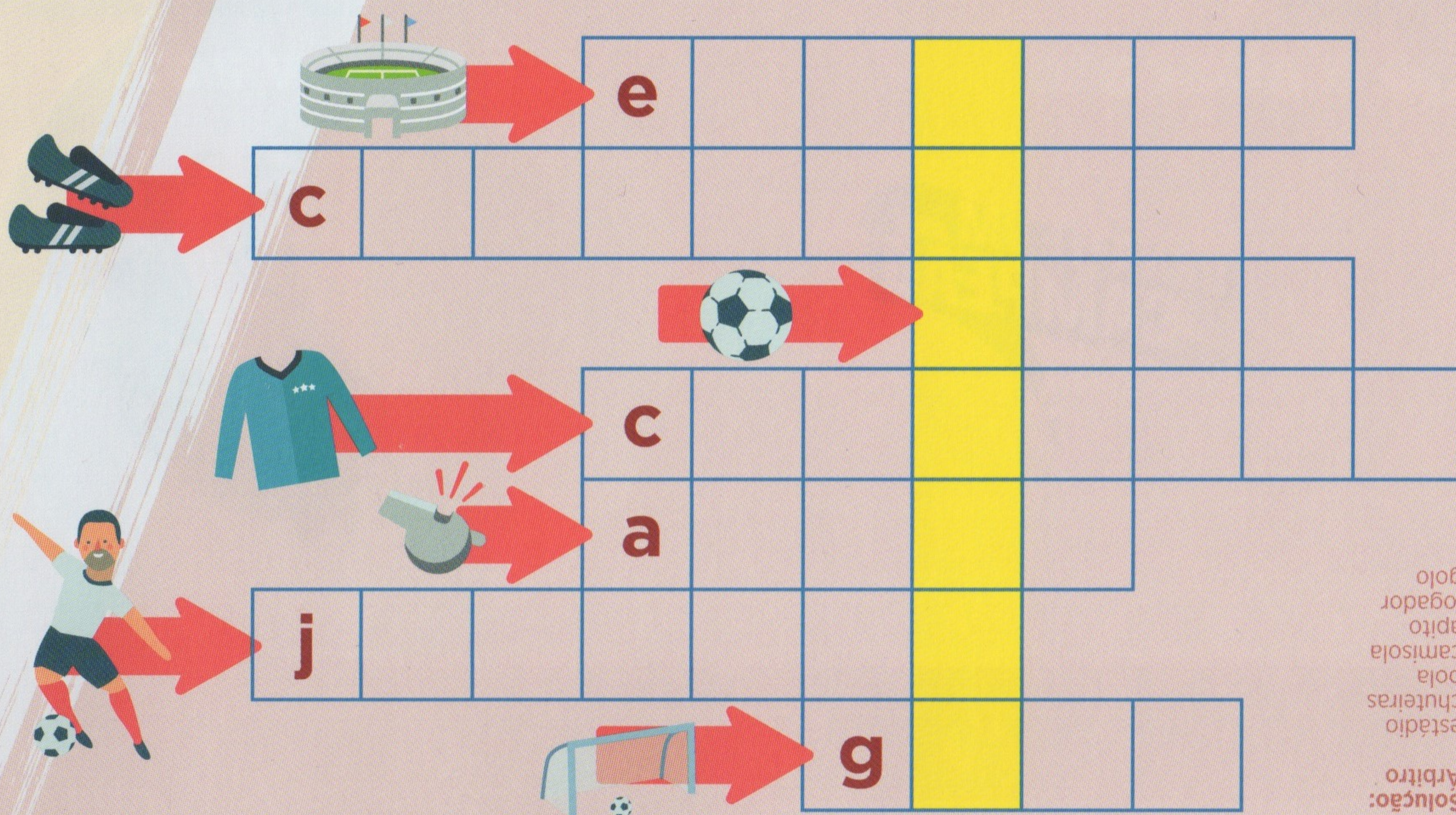
“Sou uma pessoa que gosta de testar os seus limites e ultrapassar os seus medos. O meu sonho é saltar de paraquedas!”





# PASSATEMPOS

## CONSTITUIÇÃO DA EQUIPA



Solução:  
Arbitro:  
estádio  
chuteiras  
bola  
camisola  
apito  
jogador  
golo



Escreve na grelha as palavras que correspondem aos desenhos para descobrires a palavra escondida nos quadrados amarelos.

## QUEBRA-CABEÇAS

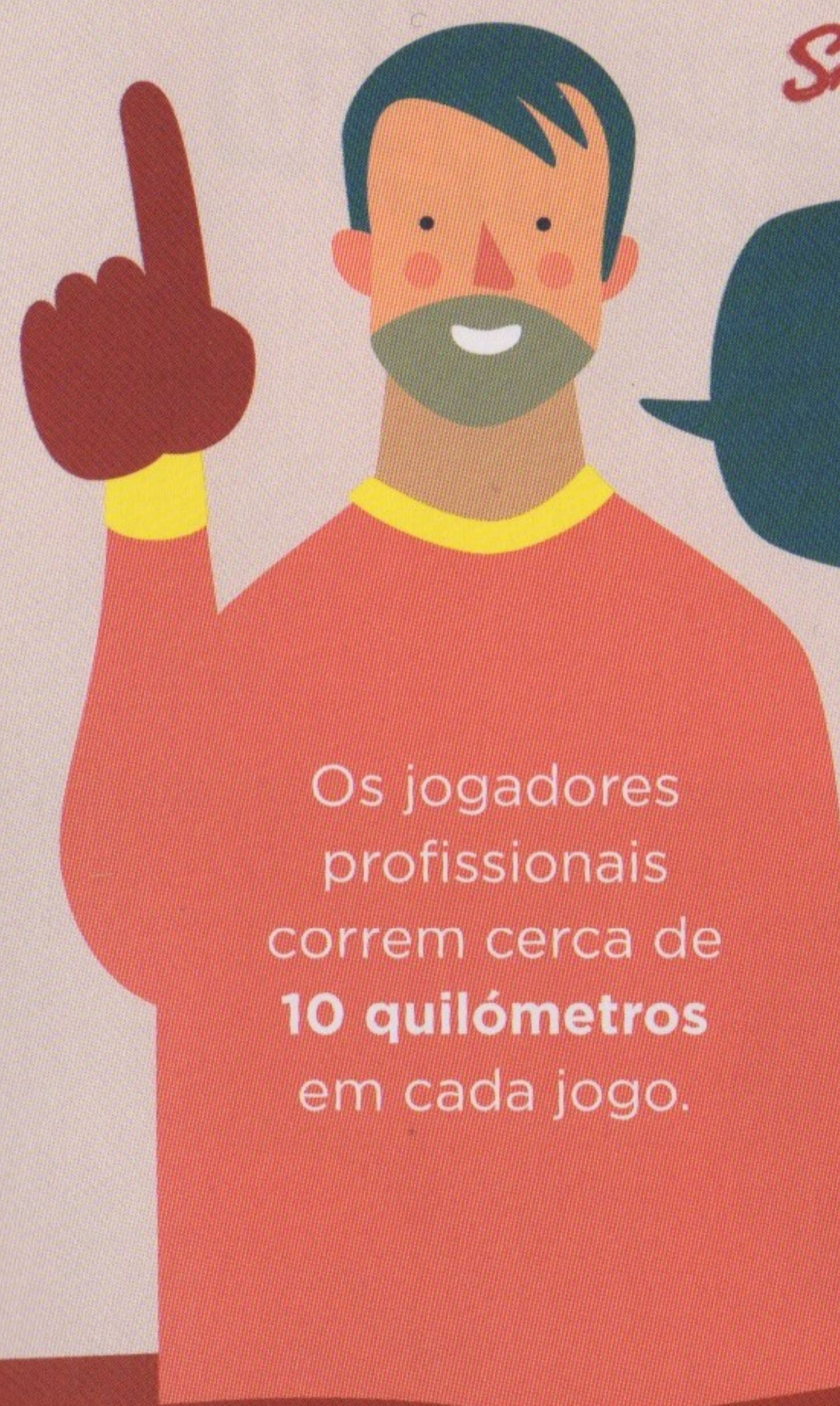


Só podes tocar num copo.  
Como fazer para alternar  
entre copos cheios  
e copos vazios?



Solução: Esvaziar o segundo copo no quinto copo!

## SABIAS QUE?



BEM...  
EU FICO À  
BALIZA!

Os jogadores  
profissionais  
correm cerca de  
**10 quilómetros**  
em cada jogo.



# KYLE WALKER

Kyle Walker é um jogador com caráter, um defesa notável. Determinado e combativo, o internacional inglês do Manchester City sabe defender com autoridade e orquestrar contra-ataques imparáveis para a sua equipa voltar à ofensiva.

## Hambúrguer de frango e abacate

### Ingredientes:

4 peitos / bifes de frango  
2 abacates  
1 cebola  
4 pães de hambúrguer  
Algumas folhas de alface  
Azeite  
Sal e pimenta q.b.

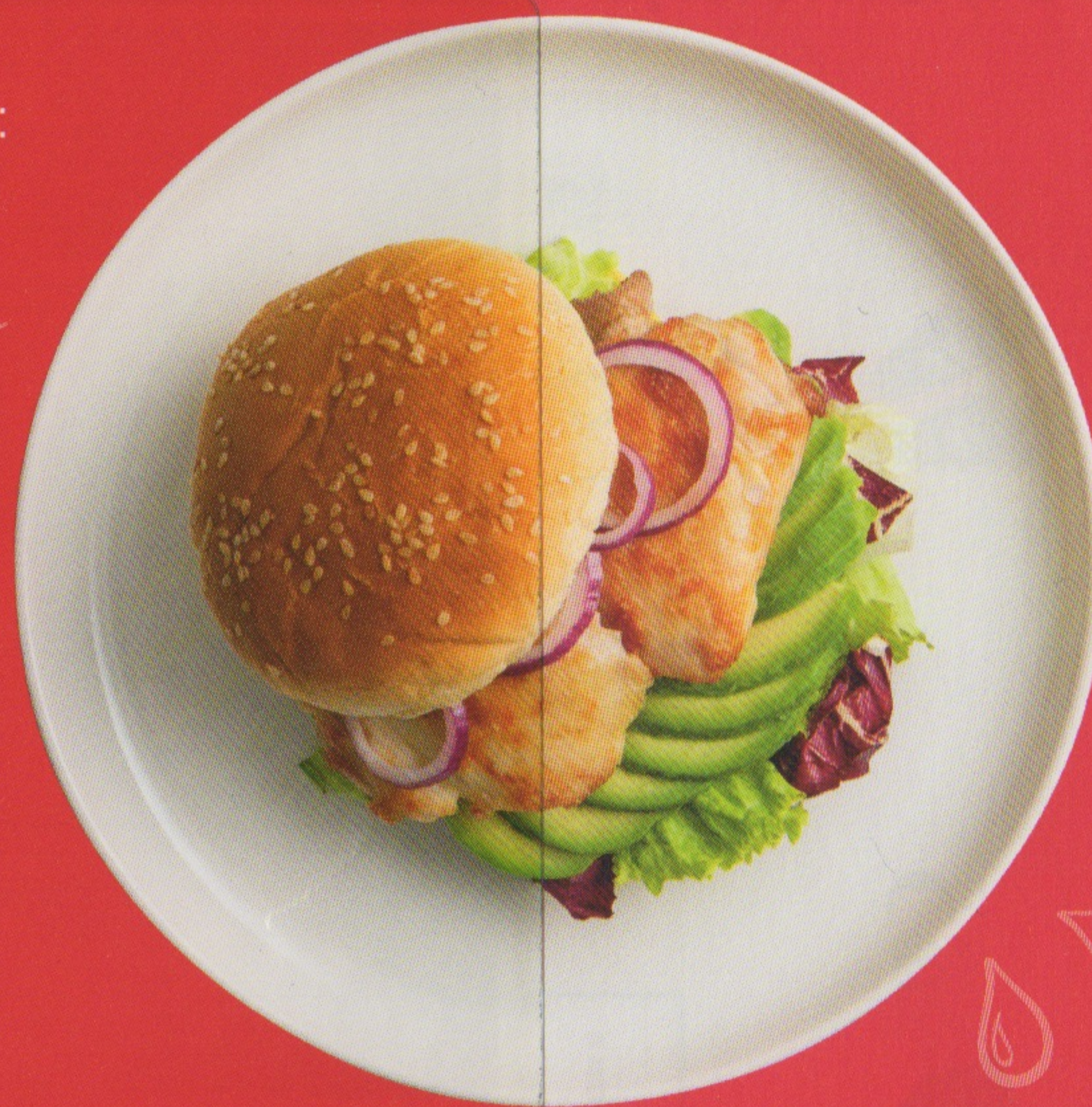
### Preparação:

1. Descascar os abacates e cortá-los em fatias. Cortar as cebolas em rodela fina.
2. Corte os peitos de frango ao meio e coloque a grelhar numa frigideira com um pouco de azeite. Tempere com sal e pimenta.
3. Abrir os pães ao meio, colocar a alface, o abacate, o frango e as rodela de cebola.

**Dica:** Tostar ligeiramente os pães de hambúrguer numa frigideira.

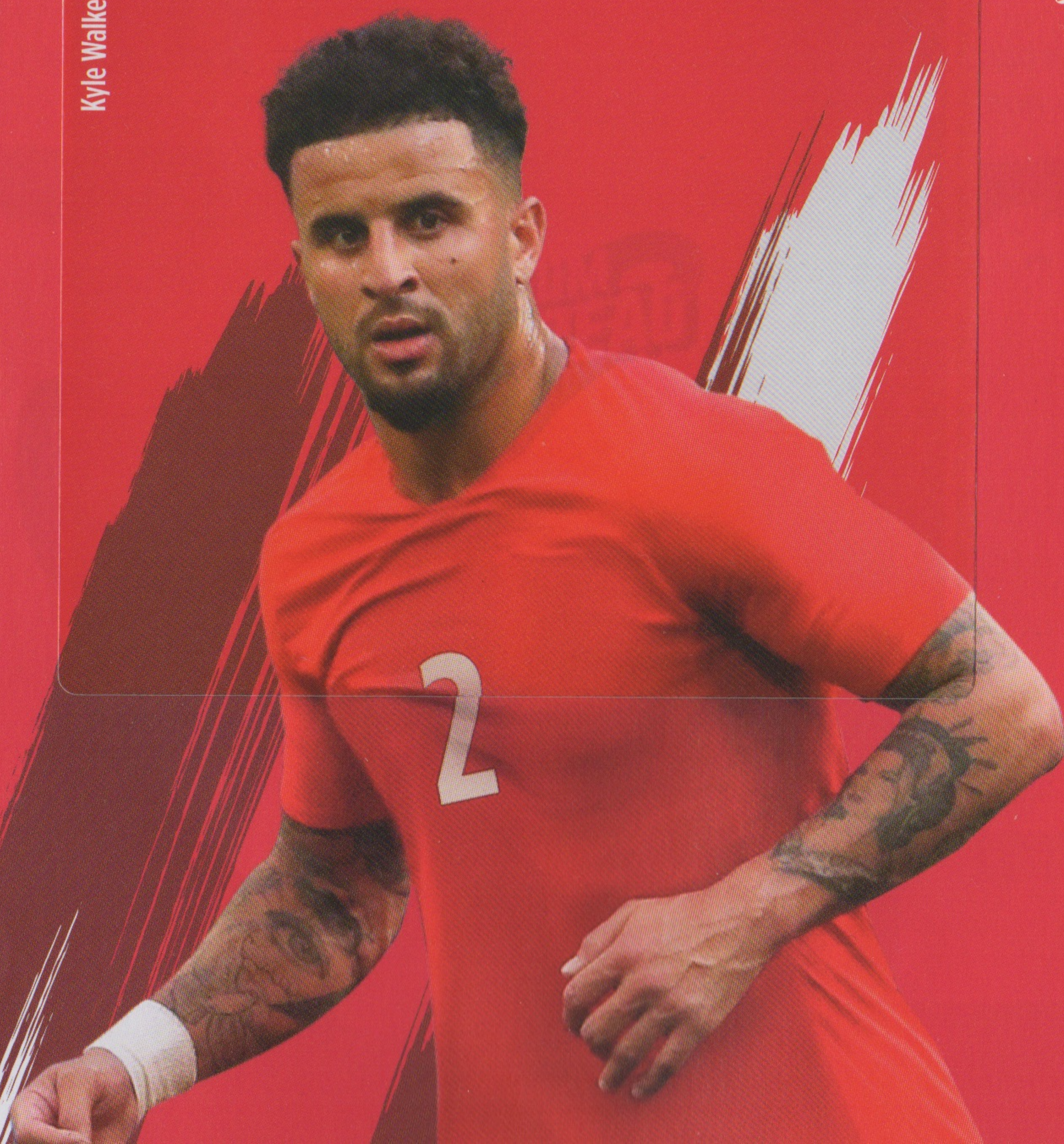


4 pessoas  
Preparação:  
20 minutos



7 Kyle Walker

Kyle Walker



“Se eu fosse um animal, seria um rinoceronte. Imparável.”

*Handwritten signature of Kyle Walker.*





# DELE ALLI

Dele Alli, o habilidoso do Tottenham, é um médio experiente, apesar da sua tenra idade. Jogou apenas 38 dias na categoria de esperanças antes de ser escolhido para jogar na seleção inglesa de futebol. Com um excelente jogo aéreo e uma qualidade de remate acima da média, Alli é também um matador e marca muitos golos em cada época.

## Papas de coco e frutos vermelhos

### Ingredientes:

1 L de leite de coco  
200 g de flocos de aveia  
200 g de amêndoas  
Frutos vermelhos  
(framboesas, morangos, mirtilos)

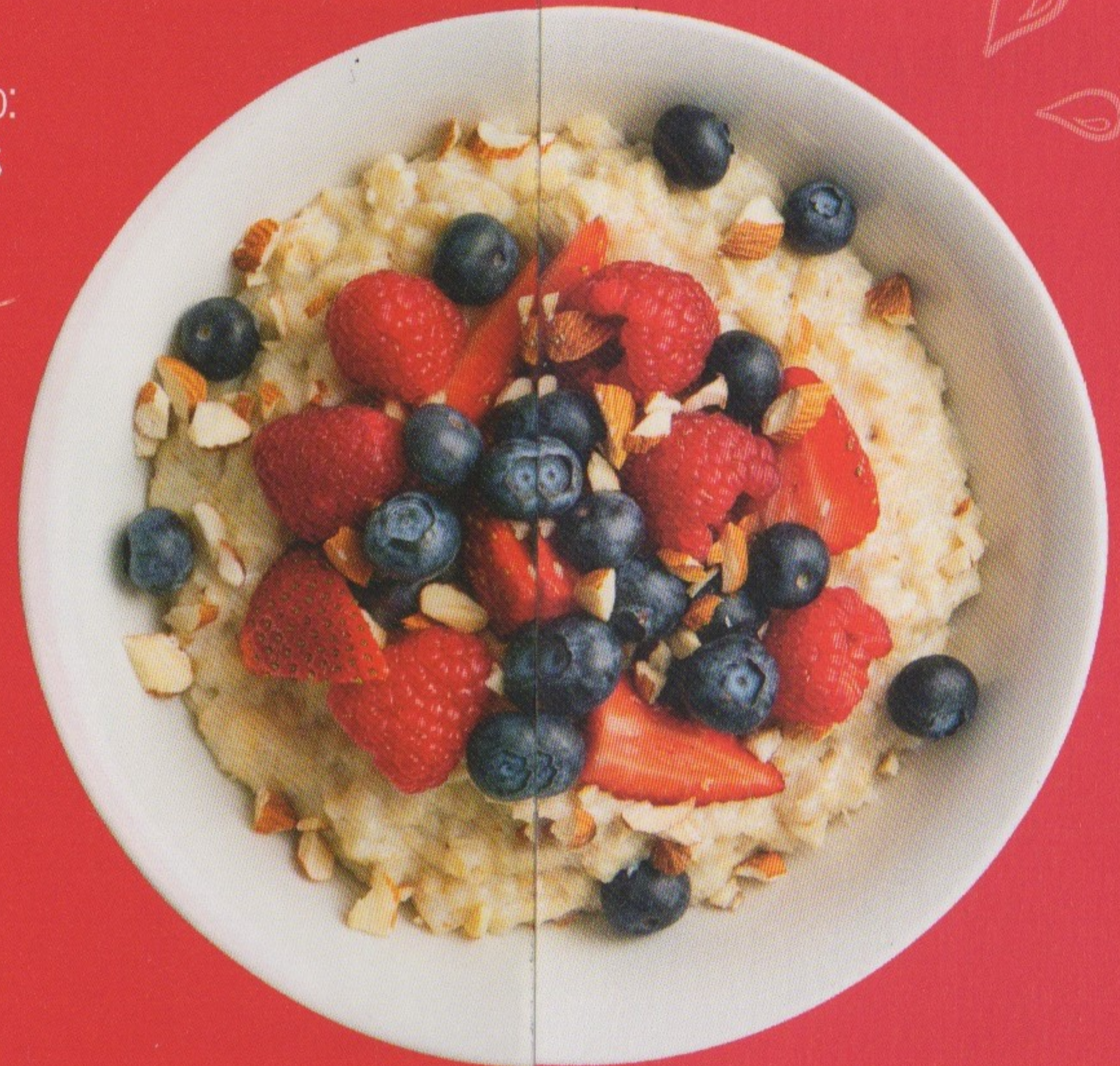
### Preparação:

1. Aquecer o leite de coco em lume brando e, em seguida, juntar os flocos de aveia. Deixar cozer durante 10 minutos em lume brando.
2. Partir as amêndoas aos pedaços.
3. Servir as papas numa taça com frutos vermelhos frescos e os pedaços de amêndoas.

**Dica:** Juntar no tacho parte dos frutos vermelhos.



4 pessoas  
Preparação:  
10 minutos

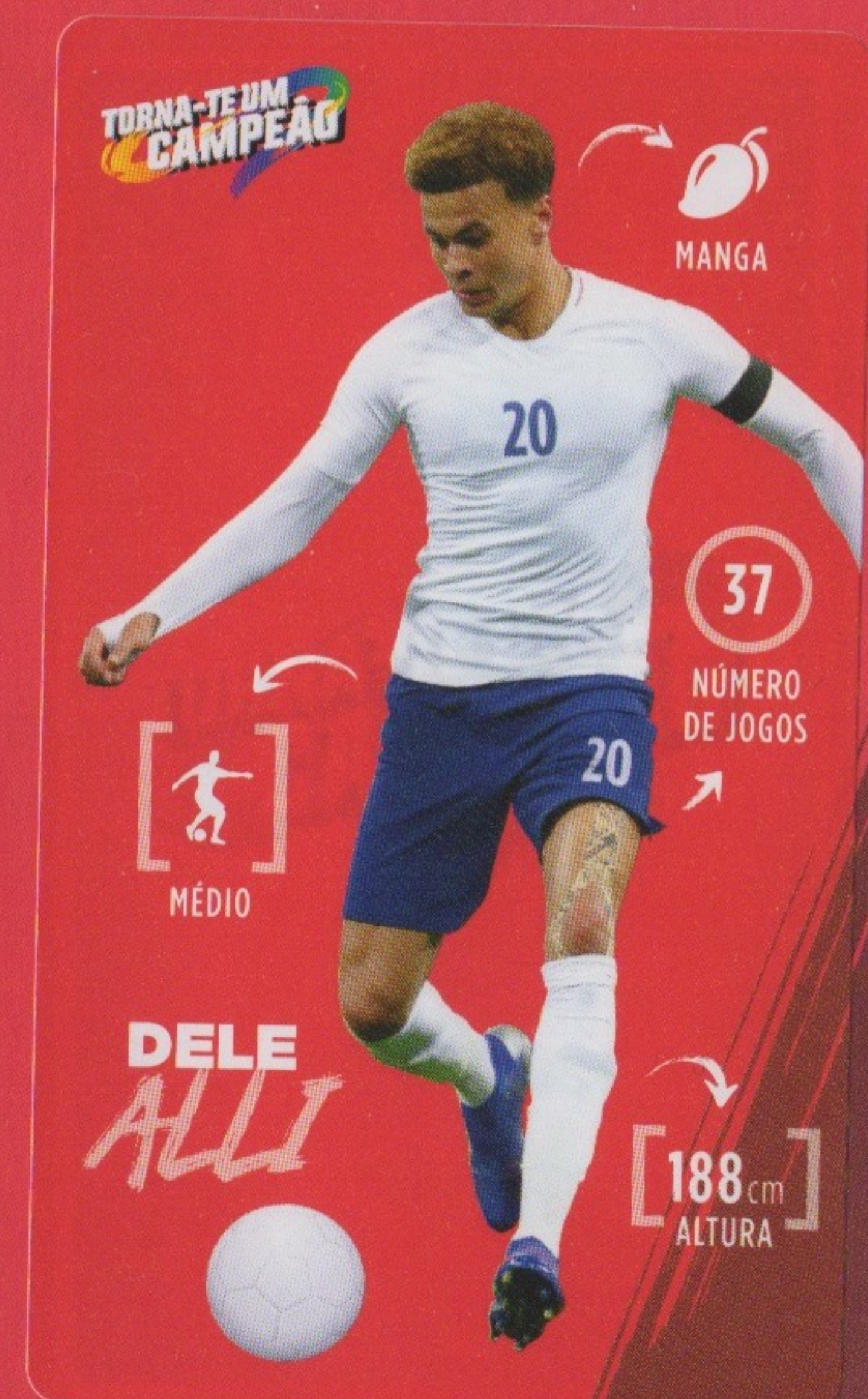


8 Dele Alli

Dele Alli



“Para mim, é muito importante ter uma alimentação saudável para recuperar bem dos treinos e dos jogos.”







# TRENT ALEXANDER- ARNOLD

Há muito tempo que a seleção inglesa esperava uma estrela como esta. Alexander-Arnold é um jogador que, apesar da sua tenra idade, já faz maravilhas tanto pelo clube como pela seleção nacional. Tens à tua frente um dos melhores defesas direitos da atualidade.

## Shepherd's Pie (Empadão)

### Ingredientes:

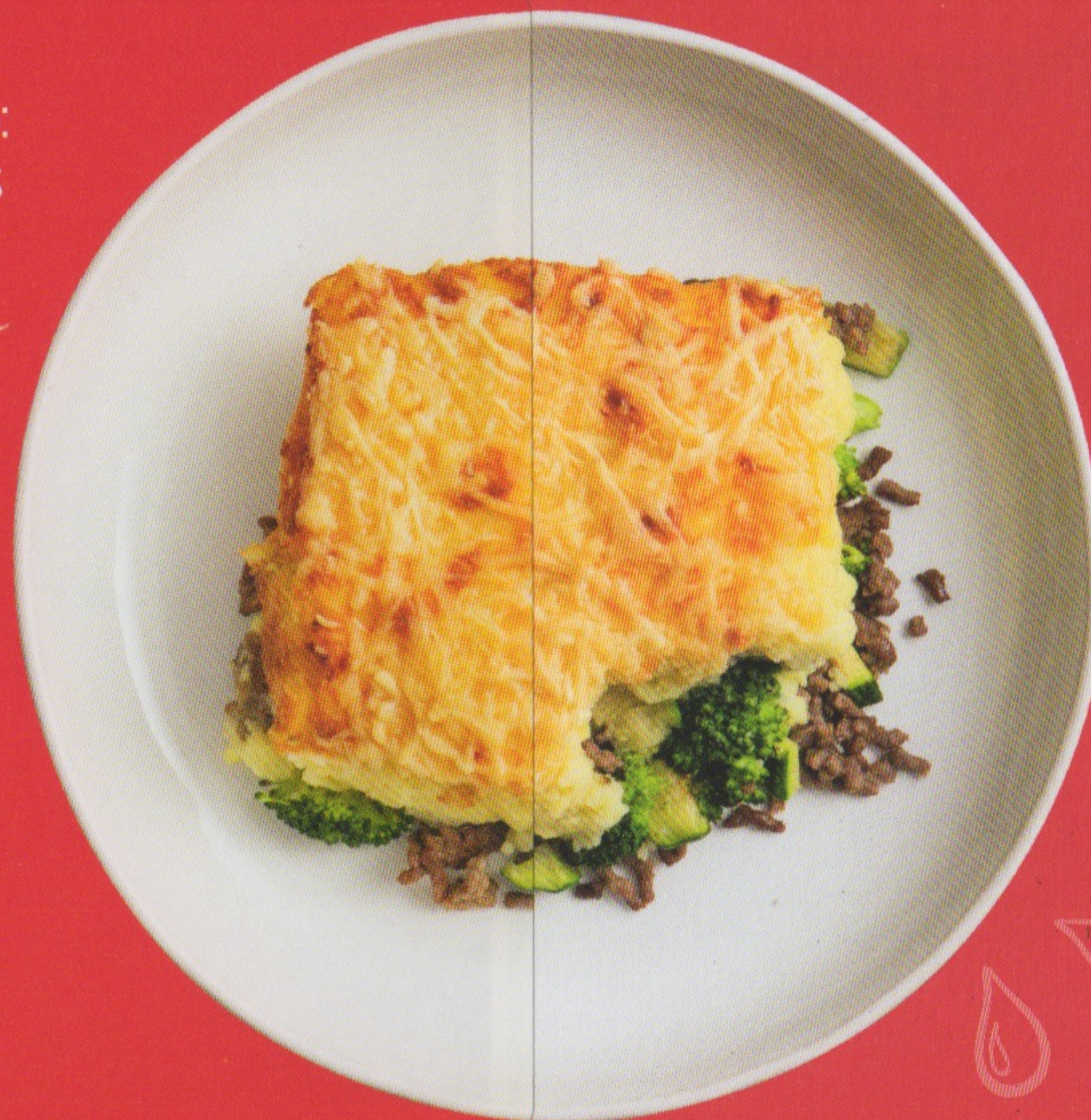
500 g de carne de vaca picada  
500 g de puré de batata  
200 g de brócolos  
200 g de queijo emental ralado  
1 curgete  
1 c. de sopa de molho inglês

### Preparação:

1. Preaquecer o forno a 200 °C.
2. Preparar o puré de batata.
3. Cortar os legumes em cubos pequenos e salteá-los com manteiga. Juntar a carne picada e o molho inglês numa frigideira e mexer tudo. Temperar com sal e pimenta.
4. Numa travessa, colocar a mistura e cobrir cuidadosamente com o puré.
5. Juntar o queijo ralado e levar ao forno durante 30 minutos.



4 pessoas  
Preparação:  
40 minutos

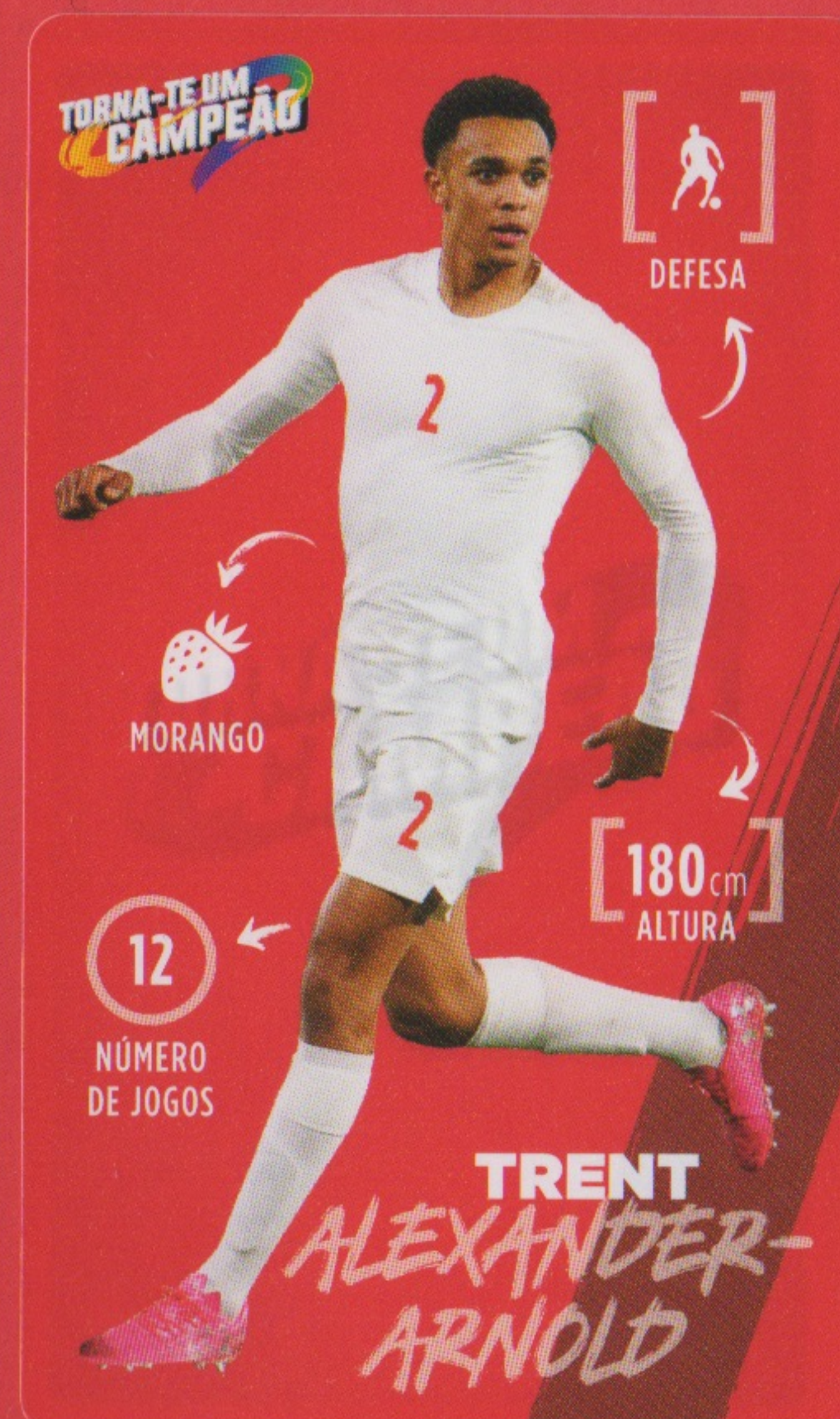


9 Trent Alexander-Arnold



Trent Alexander-Arnold

“Há dois anos realizei o meu sonho:  
vencer a Champions League.”





# PASSATEMPOS

## SABIAS QUE?

As bolas de **futebol** são fabricadas a partir de camadas de couro sintético, unidas em torno de uma câmara de ar em látex ou butilo.



Há 120 anos que a bola profissional tem o mesmo tamanho: **22 cm** de diâmetro.

Atualmente, as bolas utilizadas nas competições oficiais têm designs mais modernos. Mas, durante muito tempo, a bola com losangos pretos era utilizada como bola "oficial". Foi a Adidas que a desenvolveu em **1970**, porque era mais visível na televisão.

Uma bola de futebol tem **32 faces**. Isso faz com que seja mais resistente aos chutes e às condições atmosféricas.



## PLANETA FUTEBOL



Indestrutível, o futebol é o desporto mais praticado, com mais de 265 milhões de jogadores em todo o mundo! 1 jogador em cada 10 é rapariga.

## CONVOCADOS

Cada fruta tem o seu valor.  
E todas juntas, quanto dá?

$$\text{Maçã} + \text{Maçã} + \text{Maçã} = 9$$

$$\text{Maçã} + \text{Laranja} = 13$$

$$\text{Laranja} - \text{Pêra} = 4$$

$$\text{Maçã} + \text{Pêra} + \text{Laranja} = ?$$

**Solução:** É fácil!  
Se uma maçã vale 3, uma laranja vale 10.  
10 menos uma pêra, dá 4. Por isso, uma pêra vale 6.  
Maçã (3) + pêra (6) + laranja (10) = Tcharran...! Dá 19!



# TOBY ALDERWEIRELD

Toby Alderweireld é, provavelmente, um dos defesas em melhor forma da atualidade. O internacional belga, que defende atualmente as cores do Tottenham, foi duas vezes à final da Champions League nos últimos anos. Promete!

## Espargos brancos, batatas e fiambre

### Ingredientes:

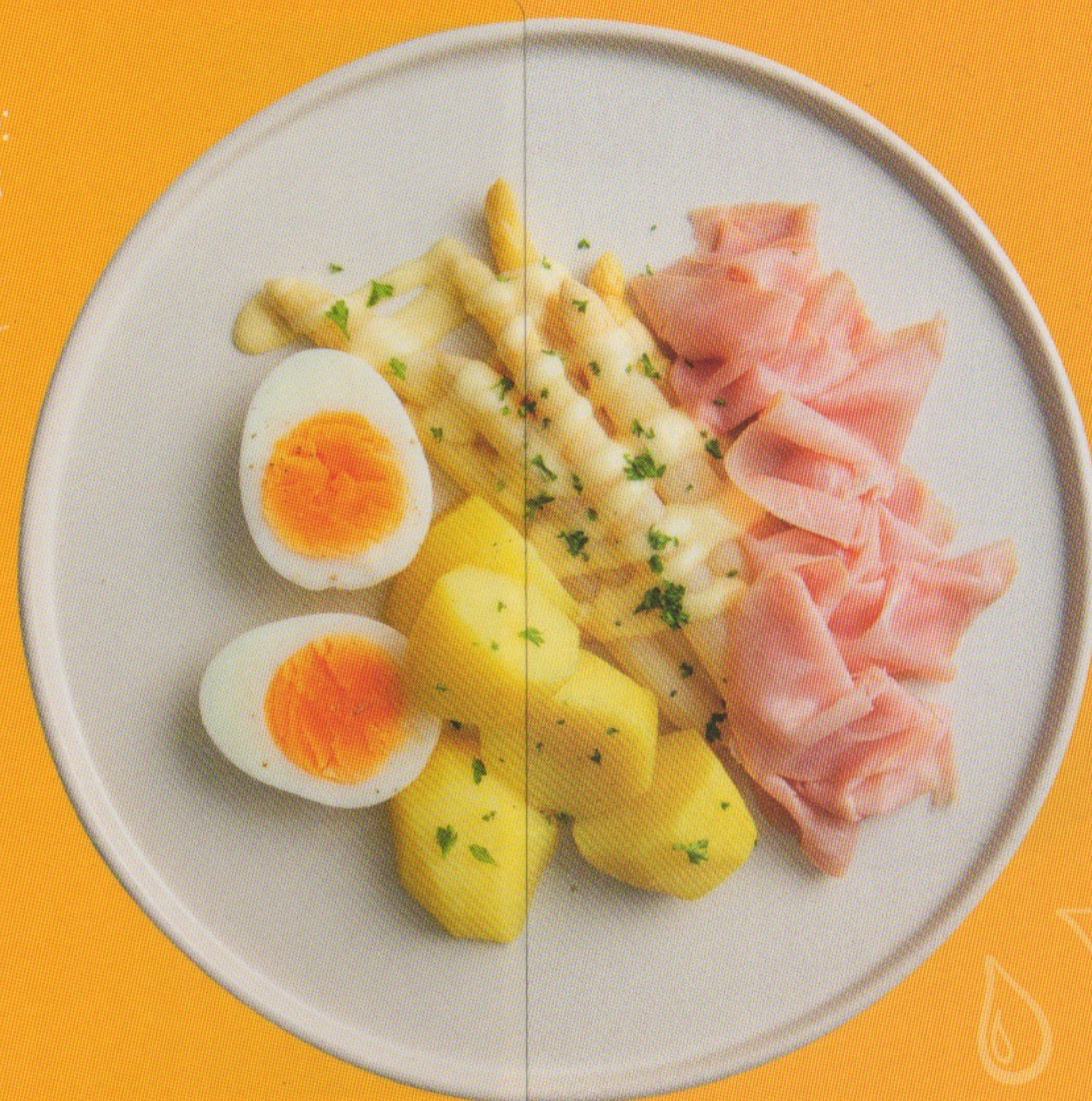
2 kg de espargos brancos  
1 kg de batatas  
4 ovos cozidos  
200 g de fiambre  
220 ml de molho holandês  
½ ramo de salsa

### Preparação:

1. Descascar os espargos, cortar o caule e cozê-los em água a ferver.
2. Descascar e cortar as batatas em pedaços e cozê-las em água a ferver.
3. Colocar os espargos, as batatas, os ovos cozidos e o fiambre no prato. Deitar o molho holandês morno por cima dos espargos e polvilhar com salsa.

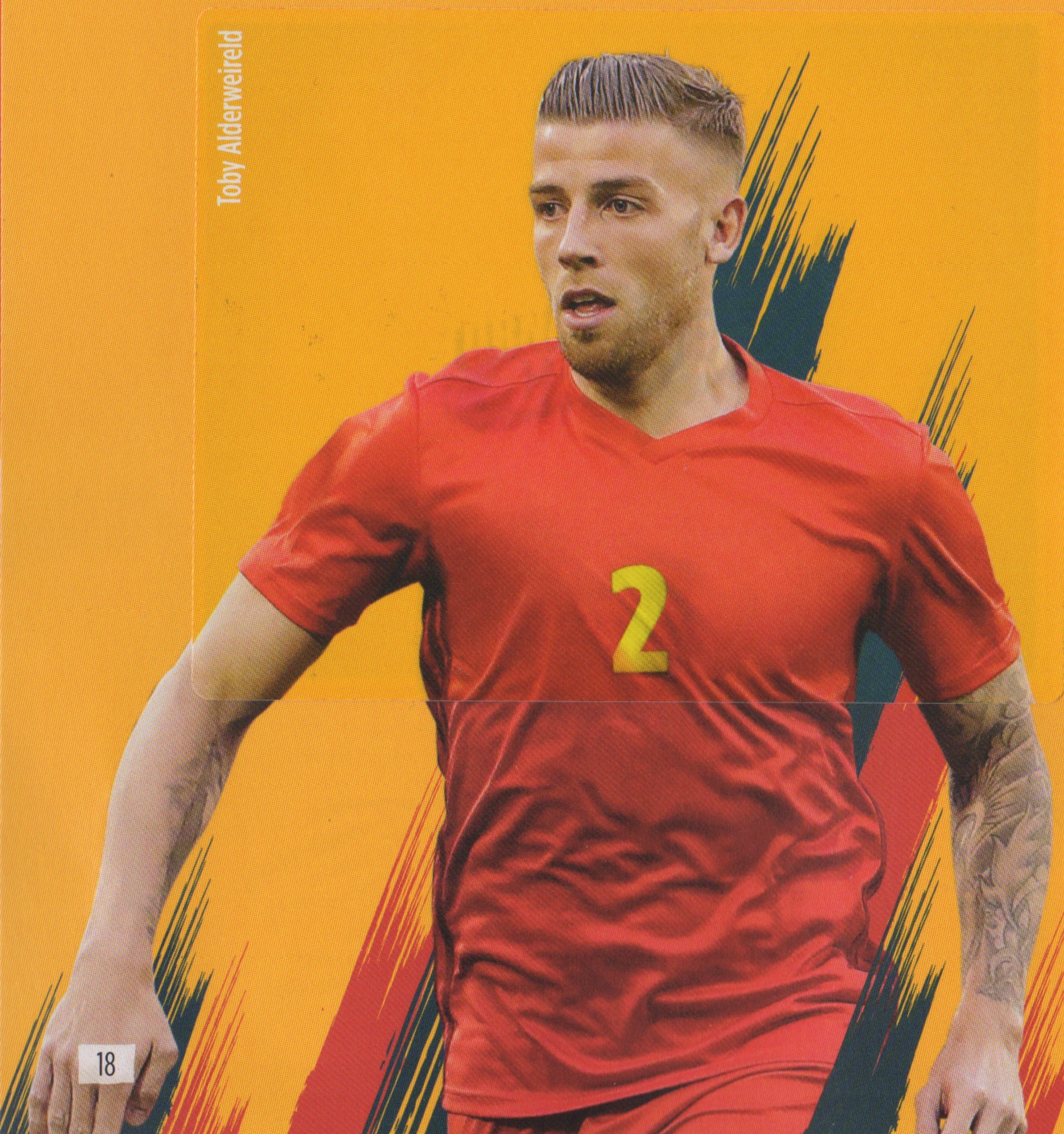


4 pessoas  
Preparação:  
20 minutos

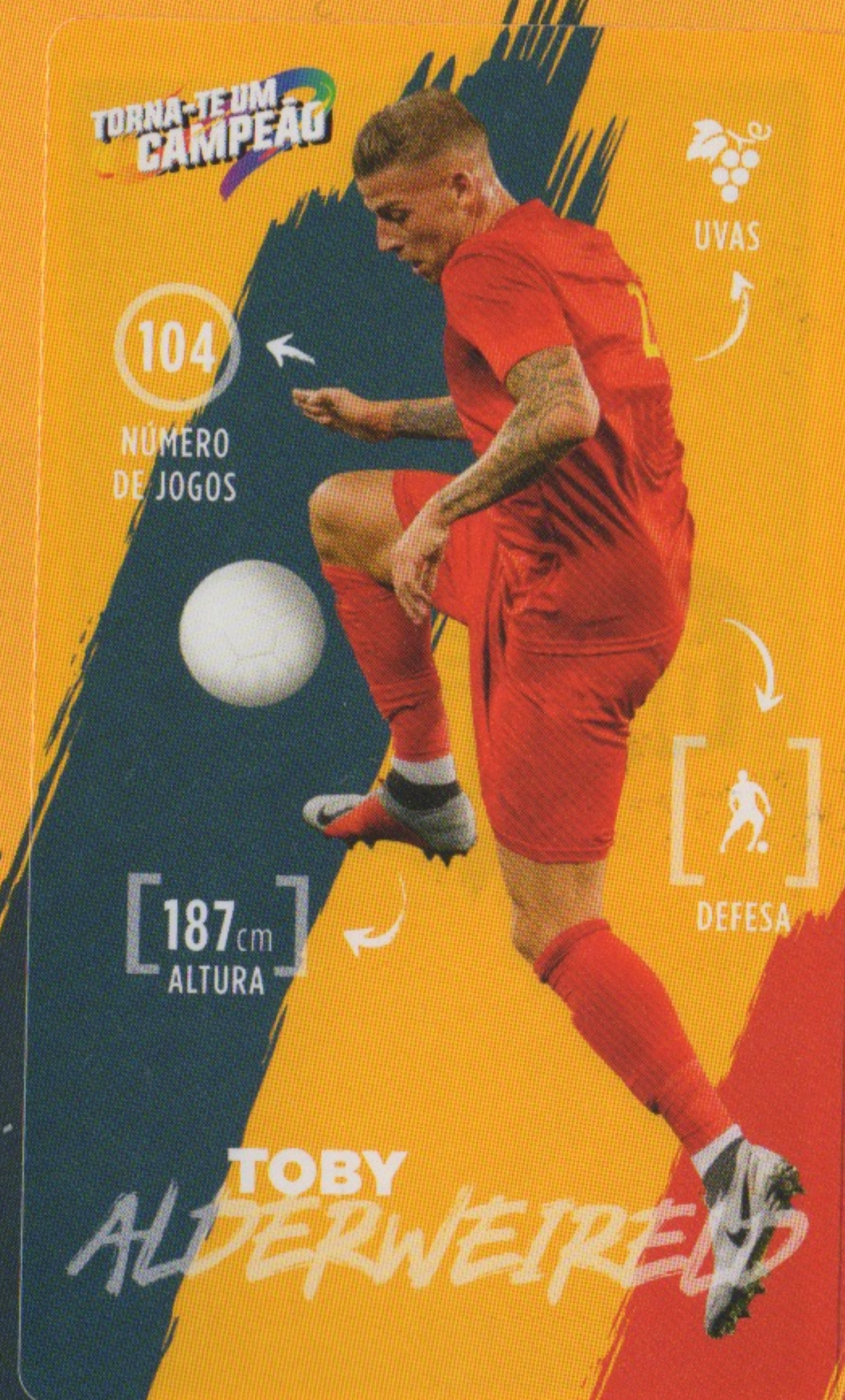


10 Toby Alderweireld

Toby Alderweireld



“Se eu fosse um animal, seria um cavalo. Sempre rápido e sempre leal!”







# KEVIN DE BRUYNE

É uma sensação no Manchester City. E na seleção também. Kevin De Bruyne é um médio belga que é quase impossível de apanhar no campo. As suas qualidades de passe, excelente resistência e capacidade de dar a volta ao jogo fazem dele um dos principais jogadores da seleção belga.

## Alcatra com gratinado de legumes

### Ingredientes:

4 bifes de alcatra  
1 kg de batatas  
1 curgete  
4 tomates  
200 g de natas  
300 g de queijo Gruyère ralado  
Manteiga  
Sal e pimenta q.b.

### Preparação:

1. Preaquecer o forno a 180 °C.
2. Descascar e cortar as batatas em rodela fina. Cortar também a curgete e os tomates em rodela.
3. Colocar todos os legumes numa travessa. Juntar as natas e o queijo Gruyère ralado. Levar ao forno durante 40 minutos.
4. Entretanto, grelhar a alcatra a gosto numa frigideira com manteiga, sal e pimenta.

**Dica:** Para uma carne tenra e succulenta, deixar repousar antes de cortar.



4 pessoas

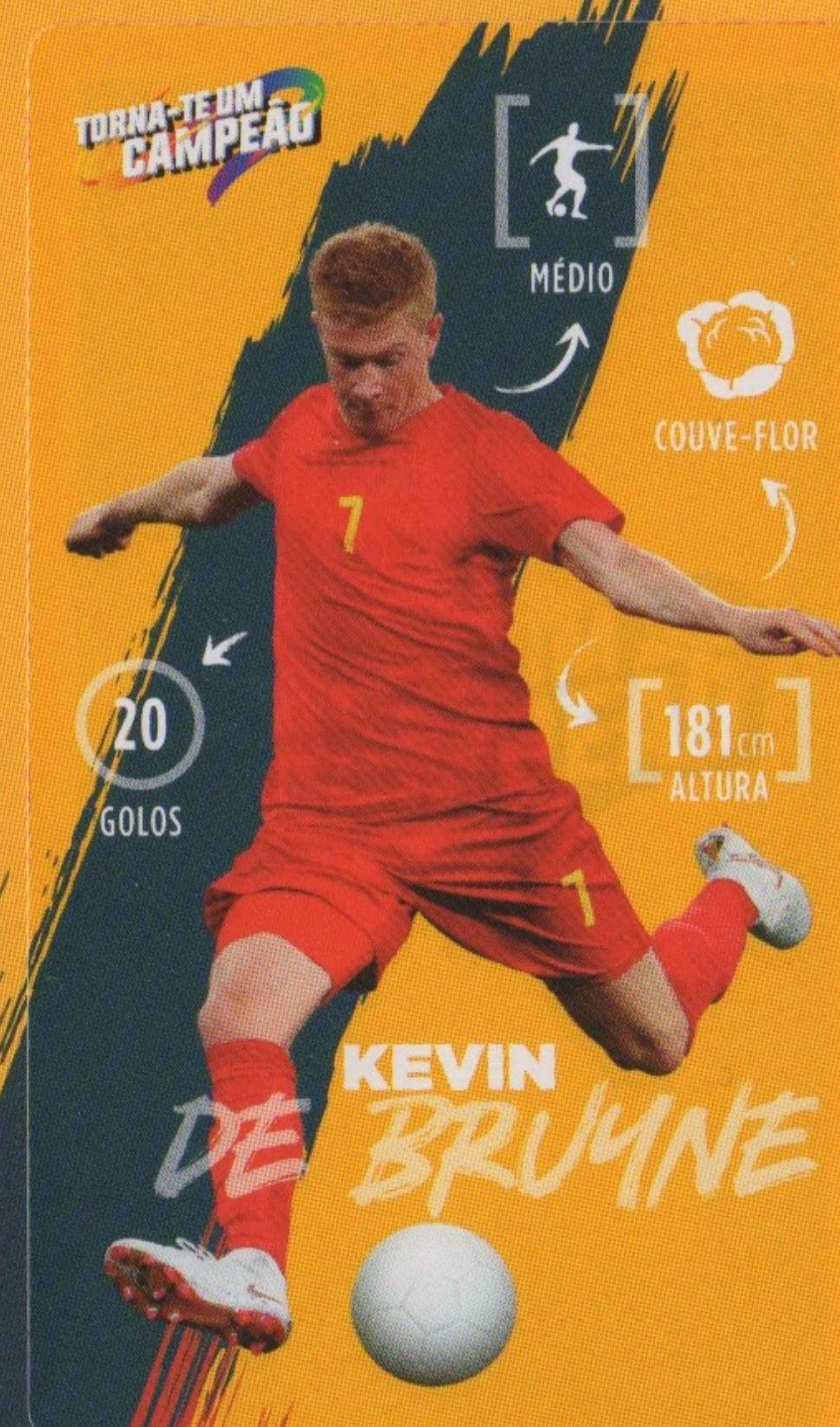
Preparação: 1 hora



Kevin De Bruyne



“Os meus pais tinham razão, devemos seguir sempre a nossa intuição. A opinião deles é importante.”







# AXEL WITSEL

Prodígio do futsal desde os 9 anos, Axel Witsel sempre soube que um dia faria a vida negra aos melhores futebolistas do mundo. Atualmente, Witsel é um dos principais jogadores da seleção belga, revelando-se excepcional a gerir a pressão.

## Waffles com fruta, iogurte e nozes

### Ingredientes:

4 waffles  
200 g de iogurte grego  
2 nectarinas  
125 g de groselhas  
150 g de pedaços  
de nozes  
Xarope de ácer

### Preparação:

1. Retirar o caroço das nectarinas e cortar em 6 gomos.
2. Espalhar o iogurte por cima das waffles. Juntar as nectarinas cortadas, as groselhas e um fio de xarope de ácer.
3. Polvilhar tudo com pedaços de nozes.

**Dica:** Aquecer ligeiramente as waffles no forno antes de as guarnecer.



4 pessoas  
Preparação:  
5 minutos



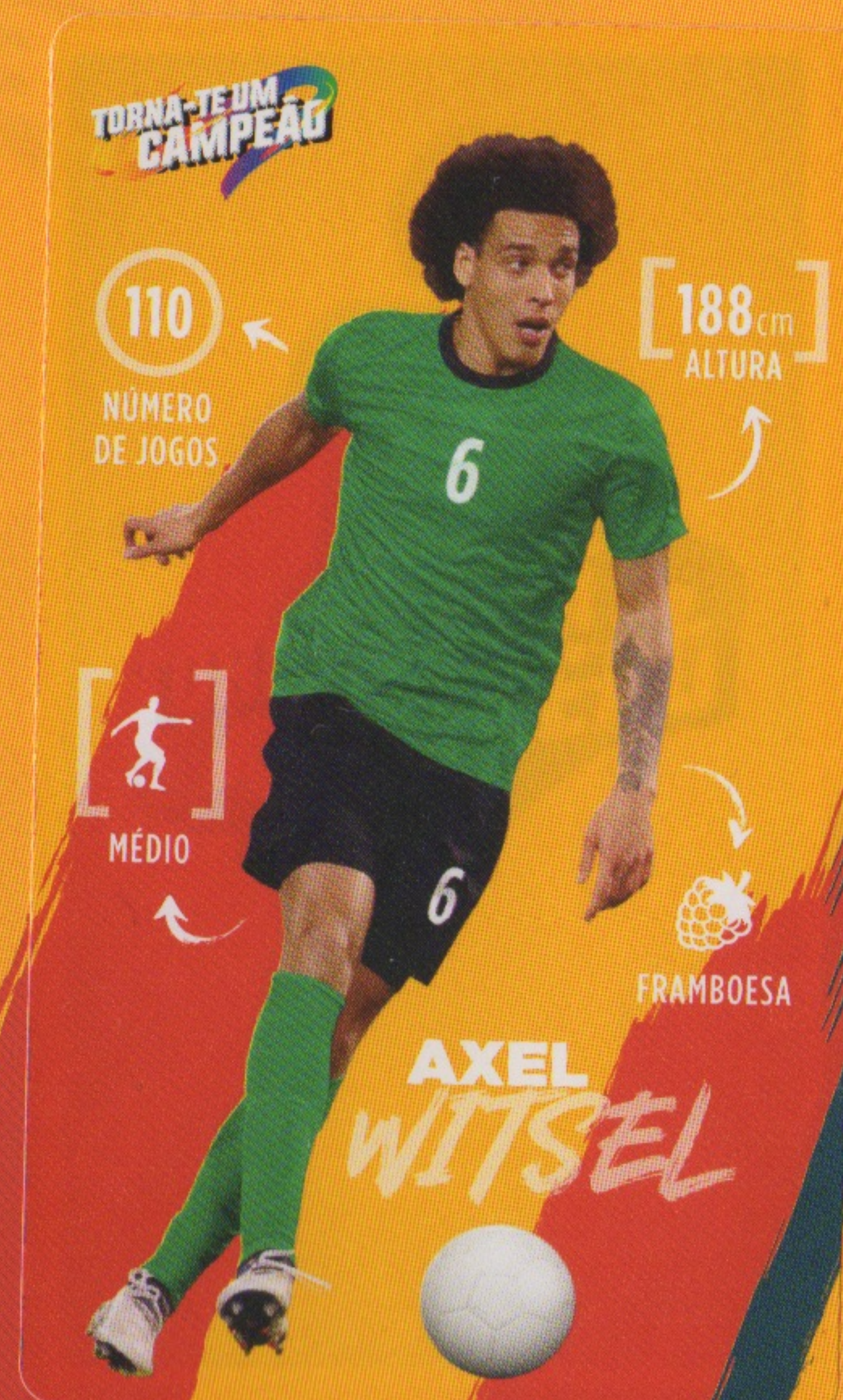
12 Axel Witsel

Axel Witsel



“Jogo futebol todos os dias, mas também sei cozinhar! Comer bem é muito importante para o nosso corpo.”

*Axel Witsel*





# PASSATEMPOS

## PERGUNTAS PARA UM CAMPEÃO

Vejamos se sabes tudo sobre os jogadores deste álbum!

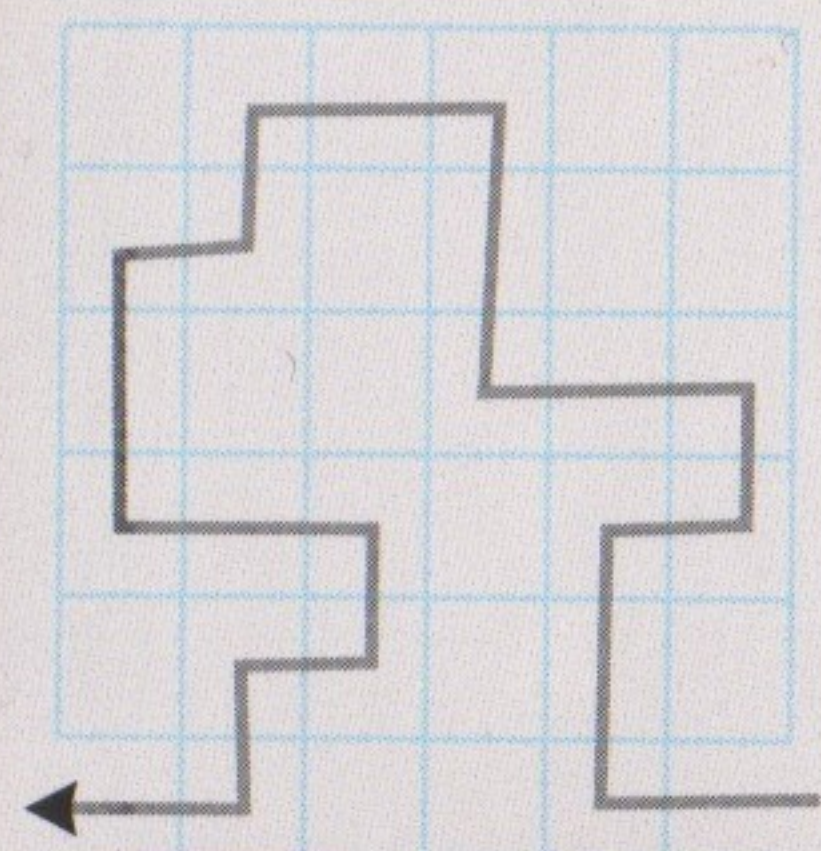
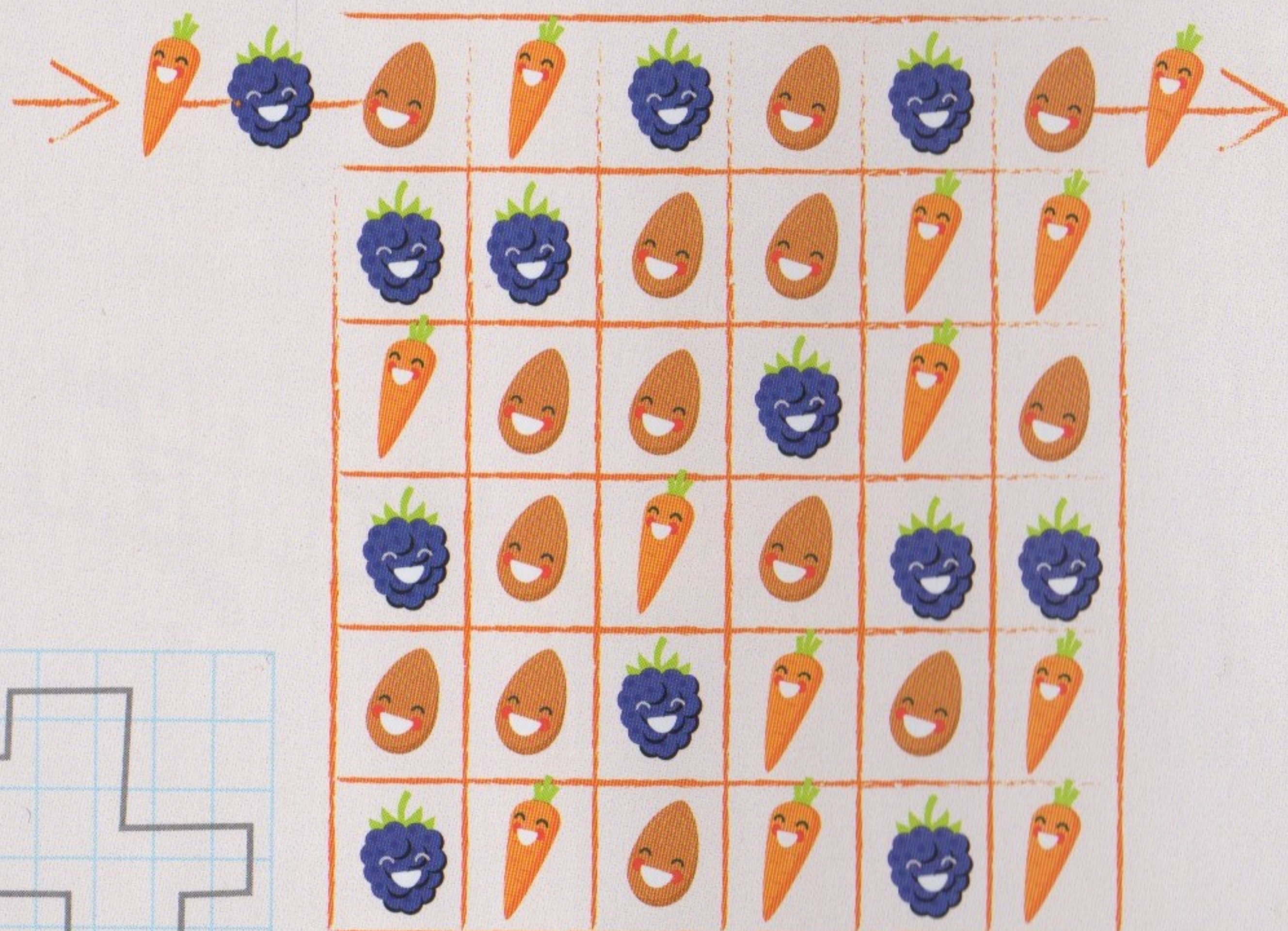
- 1 Que jogador é capaz de dar **550 toques**?
- 2 Quem gosta de alcatra com **gratinado de legumes**?
- 3 Que jogador ganhou **mais títulos**?
- 4 Que jogador gosta de **cenouras**?
- 5 Quem é o jogador **mais alto**?



Solução:  
1. Memphis Depay  
2. Kevin De Bruyne  
3. Cristiano Ronaldo  
4. Rodrigo  
5. Wojciech Szczesny

## CAMINHO CERTO

Encontra a saída seguindo sempre a mesma ordem "Cenoura - Amora - Amêndoa"



Solução:

## SABIAS QUE? CARTÃO AMARELO CARTÃO VERMELHO



Quem inventou os cartões no futebol? É uma boa pergunta! Em 1966, Ken Aston supervisionava os árbitros do Campeonato do Mundo. Com todos os países reunidos e as suas diferentes línguas, nem sempre era fácil os jogadores e os espectadores compreenderem as decisões do árbitro. Foi então que o Sr. Aston pensou num truque para toda a gente perceber facilmente os árbitros: um sistema de cartões para faltas com um código de cores muito simples.

**Amarelo = Aviso, Vermelho = Expulsão.**

O seu sistema foi testado pela primeira vez no Campeonato do Mundo de 1970 e ainda hoje é utilizado pelos árbitros de todo o mundo.



# SAMUEL UMTITI

Quando Samuel Umtiti está em campo, a equipa adversária tem motivos para estar preocupada. Do Barcelona às competições internacionais, em apenas alguns anos Umtiti tornou-se um jogador indispensável para todos os seus companheiros.

## Estufado de legumes com quinoa



4 pessoas  
Preparação:  
45 minutos

### Ingredientes:

300 g de quinoa  
250 g de tomates-cereja  
1 cebola  
1 curgete  
1 dente de alho  
Azeite  
Sal e pimenta q.b.

### Preparação:

1. Cozer a quinoa num tacho com água a ferver durante 20 minutos.
2. Picar bem o alho e a cebola. Cortar a curgete e os tomates em cubos pequenos.
3. Refogar ligeiramente a cebola e o alho com azeite e, depois, juntar os cubos de curgete e tomate.
4. Juntar a quinoa cozida à mistura de legumes. Temperar com sal e pimenta.

**Dica:** Juntar queijo feta para dar mais sabor!



13 Samuel Umtiti



Samuel Umtiti

“Para mim, as qualidades para ser bom futebolista são a força mental, a perseverança, a confiança... e um pouco de talento!”

*Samuel Umtiti*







# BLAISE MATUIDI

Blaise Matuidi é o jogador que ganhou mais jogos em 2018. Terminou o ano com 48 vitórias, considerando todas as competições. França tem muita sorte em ter Blaise no seu plantel. Com um médio-centro como Matuidi, os Bleus podem sonhar com o título.

## Crepes com morangos

### Ingredientes:

#### Massa:

2 ovos

250 ml de leite

25 g de manteiga derretida

100 g de farinha

#### Coulis de morango:

500 g de morangos

4 c. de sopa de mel

### Preparação:

1. Para a massa, misturar todos os ingredientes até obter um líquido homogêneo.
2. Numa frigideira antiaderente e ligeiramente untada, deitar uma pequena quantidade de massa numa camada fina. Deixar cozinhar de ambos os lados até dourar.
3. Num tacho, cozer metade dos morangos com o mel até obter um coulis. Guarnecer o crepe com os morangos cortados e o coulis.

**Dica:** Juntar hortelã fresca ao coulis.



4 pessoas

Preparação:  
20 minutos



14 Blaise Matuidi

“O segredo do meu sucesso é o trabalho árduo! É preciso sermos sempre determinados na vida para atingirmos os nossos objetivos.”

TORNA-TE UM  
CAMPEÃO



MORANGO

84

NÚMERO  
DE JOGOS

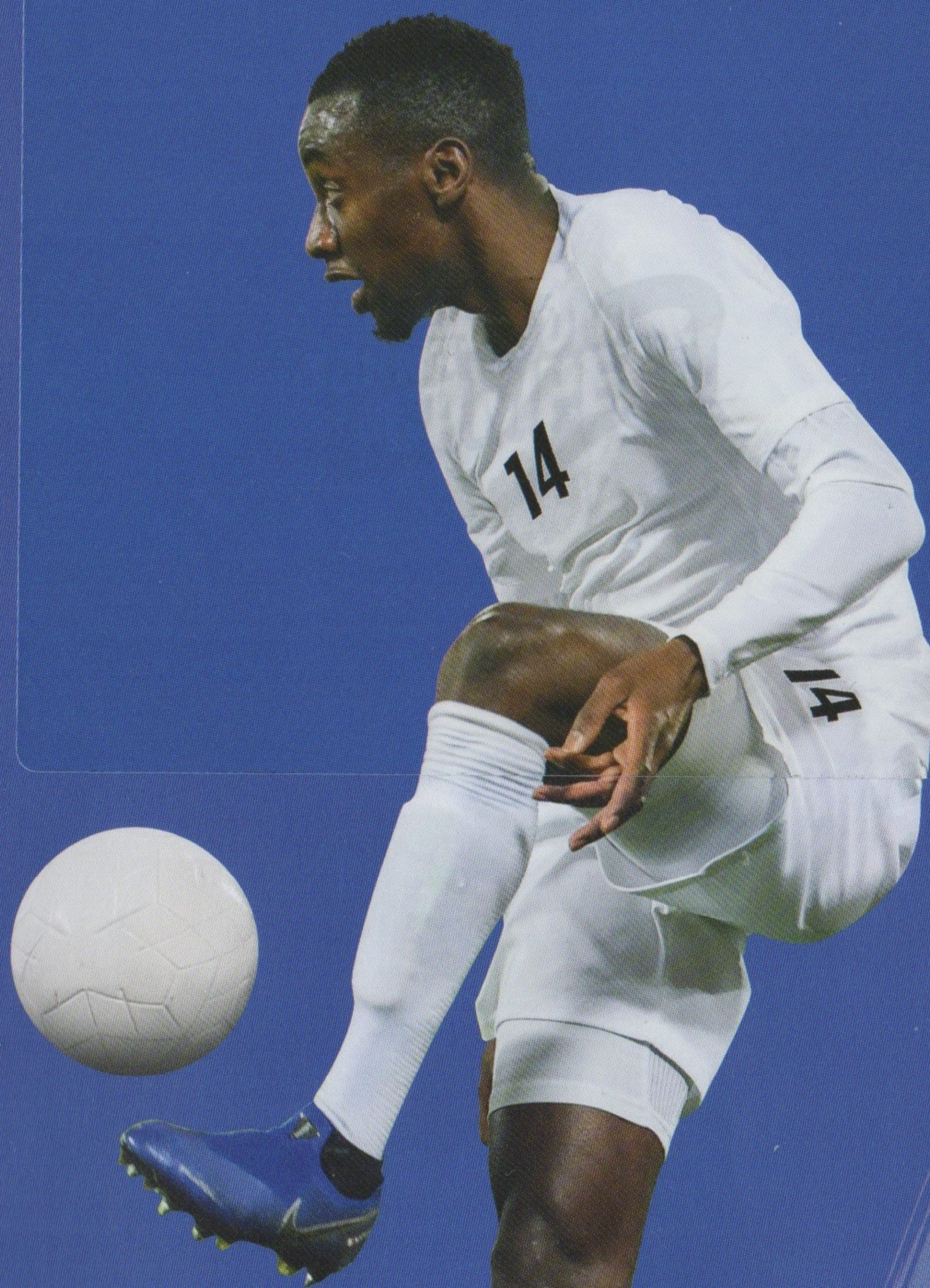


MÉDIO

175cm  
ALTURA

BLAISE  
MATUIDI

Blaise Matuidi







FRANÇA

# BENJAMIN PAVARD

Benjamin Pavard. Este nome está, agora, gravado na nossa memória. Como esquecer o seu mítico golo contra a Argentina, no último Campeonato do Mundo? Atualmente, o defesa internacional francês joga no Bayern de Munique e está mais forte do que nunca.

## Tosta com queijo de cabra e tomate seco

### Ingredientes:

8 fatias de pão integral  
240 g de tomate seco  
200 g de queijo de cabra  
Manjerição fresco

### Preparação:

1. Cortar o tomate seco em pedaços pequenos.
2. Barrar o queijo de cabra no pão, juntar o tomate e o manjerição, e colocar a outra fatia de pão por cima.
3. Levar as tostas ao forno durante 10 minutos a 220 °C.

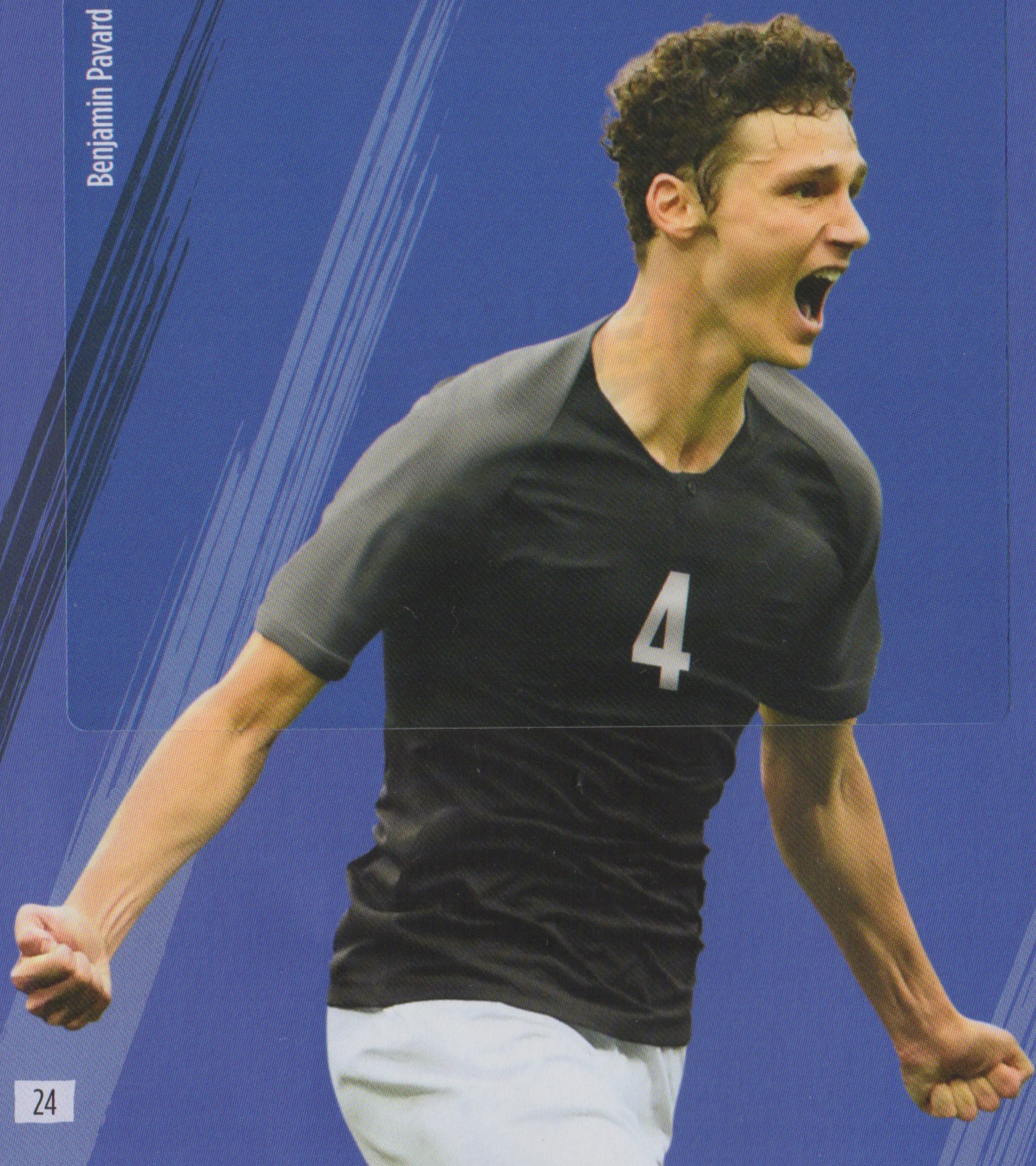


4 pessoas  
Preparação:  
15 minutos



15 Benjamin Pavard

Benjamin Pavard



“Nunca desistas de nada, acredita sempre em ti e os teus sonhos mais ousados realizar-se-ão.”

*[Signature]*

TORNA-TE UM  
CAMPEÃO

31

NÚMERO  
DE JOGOS

186 cm

ALTURA



DEFESA



MARACUJÁ

BENJAMIN  
PAVARD



# PASSATEMPOS



**QUERES SABER QUAL A IMAGEM ESCONDIDA AQUI?**

Então pinta os números utilizando as cores indicadas na paleta para veres o que é!



# LEONARDO BONUCCI

Leonardo Bonucci joga como defesa central na Juventus. Rapidamente se tornou um jogador indispensável e, em maio de 2018, passou a capitão da seleção italiana. E, como o seu apelido indica, com Leonardo tudo é bônus.

## Pizza com frango fumado e curgete

### Ingredientes:

1 massa de pizza  
1 dente de alho  
1 cebola  
1 curgete  
200 g de queijo mozzarella  
250 g de frango fumado

### Preparação:

1. Preaquecer o forno a 200 °C.
2. Picar bem a cebola e o alho. Cortar a curgete e o frango em tiras.
3. Colocar a mozzarella, o alho, a cebola, as tiras de curgete e o frango fumado em cima da massa de pizza.
4. Levar ao forno durante 15 minutos.

**Dica:** Juntar uma pitada de ervas de Provence antes de levar ao forno.



4 pessoas  
Preparação:  
30 minutos



16 Leonardo Bonucci

Leonardo Bonucci

“Não tomar o pequeno-almoço?  
Nem pensar... É a refeição mais  
importante dos campeões!”

*Leonardo Bonucci*







# MARCO VERRATTI

No futebol, não é o tamanho que conta. É o talento, a visão e as pernas. O italiano Marco Verratti é um jogador extraordinário, sempre pronto a ajudar os seus companheiros. Tanto à defesa, como no ataque. Não é por acaso que é considerado pelos seus pares um dos melhores médios do mundo.

## Panna cotta

### Ingredientes:

4 folhas de gelatina  
100 ml de leite  
400 ml de natas para bater  
50 g de açúcar  
100 g de doce de cereja  
Cerejas frescas

### Preparação:

1. Deixar amolecer as folhas de gelatina em água fria.
2. Ferver o leite, as natas e o açúcar. Retirar do lume e dissolver as folhas de gelatina.
3. Deitar a mistura em taças. Colocar no frigorífico durante, no mínimo, 3 horas.
4. Guarnecer a *panna cotta* com o doce de cereja e as cerejas frescas.

**Dica:** Juntar casca de limão à mistura.



4 pessoas

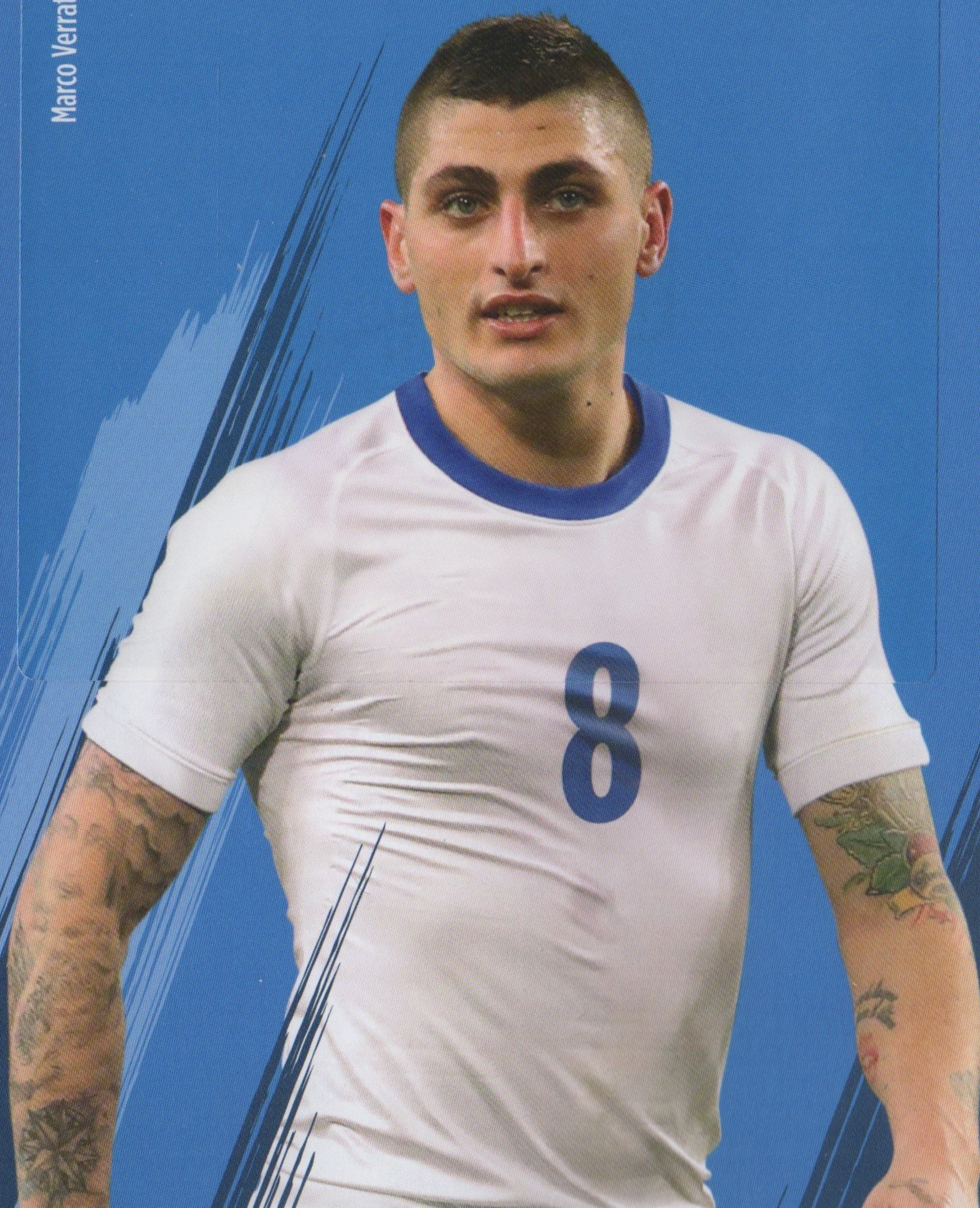
Preparação: 10 minutos

Repousar: 3 horas



17 Marco Verratti

Marco Verratti



“ Não devemos nunca esquecer-nos de onde viemos; isso pode ser uma grande vantagem. ”

Verratti







# ALESSANDRO FLORENZI

Alessandro Florenzi é um jogador muito completo: sabe recuperar a bola, organizar o jogo e rematar com força. Muita força! A sua experiência nas grandes competições internacionais será um trunfo para levar a seleção italiana à vitória.

## Lasanha de beringela

### Ingredientes:

2 beringelas  
1 cebola  
2 dentes de alho  
600 g de molho de tomate cozinhado  
250 g de folhas de lasanha  
200 g de queijo parmesão ralado  
Azeite

### Preparação:

1. Cortar as beringelas em rodela. Picar a cebola e o alho.
2. Grelhar as beringelas numa frigideira e reservar.
3. Refogar a cebola e o alho em azeite, juntar o molho de tomate e 200 ml de água.
4. Preaquecer o forno a 200 °C. Colocar alternadamente as folhas de lasanha, o molho de tomate e a beringela. Polvilhar com parmesão no final. Cozinhar no forno durante 45 minutos.



4 pessoas

Preparação: 40 min.

Cozedura: 45 min.



Alessandro Florenzi



“A minha maior força? Sou astuto como uma raposa.”

*Alessandro Florenzi*

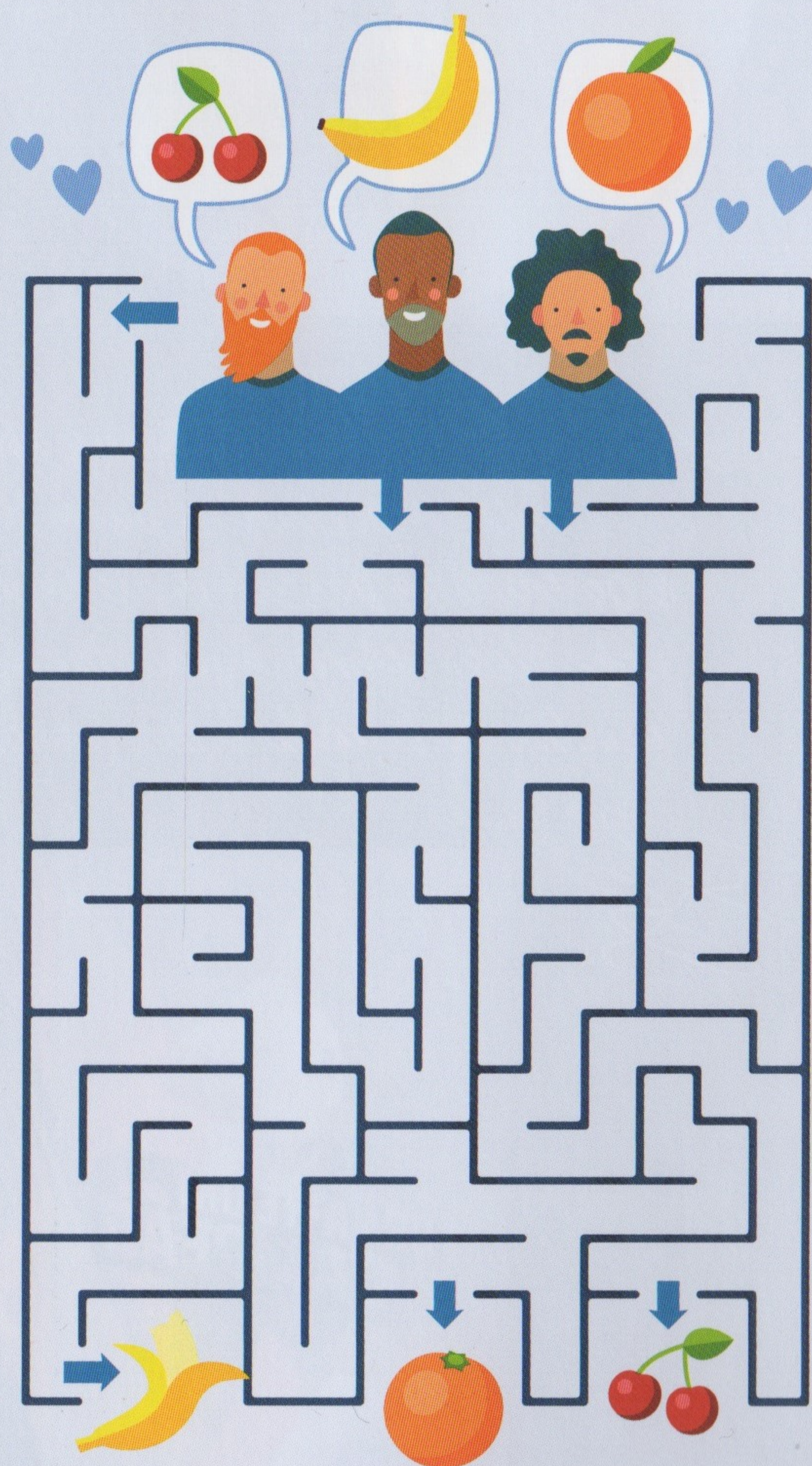




# PASSATEMPOS

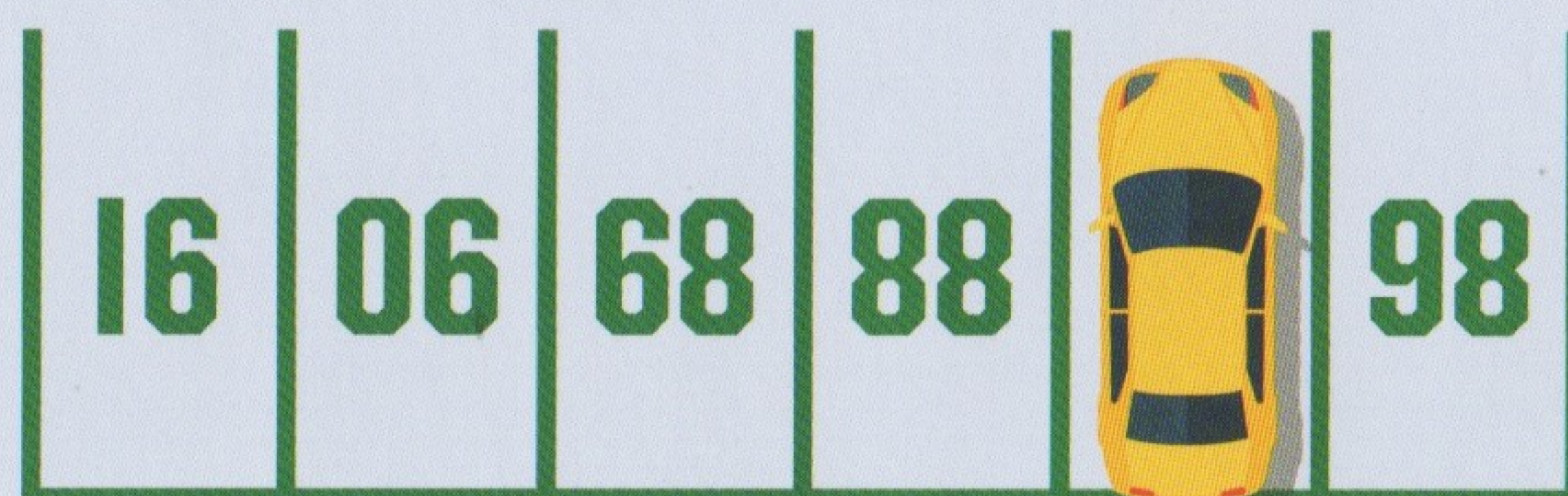
## S.O.S. VITAMINAS!

Ajuda os jogadores a encontrar a sua fruta favorita para se atestarem de vitaminas antes do jogo!



## BRRRRRRRUM

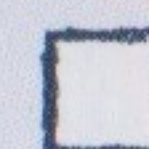
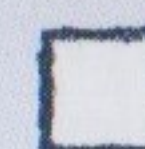
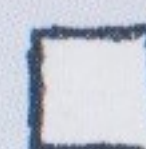
Qual é o número da camisola do jogador que tem este carro amarelo?



Solução: Roda o álbum e descobre o número. É o... 87!

## ADIVINHA: QUEM SOU EU?

Eu sou uma fruta única.  
Podes ver as minhas sementes  
(cerca de 200).  
Apesar de ser uma fruta vermelha, não sou  
tímida: sou a primeira a amadurecer  
na primavera!  
Na Antiguidade, os romanos utilizavam-me  
para tratar tudo, desde a depressão à febre  
e à dor de garganta.



Solução: Morango



# SERGE GNABRY

Alguns jogadores correm rápido. Muito rápido mesmo. É o caso de Serge Gnabry. O avançado alemão poderia ter sido velocista profissional mas, com pés dotados de uma técnica excecional, optou pelo futebol. E fez muito bem.

## Omelete rústica alemã

### Ingredientes:

200 g de fiambre  
250 g de cogumelos  
6 ovos  
1 cebola  
2 tomates  
Azeite  
Sal e pimenta q.b.

### Preparação:

1. Cortar a cebola, os cogumelos, os tomates e o fiambre em pedaços pequenos.
2. Numa frigideira saltear em azeite a cebola e os cogumelos e, depois, juntar os tomates e o fiambre.
3. Numa taça, bater os ovos com sal e pimenta.
4. Fazer uma omelete juntando todos os ingredientes, ou fazer uma omelete simples e, no prato, colocar os ingredientes salteados por cima e dobrar.

**Dica:** Uma boa salada verde para completar o almoço!

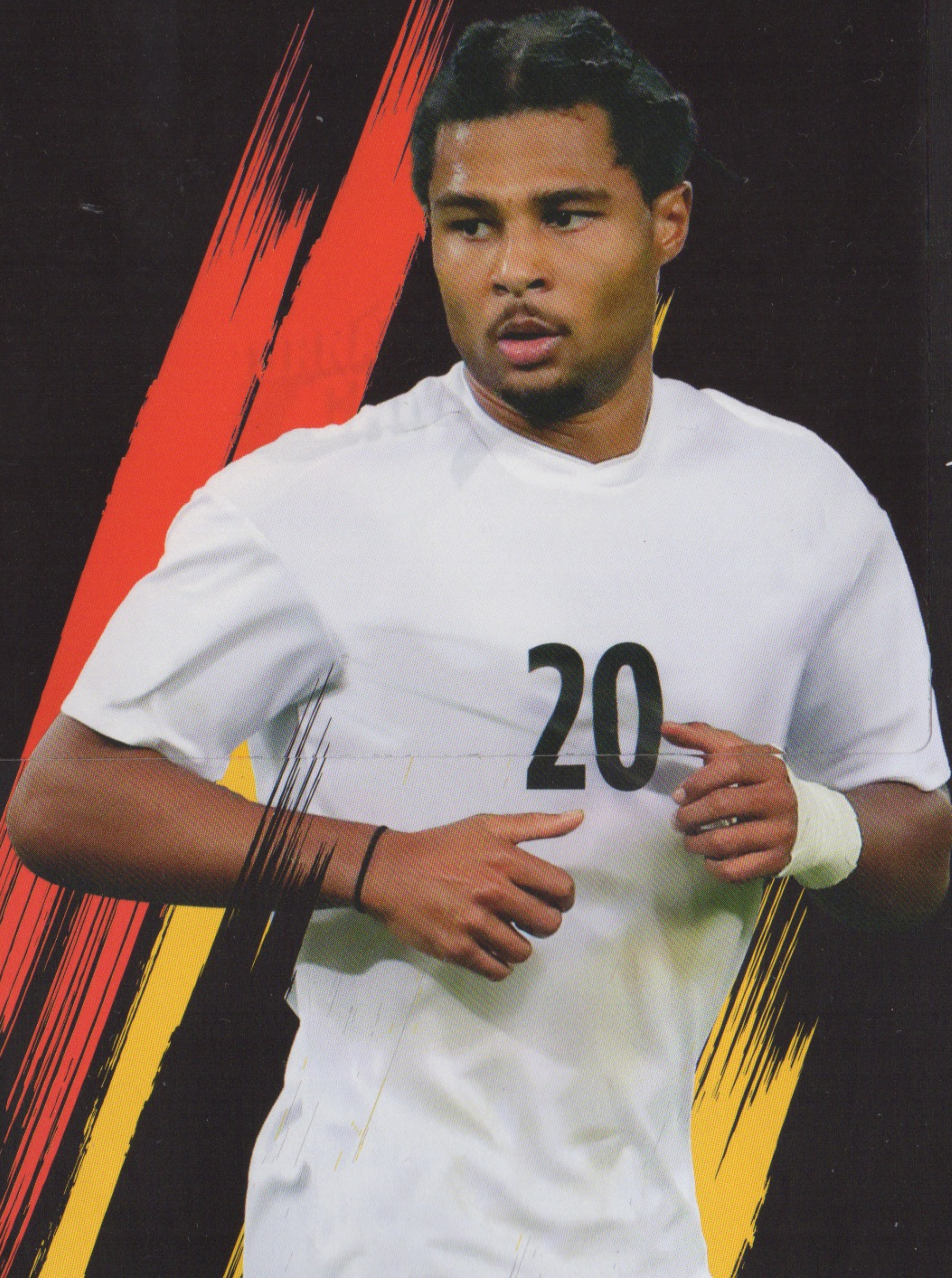


4 pessoas  
Preparação:  
10 minutos



19 Serge Gnabry

Serge Gnabry



“A minha família e os meus amigos são muito importantes para mim e gostava de passar mais tempo com eles. Porque não dar-lhos a volta ao mundo todos juntos?”







# EMRE CAN

Há determinados jogadores que todos os treinadores adorariam ter na sua equipa. Como Emre Can, médio defensivo da Mannschaft. Uma verdadeira estrela que joga bem tanto à defesa como ao ataque. O seu palmarés é de sonho. Mas jogar contra ele pode tornar-se um pesadelo.

## Rolinhos de maçã e canela

### Ingredientes:

3 maçãs  
4 c. de sopa de açúcar  
1 c. de café de canela  
1 massa folhada  
Manteiga para untar

### Preparação:

1. Preaquecer o forno a 200 °C.
2. Descascar e cortar as maçãs em pedaços pequenos. Misturar numa taça com o açúcar e a canela.
3. Distribuir a mistura de maçãs sobre a massa folhada estendida. Enrolar a massa para formar um canudo e, depois, cortar em pedaços de 3 cm.
4. Colocar os rolinhos num tabuleiro untado com manteiga e polvilhar com açúcar. Levar ao forno durante 20 minutos.

**Dica:** Juntar um pouco de sumo de limão à mistura de maçãs!



4 pessoas  
Preparação:  
30 minutos

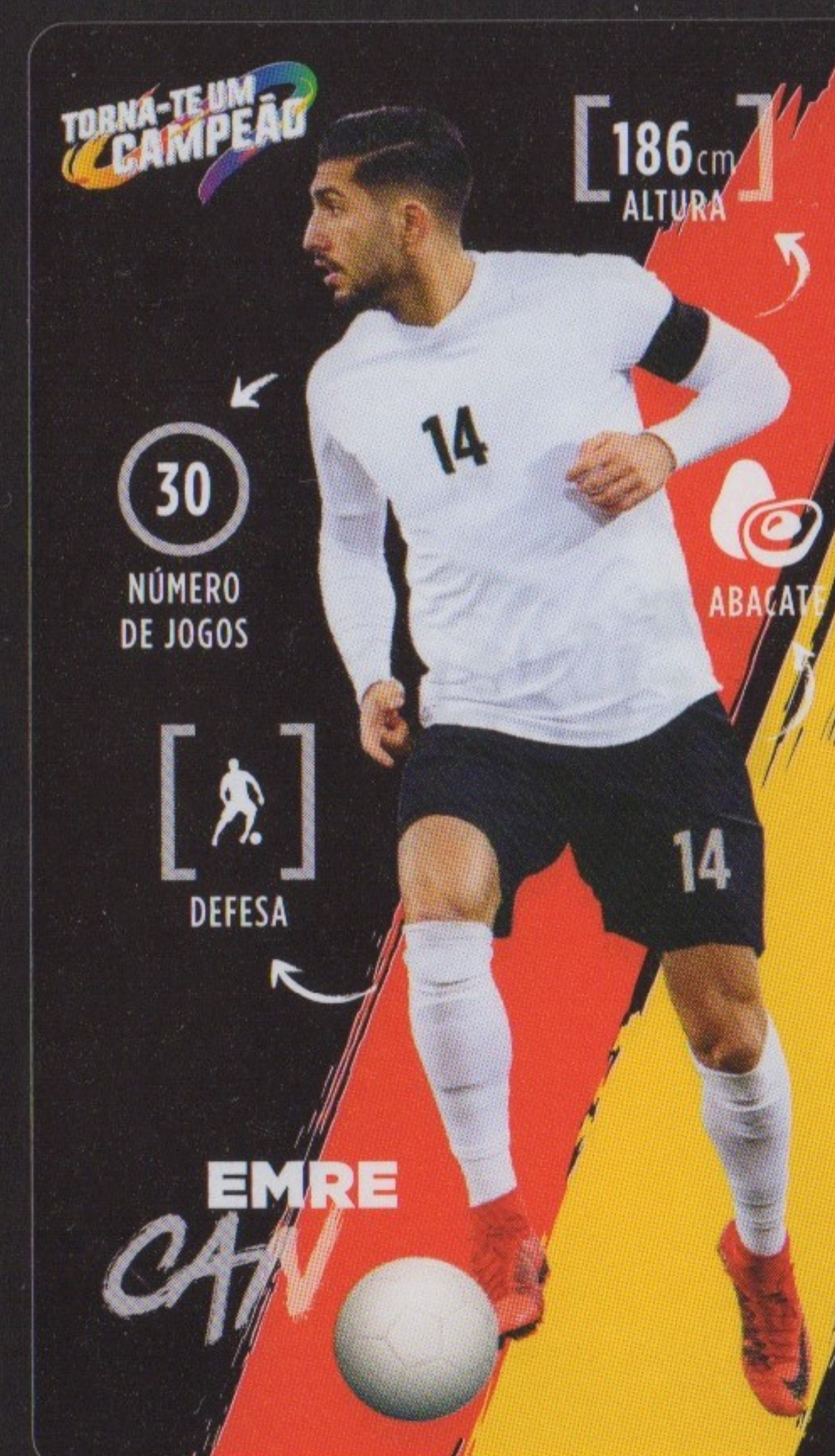


20 Emre Can

Emre Can



“Para ser campeão, é preciso disciplina, concentração e cuidar do nosso corpo.”







ALEMANHA

# MANUEL NEUER

Capitão da seleção alemã, Manuel Neuer é considerado um dos melhores guarda-redes da sua geração. Foi, em grande parte, graças a ele que a Alemanha foi campeã do mundo em 2014. Com Neuer, tremem mais vezes os seus adversários do que as suas redes!

## Muffins de ovos, salsichas e cebolinho

### Ingredientes:

250 g de salsichas de porco  
8 ovos  
50 ml de leite  
1 ramo de cebolinho  
6 cebolinhas  
100 g de queijo Gruyère ralado  
Sal e pimenta q.b.

### Preparação:

1. Preaquecer o forno a 175 °C.
2. Cozinhar as salsichas. Assim que estiverem prontas, cortá-las em pedaços pequenos.
3. Picar bem o cebolinho e as cebolinhas. Misturar todos os ingredientes numa taça. Temperar com sal e pimenta.
4. Deitar a mistura numa forma para *muffins* (encher até cerca de  $\frac{3}{4}$  da forma). Polvilhar os *muffins* com o queijo Gruyère.
5. Levar a cozer ao forno durante 20 minutos.



4 pessoas  
Preparação:  
30 minutos



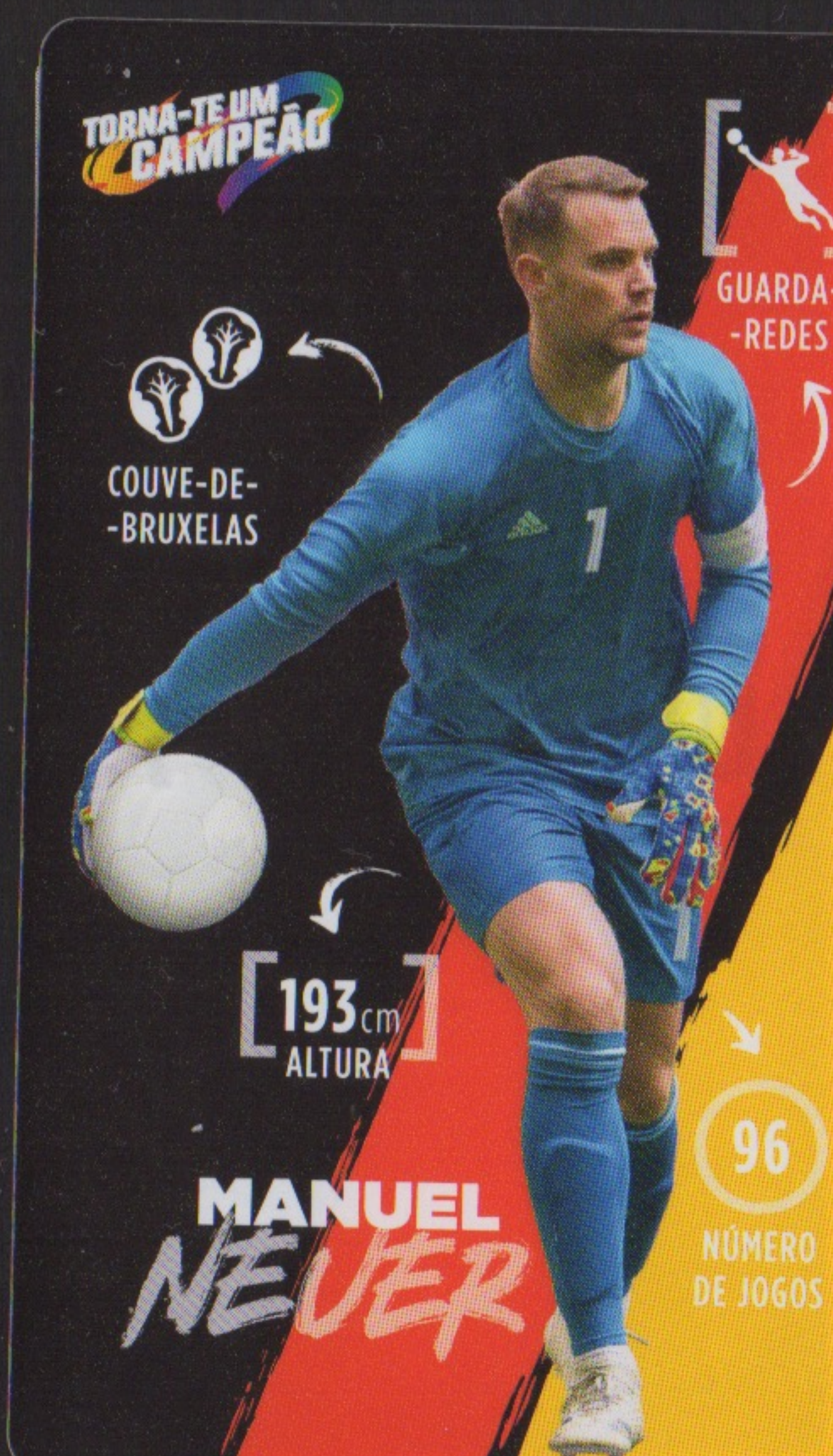
21 Manuel Neuer



Manuel Neuer

“Os meus pais sempre me inculcaram valores de respeito para com o próximo. Foi por isso que criei a minha fundação, que apoia jovens socialmente desfavorecidos.”

*Manuel Neuer*





# PASSATEMPOS



1, 2, 3, 4... 57!  
Une os pontos  
e descobre o  
Campeão em  
movimento.

## CHARADA

A minha primeira  
sílabo começa no  
país vizinho.

O meu centro vale  
sempre por dois.

No fim, quase  
marco golo.

Inteiro, sou um legume  
com um caule grande.



Solução:  
Espargo  
(Es-Par-Go)



Solução: A coxa de frango!



# IVAN RAKITIĆ

Ivan é um jogador croata que tanto joga como médio centro ou como médio ofensivo no Barcelona. Incrível construtor de jogo, também é vice-capitão da seleção nacional croata. Os defesas de todo o mundo tremem diante de Rakitić.

## Pita com borrego e queijo feta

### Ingredientes:

600 g de carne de borrego picada (com picante)  
200 g de queijo feta  
4 tomates  
1 cebola  
8 pães pita  
Algumas folhas de alface  
Azeite

### Preparação:

1. Cortar a cebola em tiras. Cortar os tomates em rodela. Desfazer o queijo feta.
2. Cozinhar a carne numa frigideira com azeite, sal e pimenta.
3. Aquecer os pães pita e rechear com a carne, a cebola, os tomates, o queijo feta e algumas folhas de alface.

**Dica:** Juntar hortelã fresca no pão pita.



4 pessoas  
Preparação:  
20 minutos



22 Ivan Rakitić

Ivan Rakitić

“Para concretizarmos os nossos sonhos, é preciso darmos o máximo de nós próprios e trabalhar muito.”

*Ivan Rakitić*





# LUKA MODRIĆ

Considerado um dos maiores futebolistas croatas de todos os tempos, não foi por acaso que Luka Modrić foi eleito Bola de Ouro em 2018. Modrić é um dos melhores médios da sua geração. Para grande prazer dos seus fãs em Madrid. E dos seus compatriotas...

## Strudel de maçã e mel

### Ingredientes:

1 kg de maçãs  
1 massa folhada  
100 g de manteiga  
2 ovos  
5 c. de sopa de mel  
50 g de uvas-passas  
1 laranja espremida

### Preparação:

1. Preaquecer o forno a 200 °C.
2. Descascar as maçãs e cortá-las em pedaços pequenos. Colocar numa tigela e juntar o mel, as uvas-passas e o sumo de laranja.
3. Estender a massa folhada e untá-la com manteiga derretida.
4. Distribuir a mistura de maçãs por cima e enrolar a massa.
5. Pincelar com os ovos batidos e levar ao forno até dourar durante 25 minutos.

**Dica:** Polvilhar o *strudel* com açúcar em pó.



4 pessoas  
Preparação:  
40 minutos



23 Luka Modrić

Luka Modrić



“Ouve o teu coração, trabalha muito, mantém a cabeça no lugar e, um dia, os teus esforços serão recompensados.”

*[Signature]*





# SEBASTIAN LARSSON

Larsson é um dos jogadores Suecos mais experientes. Ex-médio do Arsenal, do Hull City, do Birmingham City e do Sunderland, joga atualmente no AIK Stockholm. Internacional há mais de 10 anos, Sebastian será um elemento-chave para guiar os jovens vikings até à vitória.

## Crumble com alperce

### Ingredientes:

6 alperces  
125 g de farinha  
125 g de flocos de aveia  
125 g de manteiga  
75 g de açúcar  
mascavado

### Preparação:

1. Preaquecer o forno a 180 °C.
2. Retirar o caroço dos alperces e cortar em gomos. Colocar numa tigela com uma colher de açúcar.
3. Numa taça, misturar e desfazer a manteiga, os flocos de aveia, a farinha e o resto do açúcar até obter uma pasta arenosa.
4. Colocar os alperces numa travessa e espalhar o *crumble* por cima. Levar ao forno durante 20 minutos.

**Dica:** Juntar uma pitada de canela ao *crumble*!



4 pessoas  
Preparação:  
30 minutos



24 Sebastian Larsson



Sebastian Larsson

“Como sempre alimentos muito saudáveis ao pequeno-almoço para ter energia suficiente para o treino. É essa a minha técnica!”





# VICTOR LINDELÖF

Victor Lindelöf é um defesa sueco extraordinário. A sua leitura de jogo é tão impecável que pode jogar tanto como defesa direito ou como defesa esquerdo. Para felicidade do Manchester United e da seleção nacional sueca.

## Tosta sueca Smörgås com salmão



4 pessoas  
Preparação:  
20 minutos

### Ingredientes:

8 fatias de pão integral  
200 g de salmão fumado  
200 g de requeijão  
1 pepino  
6 ovos  
Sal e pimenta q.b.

### Preparação:

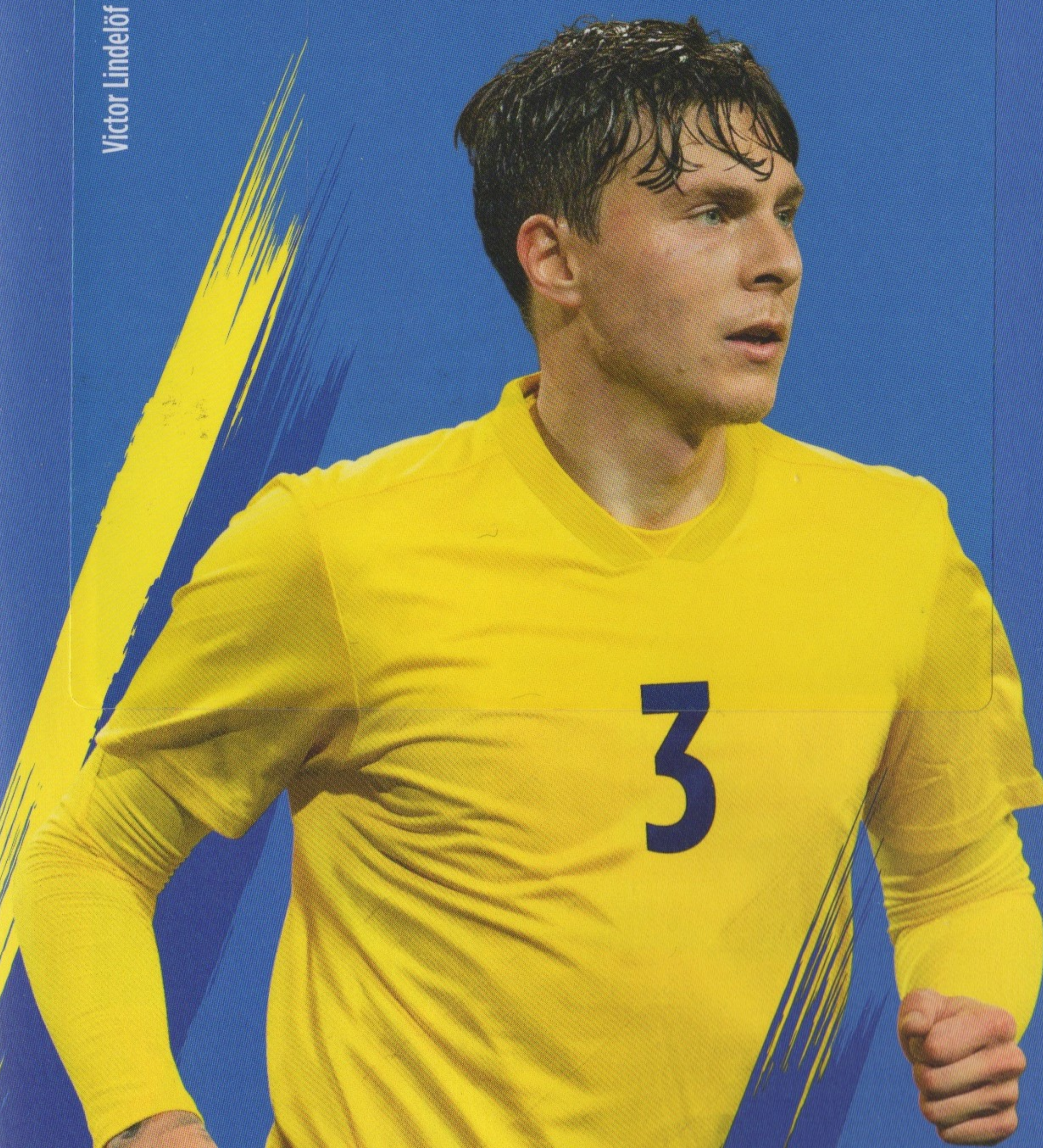
1. Cortar o pepino em tiras finas.
2. Bater os ovos numa taça com sal e pimenta. Numa frigideira bem quente com manteiga, deitar os ovos e mexer devagar até fazer ovos mexidos.
3. Barrar o pão torrado com requeijão, juntar uma fatia de salmão fumado, o pepino e os ovos mexidos.

**Dica:** Colocar algumas folhas de aneto para dar um toque nórdico.



25 Victor Lindelöf

Victor Lindelöf



“Para ser campeão, é preciso ter mentalidade de vencedor... e treinar cada vez mais para melhorar dia após dia.”





# KEVIN STROOTMAN

Kevin Strootman é um médio internacional holandês que joga no Génova. Formidável na recuperação de bolas, é conhecido pelo seu espírito combativo e determinado. Quando jogava no Roma, os adeptos até o chamavam de “máquina de lavar”.

## Stampopot holandês com salmão

### Ingredientes:

200 g de couve lombarda  
800 g de puré de batata  
600 g de filetes de salmão  
1 limão  
Sal e pimenta q.b.

### Preparação:

1. Escaldar a couve num tacho com água a ferver durante 10 minutos. Entretanto, preparar o puré de batata.
2. Misturar a couve com o puré e deixar cozer em lume brando. Temperar com sal e pimenta.
3. Numa frigideira com manteiga, grelhar os filetes de salmão durante 5 minutos.
4. Empratar com o salmão, o stampopot e uma rodela de limão.

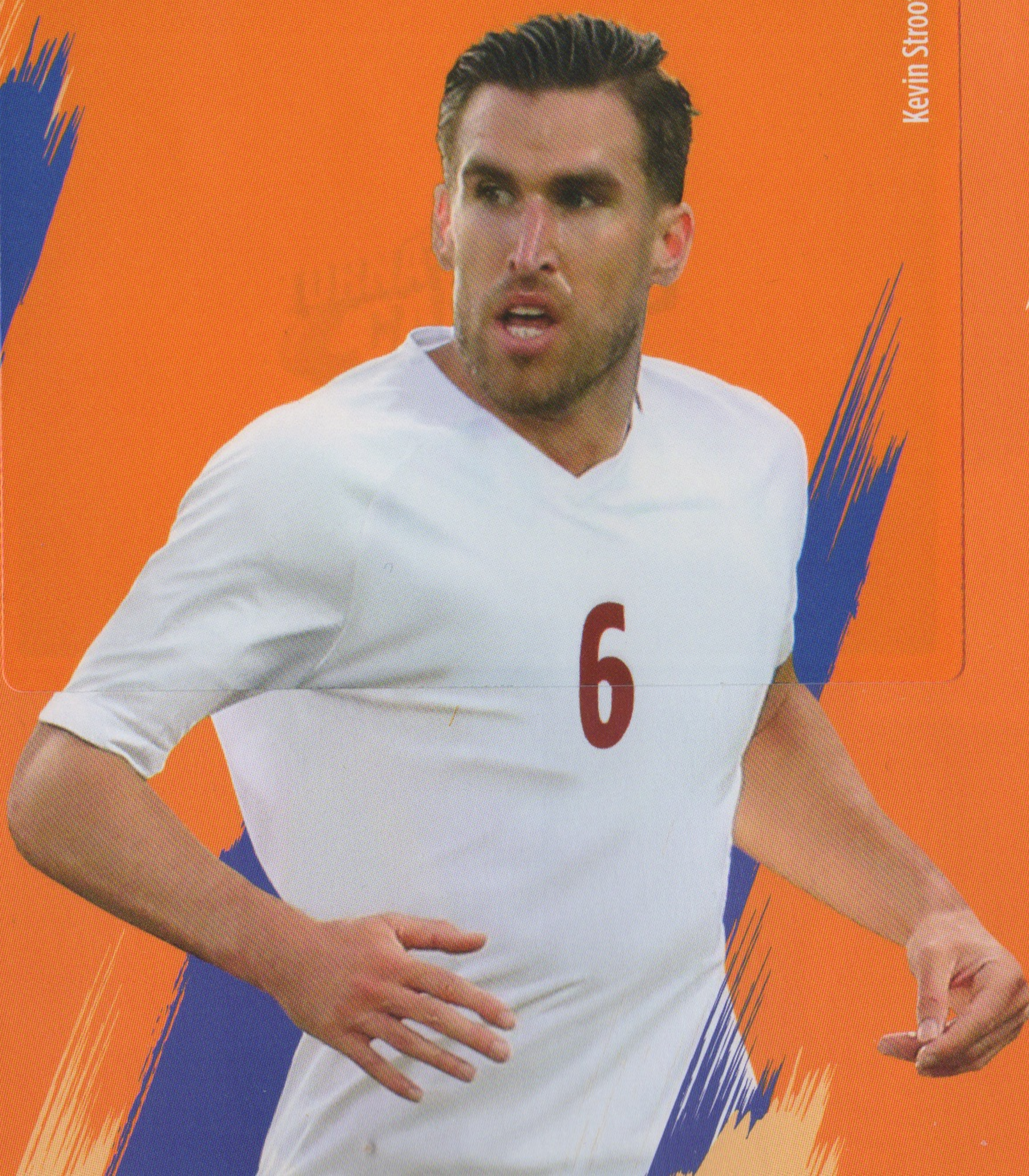


4 pessoas  
Preparação:  
20 minutos



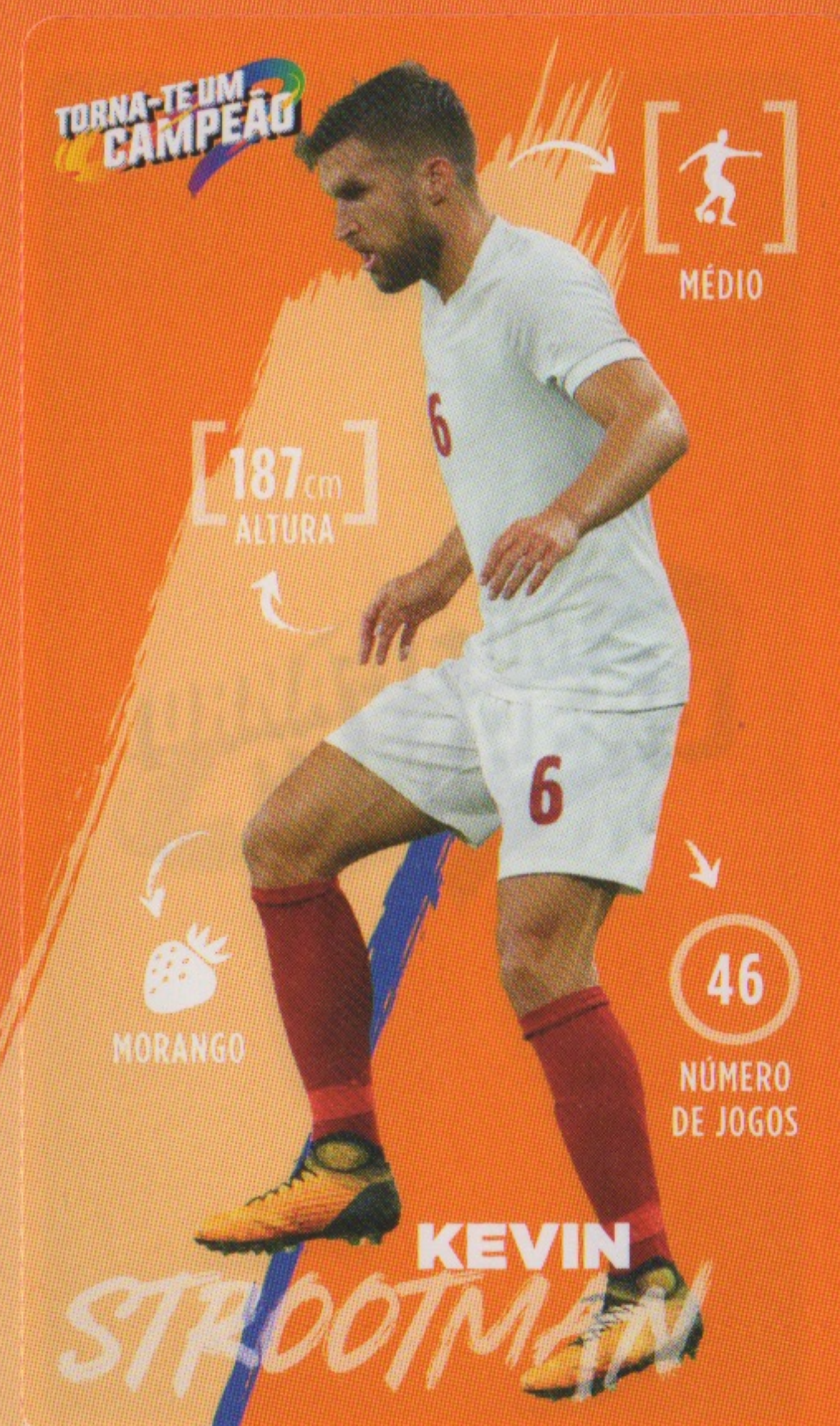
26 Kevin Strootman

Kevin Strootman



“Na vida, o mais importante é divertir-nos, aproveitar e respeitar os outros...  
Principalmente, os pais!”

*Kevin Strootman*





# MEMPHIS DEPAY

Memphis Depay é um jogador à parte. É um avançado polivalente, ponta de lança ou extremo. Em todas as épocas, Depay marca golos incríveis e bate todos os recordes no conjunto das competições. Os holandeses têm muita sorte em tê-lo na equipa.

## Bolo de cenoura

### Ingredientes:

180 g de flocos de aveia  
500 ml de leite  
100 g de cenoura ralada  
50 g de uvas-passas  
60 g de nozes pecan  
1 c. de café de canela

### Preparação:

1. Preaquecer o forno a 175 °C.
2. Numa taça, misturar os flocos de aveia, metade das nozes pecan picadas, as cenouras, as uvas-passas, a canela e o leite.
3. Deitar a mistura numa travessa e polvilhar com o resto das nozes pecan.
4. Levar ao forno durante cerca de 30 minutos.

**Dica:** Juntar um pouco de mel à mistura para um toque mais doce.



4 pessoas  
Preparação:  
40 minutos

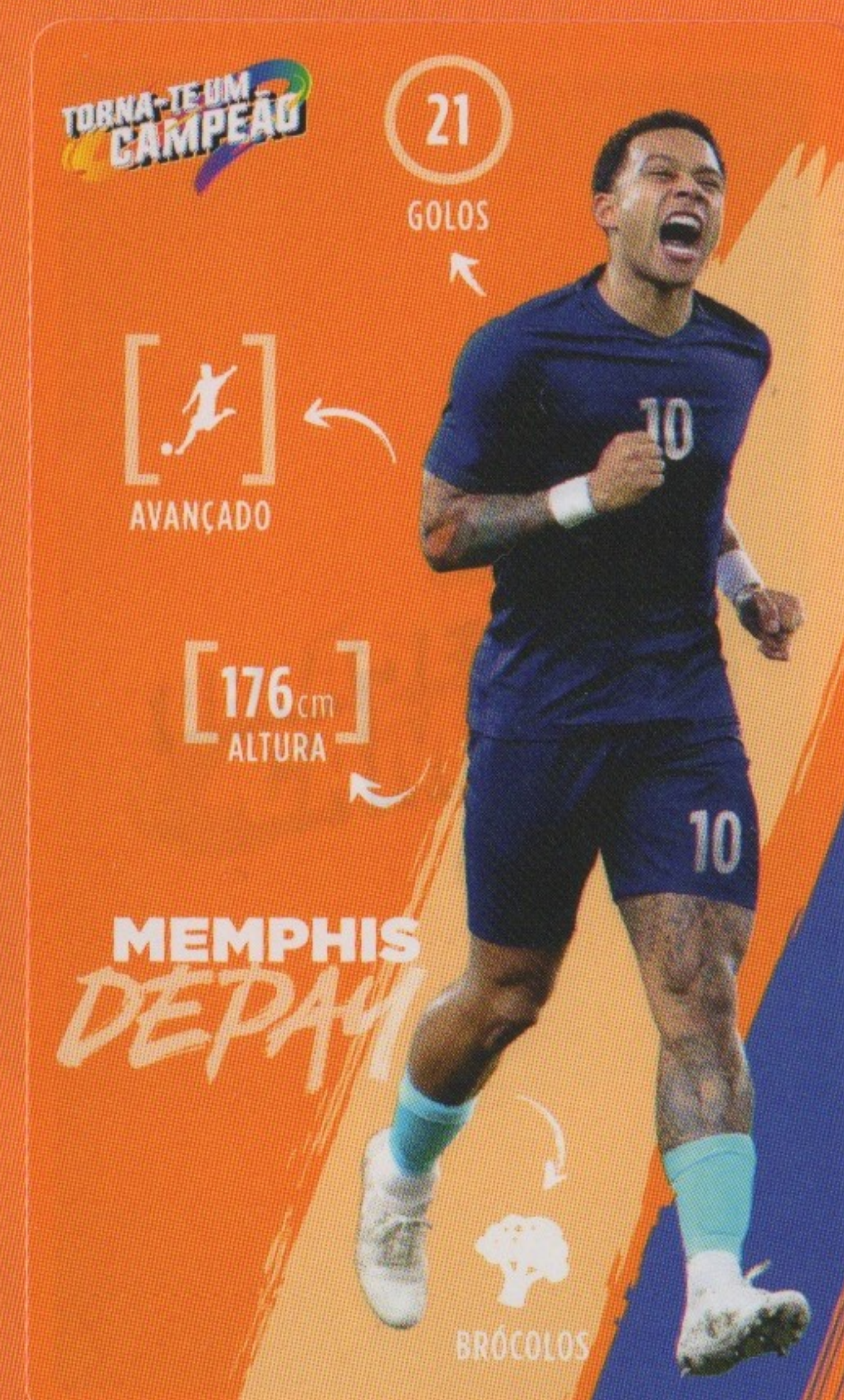


27 Memphis Depay

Memphis Depay



“O meu recorde pessoal é 550 toques na bola. Nunca devemos desistir!”







# DALEY BLIND

O pai de Daley, chamado Danny, foi um lendário jogador do Ajax. Desde então, o clube fez bem em passar o testemunho ao filho, Daley Blind, defesa inigualável do Ajax, que também faz maravilhas na seleção nacional.

## Sandes de espelta com queijo gouda

### Ingredientes:

8 fatias de pão de espelta  
2 abacates  
½ pepino  
8 fatias de queijo gouda  
Algumas folhas de alface

### Preparação:

1. Descascar e cortar o pepino e os abacates em tiras finas.
2. Colocar por cima das fatias de pão: a alface, o abacate, o pepino e o queijo.

**Dica:** Barrar as fatias de pão com uma camada de requeijão.

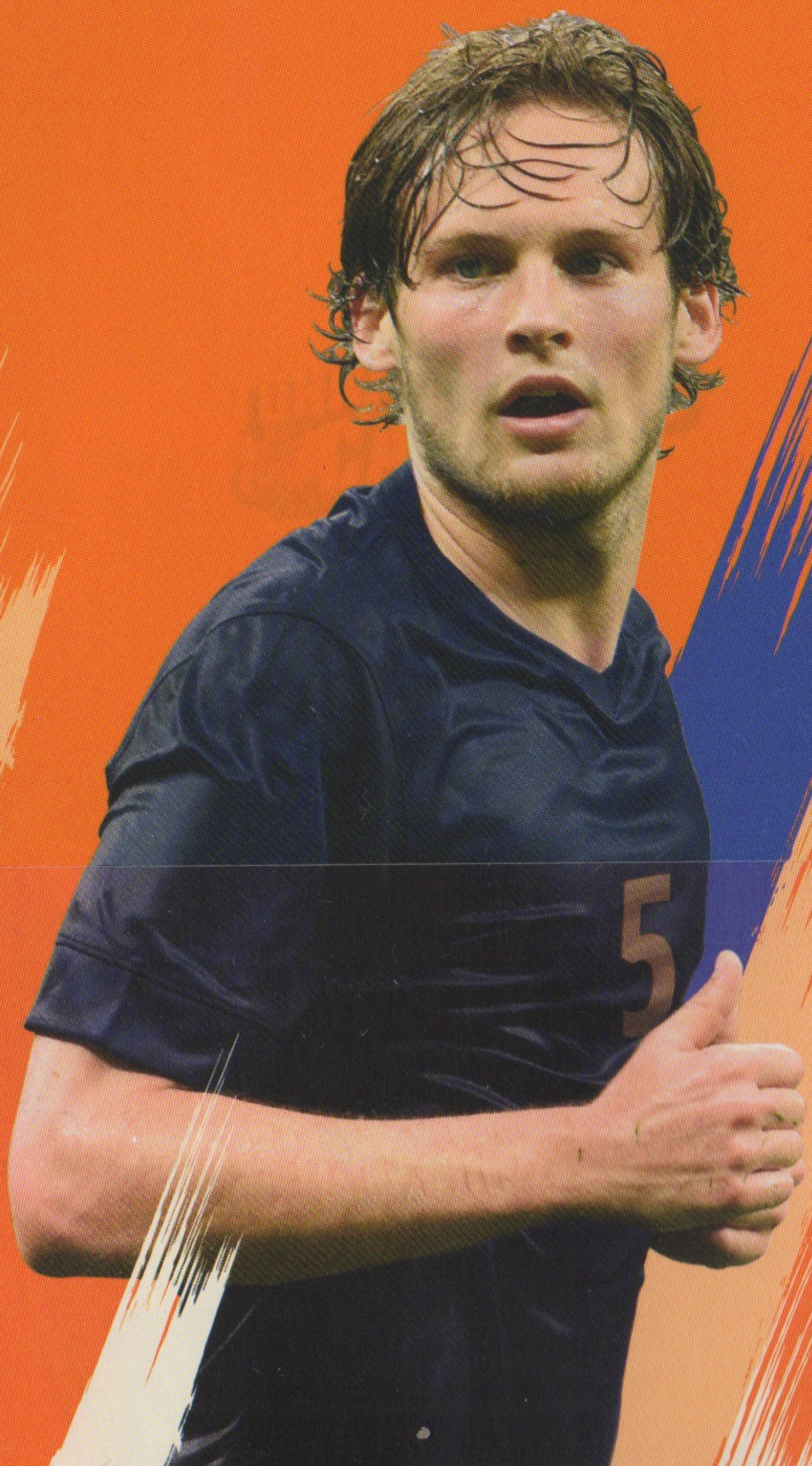


4 pessoas  
Preparação:  
10 minutos



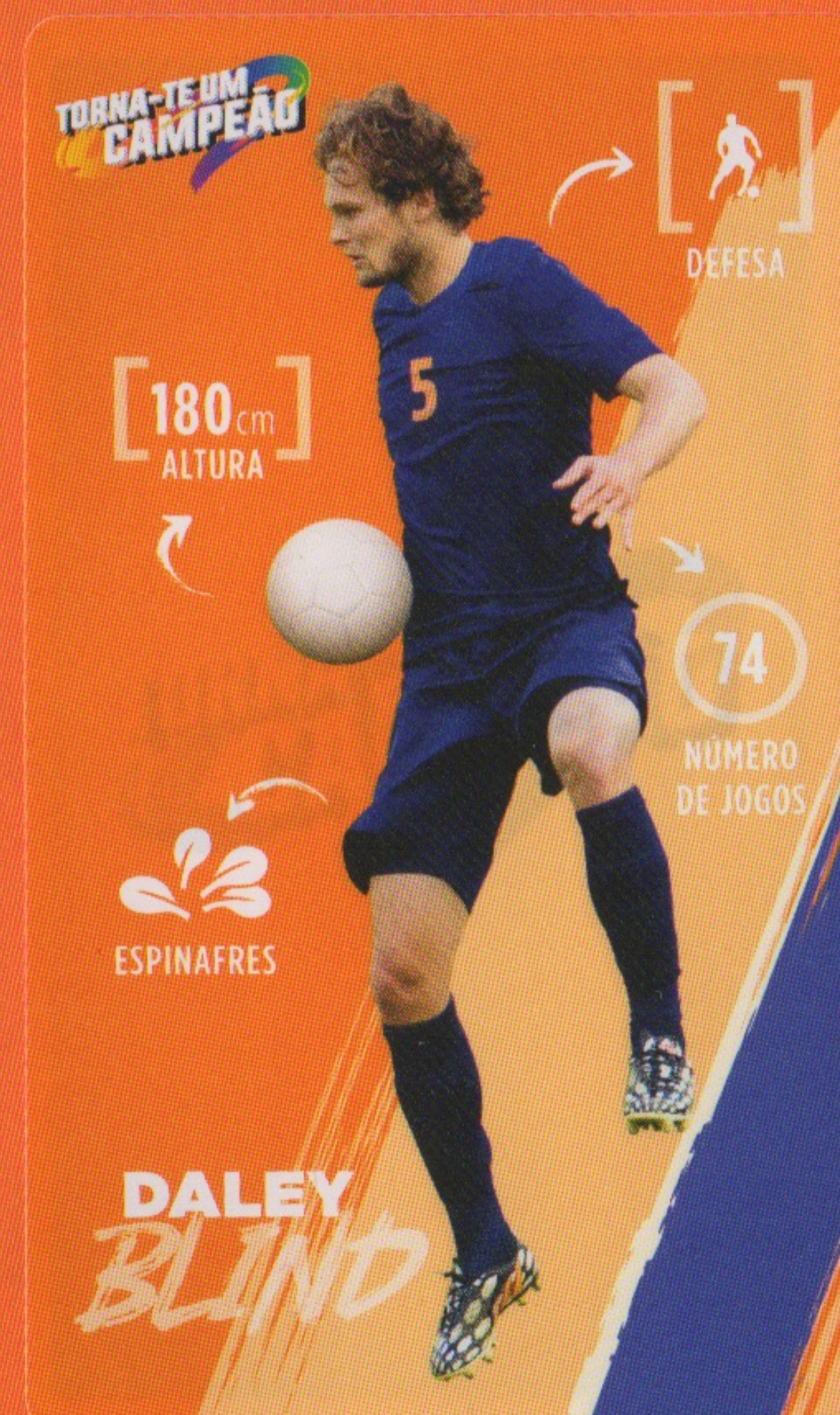
28 Daley Blind

Daley Blind



“Comecei a jogar futebol com 4 anos e fui para o Ajax Amsterdam com 7 anos. O futebol foi sempre o meu sonho de criança.”

*Daley*





# PASSATEMPOS

## SÓ UM CAMINHO CONDUZ À VITÓRIA

Encontra o caminho no labirinto que te levará ao troféu!



## VERDADE OU MITO?

Verdade Mito

☐ ☐

1. As melhores equipas são melhores nos penáltis.

☐ ☐

2. Os jogadores esquerdinos marcam menos penáltis.

☐ ☐

3. Os guarda-redes podem distrair quem marca o penálti.

☐ ☐

4. Os jogadores jovens marcam maus penáltis.

☐ ☐

5. Os jogadores destros preferem atirar para a esquerda.

☐ ☐

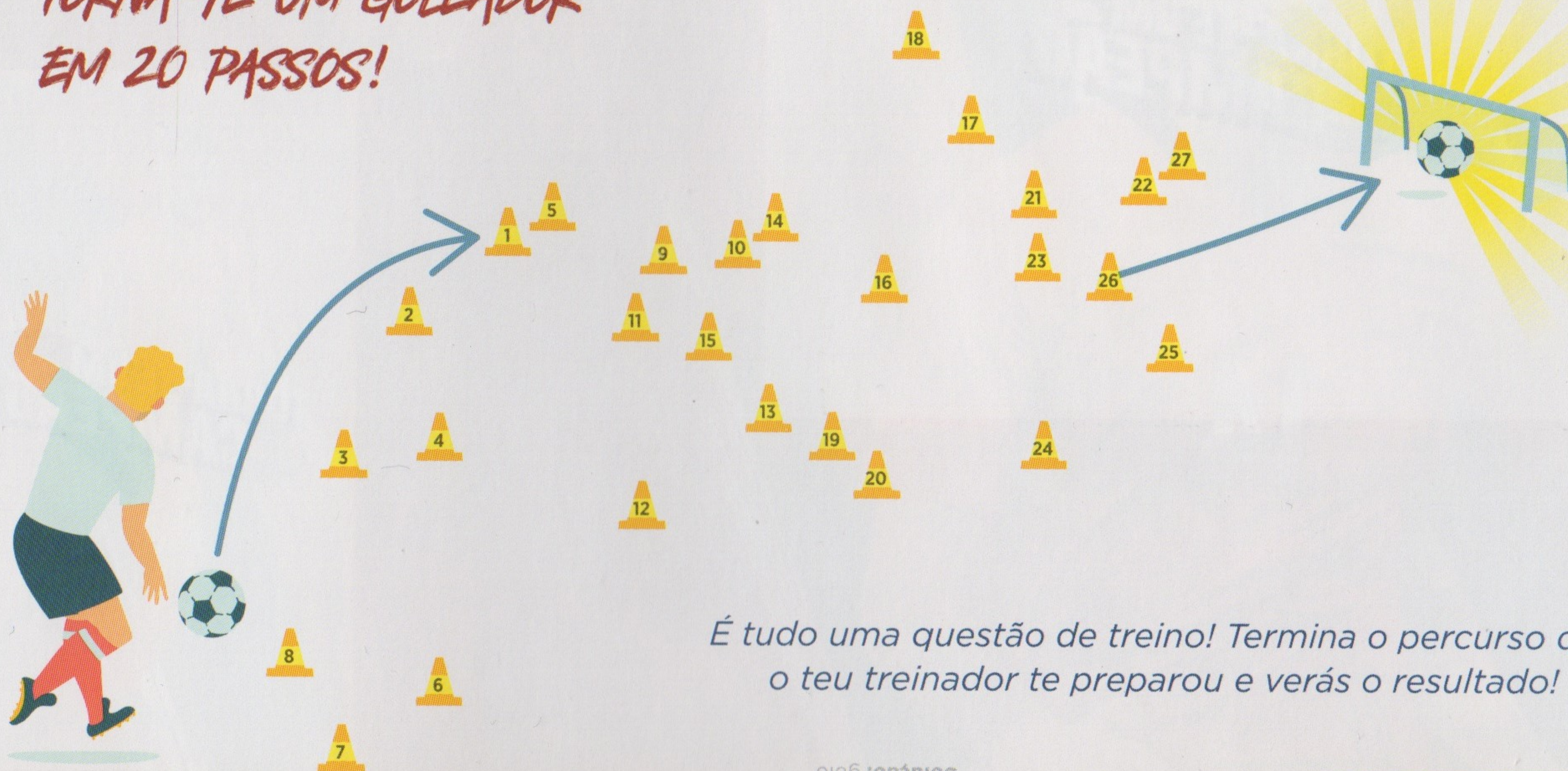
6. Uma corrida em linha reta (run-up) não é bom sinal.

☐ ☐

7. Na dúvida, o penálti deve ser marcado com toda a força.

Solução: Verdade: 2, 3, 7 Mito: 1, 4, 5, 6

## TORNA-TE UM GOLEADOR EM 20 PASSOS!



É tudo uma questão de treino! Termina o percurso que o teu treinador te preparou e verás o resultado!

Solução: golos



# MATEUSZ KLICH

Mateusz Klich é um médio internacional polaco que joga atualmente no Leeds United. É um adversário perigoso e muito eficaz nos duelos aéreos. Nas bolas paradas, os guarda-redes adversários têm de ter cuidado redobrado.

## Bolinhos de batata à polaca

### Ingredientes:

600 g de batatas  
3 cenouras  
1 curgete  
3 ovos  
Sal e pimenta q.b.

### Preparação:

1. Descascar todos os legumes e ralá-los para uma taça grande. Espremer os legumes para lhes retirar a água.
2. Juntar os ovos na taça e uma pitada de sal e pimenta.
3. Com as mãos, fazer bolas com a massa e achatá-las para formar os bolinhos.
4. Numa frigideira untada e bem quente, colocar os bolinhos e deixar dourar de cada lado.



4 pessoas  
Preparação:  
15 minutos



29 Mateusz Klich

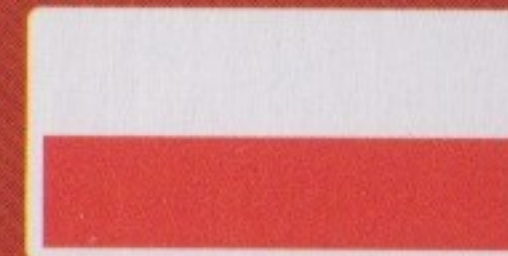
Mateusz Klich

“Sou uma pessoa que gosta de viajar e conhecer culturas diferentes! Adoraria ir a Nova Iorque.”

*M. Klich*







# WOJCIECH SZCZĘSNY

Wojciech Szczęsny é um lendário guarda-redes internacional polaco. Atualmente, defende as redes da Juventus, para grande prazer dos seus adeptos. Com este guardião, a Polónia pode enfrentar a competição com tranquilidade.

## Tosta à polaca com salada de pepino



4 pessoas

Preparação:  
20 minutos

### Ingredientes:

3 pepinos  
250 g de natas espessas  
4 fatias de pão de forma integral  
½ ramo de cebolinho  
Sal e pimenta q.b.

### Preparação:

1. Cortar os pepinos em tiras muito finas, colocar num escurridor e juntar sal. Deixar escorrer durante 10 minutos.
2. Pressionar os pepinos com um pano para fazer a água sair, misturar com as natas espessas e juntar o cebolinho picado e a pimenta.
3. Torrar as fatias de pão para acompanhar a salada.



30 Wojciech Szczęsny

Wojciech Szczęsny

“Para ser futebolista, é preciso acreditar nas nossas capacidades, trabalhar muito e aprender com os outros! Para mim, ser futebolista é um sonho que se tornou realidade.”





# OĞUZHAN ÖZYAKUP

Oğuzhan Özyakup é um médio internacional turco, nascido na Holanda, que joga actualmente no Besiktas. É um jogador enérgico e ofensivo, com um currículo muito bom, pois também passou uma época no prestigiado Arsenal, em 2011.

## Espetadas de almôndegas

### Ingredientes:

500 g de carne picada (borrego)  
10 g de hortelã fresca  
1 c. de café de cominhos moídos  
1 beringela  
2 pimentos  
Azeite  
Sal e pimenta q.b.

### Preparação:

1. Preaquecer o forno a 180 °C.
2. Picar a hortelã, cortar a beringela e os pimentos.
3. Colocar os legumes num tabuleiro, regar com um fio de azeite e levar ao forno durante 20 minutos.
4. Misturar a carne, os cominhos e a hortelã fresca. Temperar com sal e pimenta. Formar 8 almôndegas ovais e colocar nas espetadas.
5. Grelhar as almôndegas numa frigideira durante 10 minutos.

**Dica:** Acompanhar o prato com molho de iogurte e hortelã.

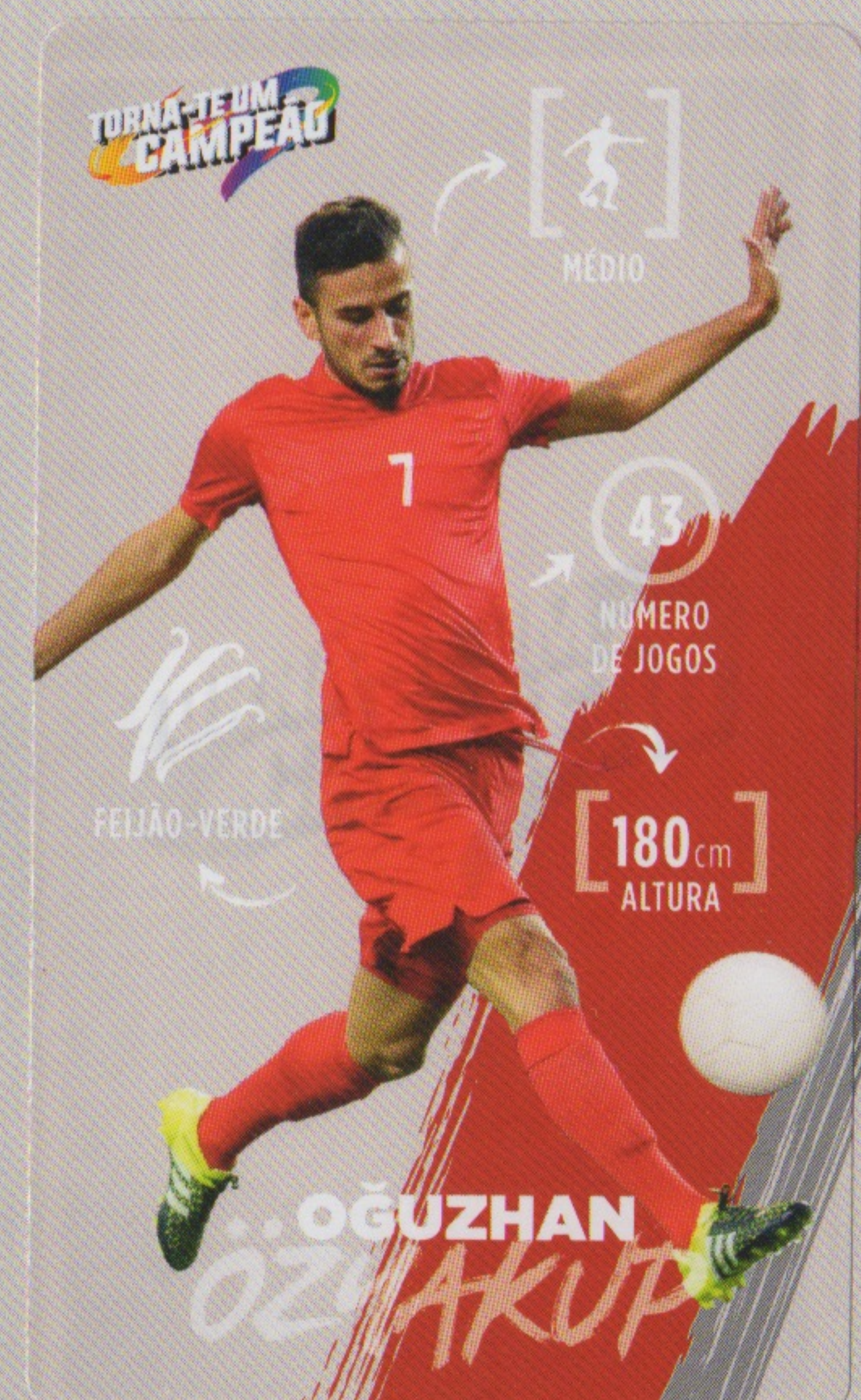


4 pessoas  
Preparação:  
20 minutos



Oğuzhan Özyakup

“Se tivesse de escolher o meu ponto forte no futebol, diria que é a minha técnica e a minha precisão com a bola!”





# KAAN AYHAN

Kaan Ayhan é um jovem internacional turco, nascido na Alemanha, excepcional defesa central no Sassuolo. Dinâmico na defesa, Ayhan é como dinamite para as equipas adversárias.

## Menemen



4 pessoas  
Preparação:  
20 minutos

### Ingredientes:

1 cebola  
1 pimento  
600 g de tomate pelado  
4 ovos  
4 pães pita  
Azeite  
Sal e pimenta q.b.

### Preparação:

1. Numa frigideira saltear em azeite a cebola e o pimento cortado em tiras.
2. Assim que estiverem tenros, juntar o tomate pelado. Temperar com sal e pimenta. Cozinhar em lume brando durante 10 minutos.
3. Partir os ovos com cuidado para a frigideira, por cima da mistura. Tapar a frigideira e deixar cozinhar até os ovos estarem prontos.
4. Servir com o pão pita.

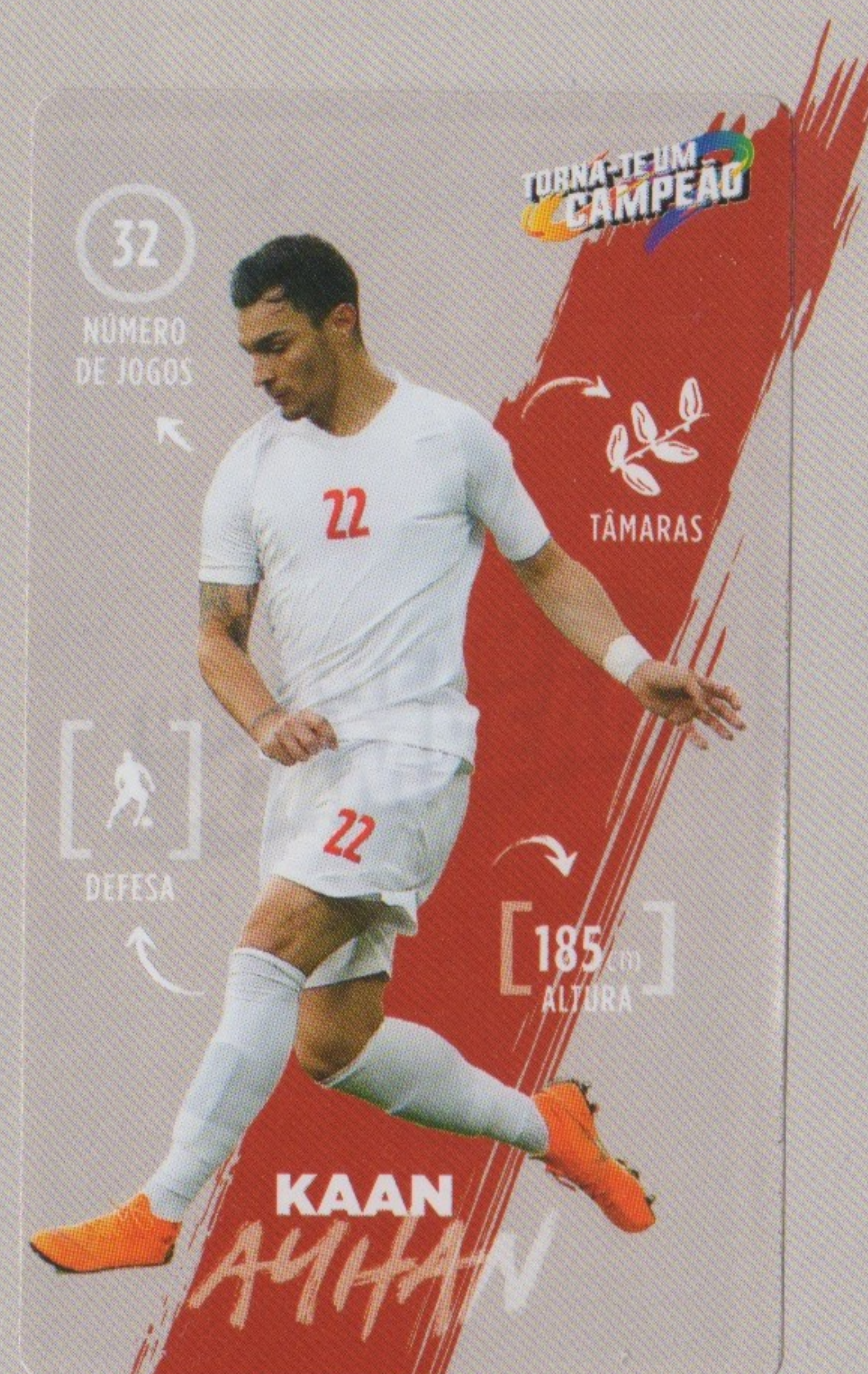
**Dica:** Juntar queijo feta à mistura!



Kaan Ayhan



“Temos de ser gratos por tudo o que temos... e nunca tomar nada como garantido!”



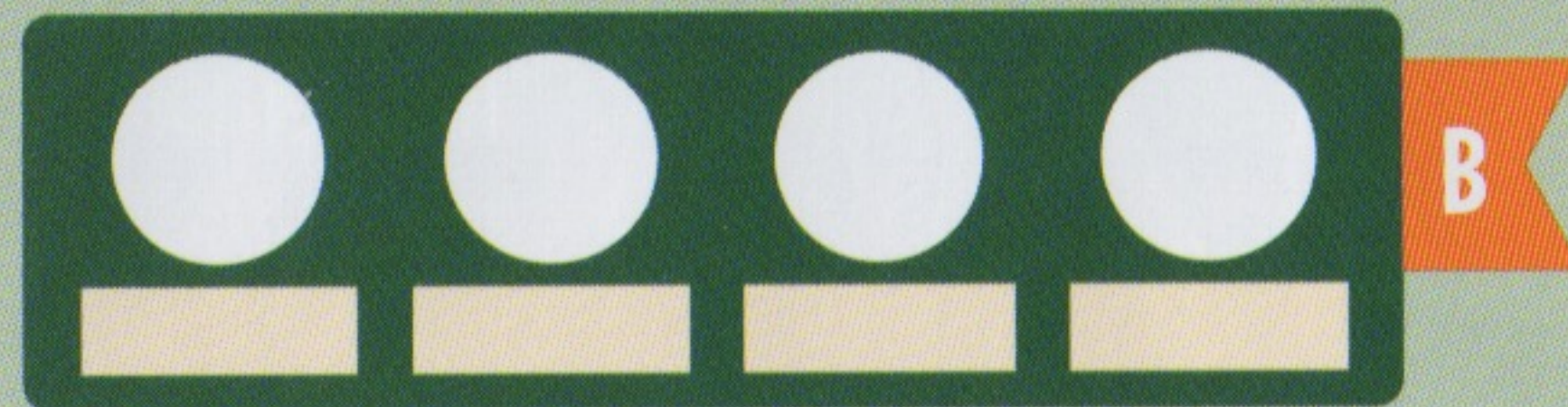
# O CALENDÁRIO



|  |                  |  |
|--|------------------|--|
|  | ITÁLIA - TURQUIA |  |
|  | -                |  |
|  | -                |  |
|  | -                |  |
|  | -                |  |
|  | -                |  |
|  | -                |  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |

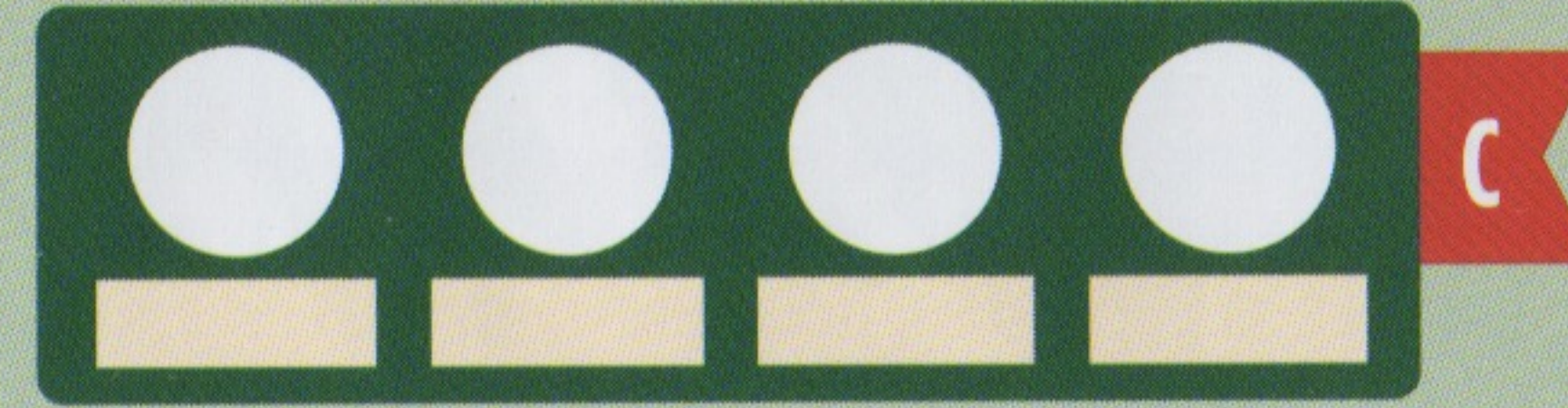
Equipa Pts



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |

Equipa Pts



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |

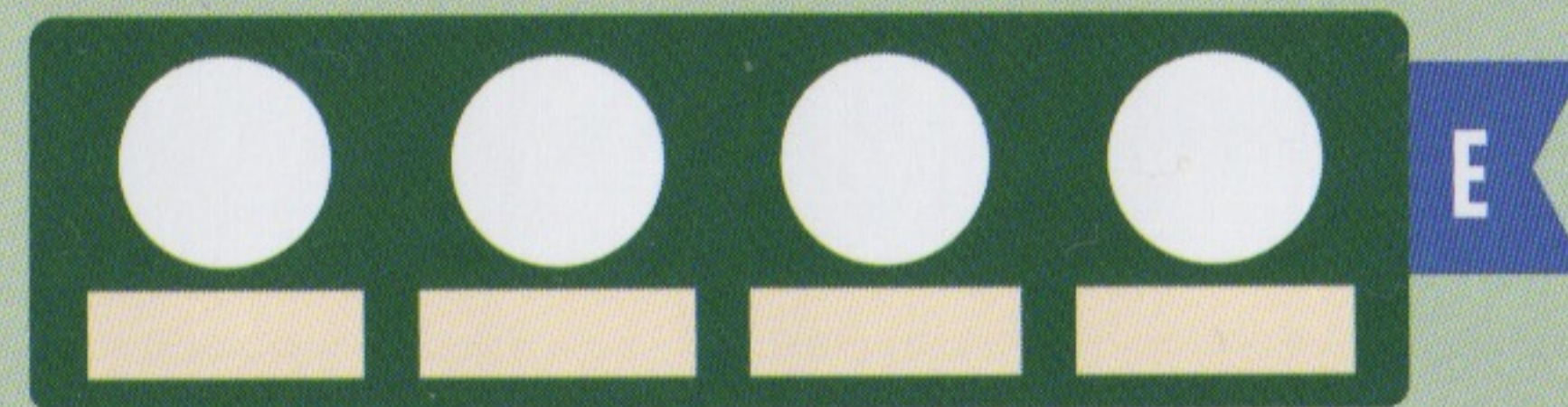
Equipa Pts



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |

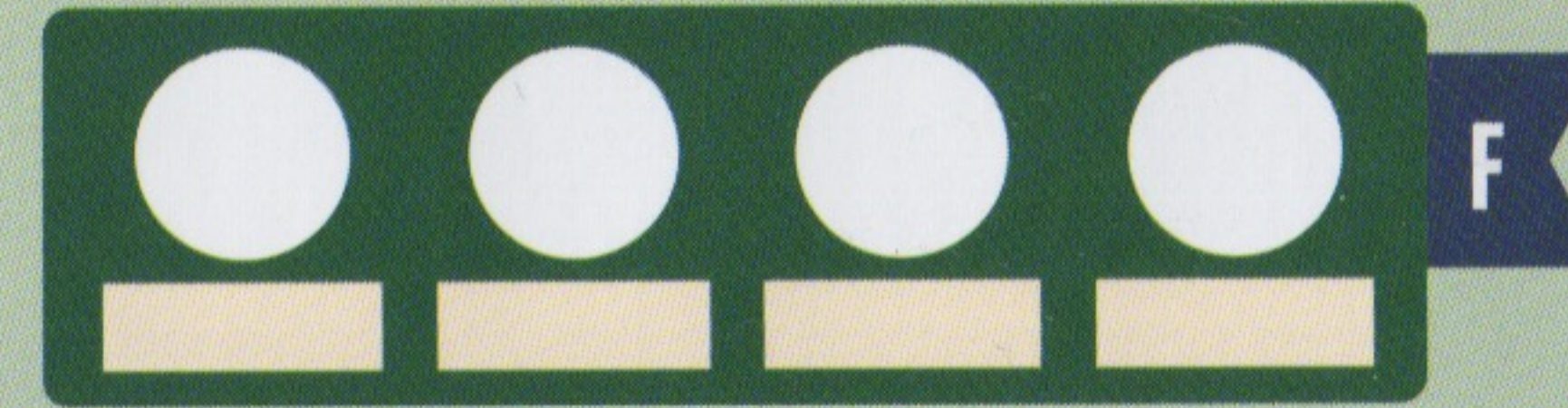
Equipa Pts



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |

Equipa Pts



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |

|   |  |  |
|---|--|--|
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |

Equipa Pts

Haverá golos, muitos golos! Completa a bandeira das equipas nos "grupos". Anota o nome dos países e o resultado de cada jogo nas caixas.

Na tua opinião, que equipa vai ganhar a competição? Faz aqui o teu prognóstico e veremos se tinhas razão.



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |
|  | - |  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | - |  |
|  | - |  |

Torna-te imbatível na competição!



# FINAL



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | - |  |
|--|---|--|

## JOGO PARA O TERCEIRO LUGAR

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | - |  |
|--|---|--|



1

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | - |  |
|--|---|--|

2

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | - |  |
|--|---|--|

3

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | - |  |
|--|---|--|

Desenha as bandeiras das equipas vencedoras nas caixas.





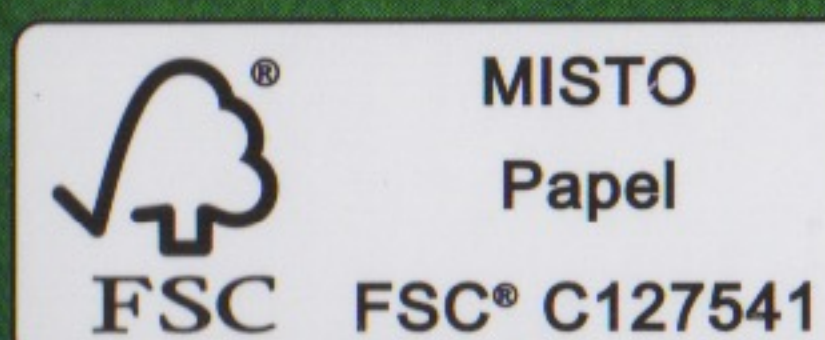
# Intermarché

## TORNA-TE-UM CAMPEÃO



N.º artigo : 4045002 N.º lote : 32EI20

**Atenção!**  
Contém peças pequenas.  
Risco de asfixia.



Impresso na Bélgica pela UNGA B.V.

**UNGA**

Gustav Mahlerlaan 1206  
1081 LA Amesterdão  
Países Baixos

©2021 UNGA. Todos os direitos reservados.