

EXTERNATO
FREI LUIS DE SOUSA



D. José Ornelas

Setúbal | 25 outubro 2015 a 2022

Seu Externato Diocesano, isto é, "ser da" diocese, como o somos, enuncia um sentido de pertença em duas vias:

- uma que radica em nós e de nós parte, em nos sentirmos e tudo fazermos com alegria para afirmar, alimentar e celebrar essa nossa pertença à diocese; tudo fazermos para que ela nos saiba seus;
- outra que radica na própria diocese e dela parte, em nos sentir como dela, nos fazer dela e nos fazer sentir e saber isso.

Tudo como Bispo, D. José, foi para nós expressão clara deste mútuo sentir:

- na presença próxima e cuidada de parte, no seu estilo alegre e simples;
- na condensa partilhada sobre a educação e o colégio, com a sua pergunta sempre interessada e a sua opinião ponderada e amável;
- na raçada a Deus que, em celebrações conjuntas ou na meditação individual, sabemos que fez no este colégio e nos aqueles que o compõem.

Por tudo isto, como Bispo, sabemos que, entre tantas outras coisas, nos ajudava muito a

Levanta-te e... sê grato

sermos mais e melhor *Quemote Quenano*, o *Quemote Quenano*
Farei livro de dança. E estamos - lbe muito gostoso por isso!

E isso que lbe digemos todos - cada um ao seu estilo e nos trazer de
diversas idades e papéis - nas páginas que se seguem deste livro.

Aceite-o como um abraço!

↓ *Quemote Quenano* Fui lbe de *Quemote*



— Levanta-te e... sê grato —

BERCÁRIO / GALA 1





Levanta-te e... sê grato

Sala 2 (Creche)

A sala Encarnada (2/3 anos)



EXTERNATO
FREI LUIS DE SOUSA



Levanta-te e... se grato

Ficamos com a sua amabilidade.



Sala amarela envia :



Um coração cheio de amor...



Levanta-te e... se grato



FRANCISCO

FRANCISCA

Duarte Carvalho

Alice

Carolina Costa

Maria João

yinuo

Beatriz Duarte

Tomás Graca

Tomás Costa

Tomás Clemente

Manuel

Ana

"Sr. Bispo, obrigado por ser tão amável!"



Levanta-te e... se grato

Sala Verde



Com muito carinho dos meninos
da Sala Azul

Levanta-te e... sê grato



Carolina
LiBório



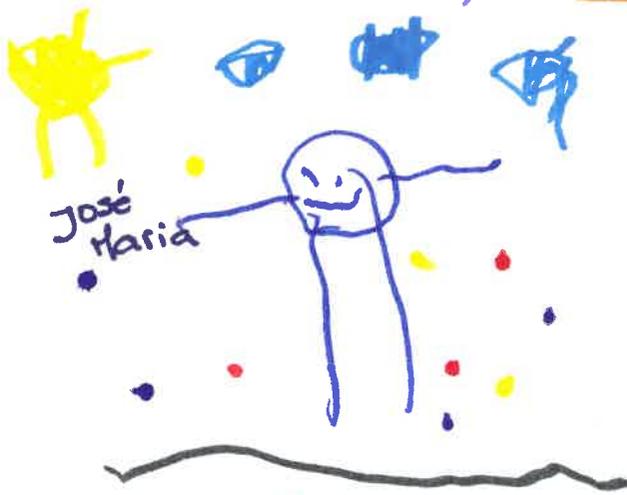
Madalena Rita



Helena



NÚBIA



José
Maria



Alexandre



Mariana



Elisa
Lin



Carolina
sintra



Alice



João Pedro

Francisco

Lucas
Zhu

João
RUBIO

Risha Alexandre Barbara Dani Diama Dimis Faizah Francisca Joao

EXTERNATO
FREI LUIS DE SOUSA



Obrigado!!!



Lala Lilas



Levanta-te e... se grato

Rodrigo G. Rodrigo V. Sarah Limão

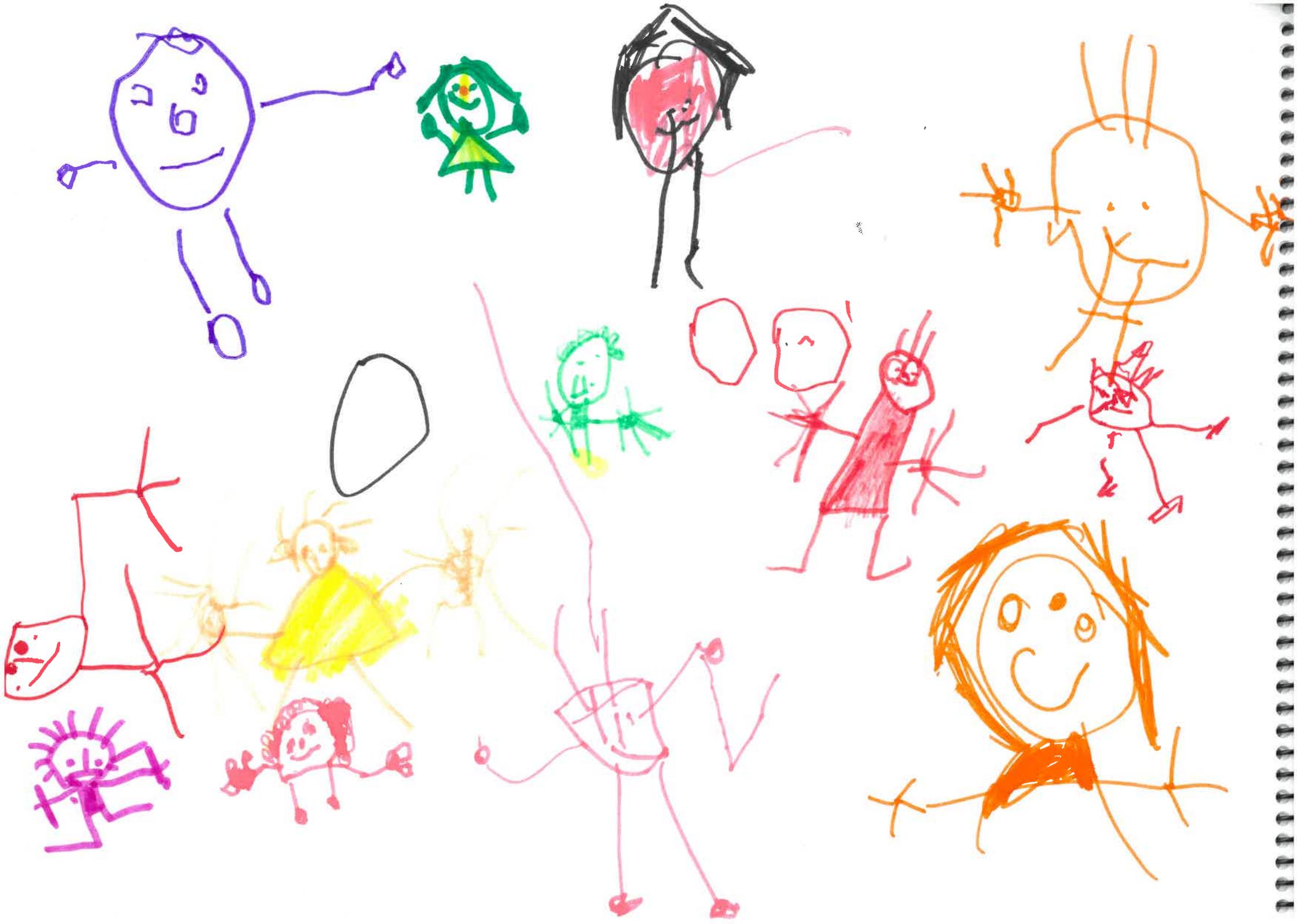
Rita Miguel B. Miguel B. Marta

Luísa Maria

Luísa

Luísa

Francisca Jo. Francisca Jo. Francisca Jo.



Dr: Bispo



Miguel
Mendes



Eduardo



Madalena



João Almeida



João de Lameira



Damião
Raz

Vai para Fátima
Nunca lá estará se
Lembrar-se sempre do Frei.
Reze diariamente por nós.



Filipe



Muito saudade e alegria
cabe a sua nobre missão
Lá os votos de 1º 1.
Do fundo do coração.



Francisco



Eric



Emma



Rafael



Lofia



Juarte



Judy



Miguel
Filipe

Levanta-te e... se grato

1º Ano-A
Prof: Luísa Luísa Sousa



Obrigado

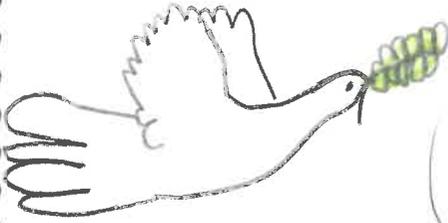


Levanta-te e... sê grato

Boa viagem até Fátima! ♥

Frei
Obrigado ♥

Boa viagem



Obrigado por tudo!

Boa sorte!

degradado

2º A

— Levanta-te e... sê grato —

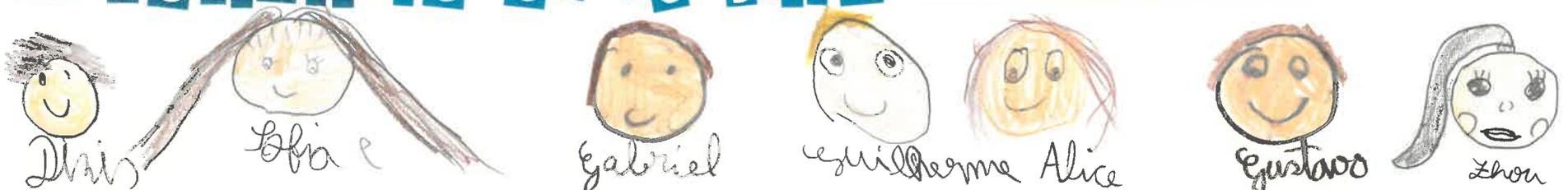
2º B

EXTERNATO
FREI LUIS DE SOUSA



Obrigado Senhor Bispo
Pelo o amor que deu ao Frei
Boa viagem ate Fátima
com o amor que tem.

Levanta-te e... se grato





Uma pérola no oceano
certa vez viu nascer
um pequeno menino
que listro virou a ser.
Foi crescendo e aprendendo
que o caminho é ser bondoso.

a todos vai dando carinho
deitando Deus orgulhoso
Estamos felizes por partilhar
quem um dia nos veio ajudar.
Sabemos que será feliz
A sua missão irá perdurar.

Levanta-te e... sê grato

3^o Ano A

Ângela Lu

Antônio Ribeiro

Constança Lopes

Daniel Vieira

Imes Palma

Duarte Pereira

Eduardo da Silva

Vasco Filipe

Gabriel Tomásio

Inês Silva

Julia Oliveira

Lucas Knorr

Manuel Aires

M^{te} Rita Aguiar

Miguel Correia

Susana Tedro

Nash Martins

Senilop Carvalho

Ricardo Ferreira

Salvador Ferreira

Santiago Lourenço

Tiago Marcelo

Tomaz Vargas

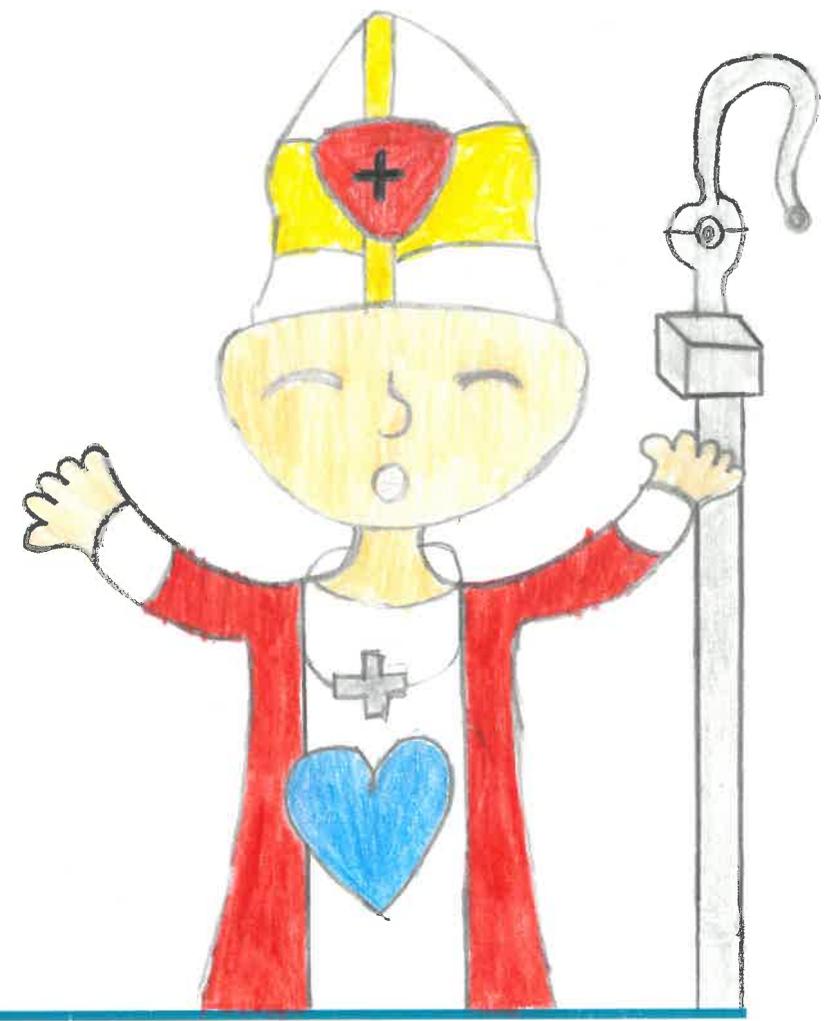
Dimis Agostinho Laura Diogo Francisco Pedro Aguiar Alípio Mariana Bernardino Lara Inês Luísa

Bispo Dom José

Obrigada por ter cuidado de nós
estes seis anos e ter escolhido este
diretor para a nossa escola.

Esperamos que continue um bom
caminho, sempre na fraz de Deus.

4º Ano A



Levanta-te e... sê grato

Mariana Leal Inês Pedro Guerreiro Sofia Matilde Duarte Carolina Pedro Martins



Ubrigado Sr. Bispo
por ajudar nesta região
a fazer crescer
o amor de yesus no coração.



Agora é hora de partir
A Yeuria vai chegar
Desejamos que leve na bagagem
sauidade e amor a dobrar.



O 4º B vai guardar-lo
sempre no nosso



Levanta-te e... sê grato

OBRIGADO



Maria Saço
Nuno Afonso

Dimis Simões

Leonor Gil

Francisca
Domil

Pedro Bragança

Clara de Oliveira

Martim Santos

Madalena Vicente

Madalena Pangel

Dimarte Cabrita

Afonso Vieira

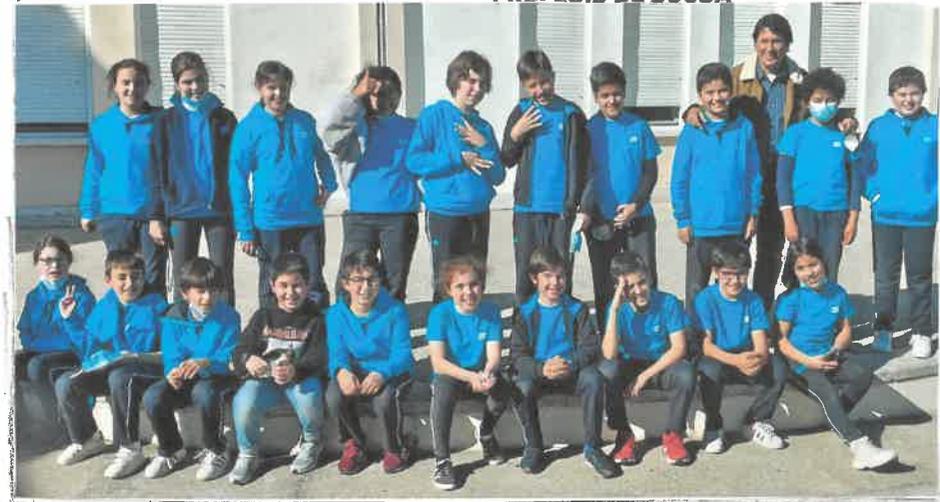
Luís António

Francisca Santos

Daniela Além

Álvaro Ferreira

Motim Vieira



fidedade
 ajudar
 Fé
 Alegria
 respeito
 simpatia
 amor
 Cariedade
 faz
 esperança
 amor
 carinho
 simpatia
 faz
 esperança
 amor
 carinho
 tolerância
 ajudar
 faz
 simpatia
 faz
 esperança
 amor
 carinho
 respeito
 Fé
 Cariedade
 esperança
 fé
 amor
 ajudar
 Confiança
 fidedade
 alegria
 fidedade
 Cariedade

Já seis anos que és o nosso bispo, quando chegar-te trouxente Maria, agora é Maria que te vai guiar. O Frei agradece-te por teres sido o nosso bispo e má teres assistido de nós.
 Esperemos que tu sejas feliz lá em Fátima.
 Podés sempre contar conosco. A turma do 5ºA deseja que a alegria esteja sempre contigo.

— **Levanta-te e... sê grato** —



Dirigada

Levanta-te e... sê grato

Margarida Beatriz,

Leonor Soares,

Constança,

Está,

Yvonne,

Leonor Bastardo,

Catarina,

Inês,

Miguel

Benedicta,

Teófilo Freitas,

Mariana,

Francisca,

Rafael,

Paulo W.

Paulo D.

Leonor R.

Miguel D.

Leonor

5-B

Leonor Soares

Leonor Soares

Francisco P.
Amor Gratidão

Gratidão
Patry
Luz

Maria B.

5°C

Francisco A.

Stefania

Stela

Vicente .6

Maria

Somós

yoana

Carolina

Laurença



Obrigado D. José Ornelas.
Estará sempre no nosso



Levanta-te e... sê grato

Amara

Daniel

Luigi

Petro M.

Polina

Amizade
Fé

Amizade

Barbara



Pelo caminho semeias
fé, alegria, paz, amor...



— Levanta-te e... sê grato —

Da turma do 6^oA

Alexandra Silva Maria Lyzmanski ~~§~~
Antônio Barbosa Maria Inês Marques
Beatriz Costa Maria Madalena Barbosa
Bernardo Gameirau. Matilde Azeredo
Carla Felipe Nicolau Nunes
Diana Miranda Pedro Rebelo
Dinis Gonçalves Tiago Alves
Diogo Barata Tiago Silva
Fernando Araújo Vasco Barata
João Salício
Lea Waldt
Lourenço Martins

Neste momento em que se encontra de partida para um novo desafio, não queremos deixar de agradecer por tudo o que fez por nós, toda a dedicação que teve, bem como todas as ocasiões que partilhou connosco. Esperamos que esta nova etapa corra pelo melhor e que possa aproveitar todos os momentos ao máximo!
Muito obrigado e boa sorte!

6^o B



OBRIGADA 7A

Levanta-te e... sê grato

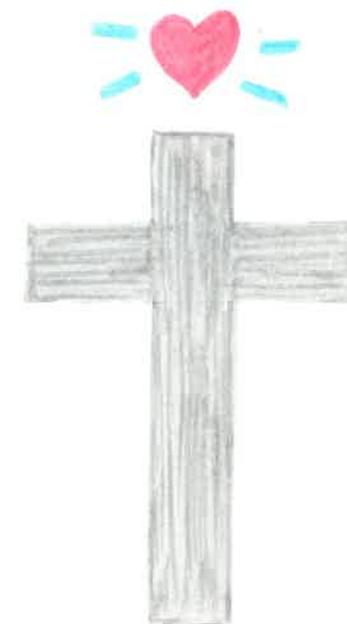
Seis anos atrás

Todos acharam que serias capaz

Recebeste uma missão

O que abraçaste de coração

Agradecemos por ter estado presente
Na massa escola, será lembrado eternamente
Boa sorte nesta sua nova colocação
Sentiremos saudades, exemplo de devoção



Levanta-te e... sê grato

Senhor Bispo,

Despedimo-nos com os corações partidos,
Mas não pouco agradecidos

Foi para nós sempre uma luz
Que nos mostra o caminho até Jesus.

Desejamos-lhe felicidades,

Vai deixar muitas saudades

Neste seu novo caminho,
Leve aos outros a sua fé.

Assim nos despedimos

Viva D. José!

"O senhor o protegerá de todo o mal,
•protegerá a sua vida.

O senhor protegerá a sua saída e a
sua chegada, desde agora e para sempre."

Salmos 121: 7-8

8^oA

Levanta-te e... sê grato



Margarida Loforte

Lara Ferreira

M³ Inês

Clara

Silvia Gil

Debra
Azevedo

Yolanda Mendes

Margarida
& Almeida ♡

João Miguel
João

Quarte Matias

Luís
Madalena Lourenço
João Paulo
Luís

Francisco

João

Santiago

Diogo

Rafael

Tomé

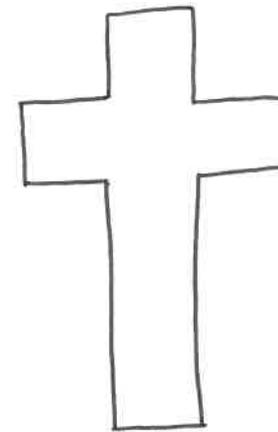
Margarida Carvalho

Clara

Rodrigo Martins

Cuidar
PROTEGER HUMILDADE
DEDICAÇÃO
GRATIDÃO
AMOR
RESPEITO
FÉ

Boa sorte nesta nova etapa e
um obrigado do tamanho
de
Setúbal



9ºA

Levanta-te e... sê grato

António Rodrigues..

Diogo Alves

Laura Soares

MARCELO Abreu

Miguel Félix

Salvador Soares

HEU

Henrique Veloso

Beatrice Bicea

Matilde Rocha

Mariana Lopes

Guilherme Almeida

♥Mário Martins♥

Leonor Mantim

Matilde Rêgo

Ana Margarida Reis

Francisca Pereira

Mariana Silva

Soana Pernes

Diogo Santos

Sofia Sousa

Francisco Monteiro

Vasco Sousa

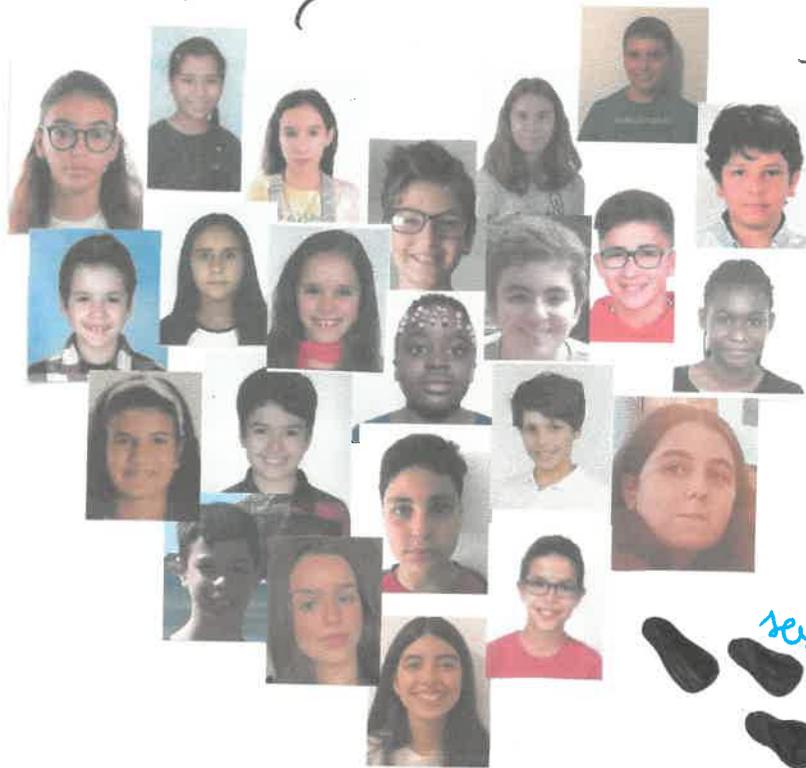
9º B

Senhor Bispo Dom José, nós 9º B, agradecemos de fundo do coração por estes 6 anos de dedicação a esta diocese.

Queremos agradecer também por ter incluído na Família Frei pessoas tão dedicadas a esta escola.

Embora possamos sentir saudades, queremos desejá-lhe um futuro próspero, na sua nova diocese e que possa trazer esperança e alegria nos seus corações assim como trouxe nos nossos.

Que a sua vida seja sempre testemunho de amor a Jesus.



servir com amor é por-se a caminho

Levanta-te e... sê grato

Gonçalo Barros

Santiago Eugénio

Cardina Santos Coelho

Simão Vasconcelos

CPPB

Gustavo Rocha

Suziela Kimanga

~~Ana~~
Oliveira

Mafalda

André

Ana Marques

Matilde Domingues

Mariana Manuel

Barbara

Maria Kinkela

Leonel

João
Oliveira
Jo

~~Alina~~

Mariana Neiva

Martina Cardoso

Jonas Martins

Gonçalo

Tomás Monda

Manques

10º A/B

Obrigado por todo o esforço e dedicação.

Nunca o esqueceremos!

Maria Amantes

Carolina Carmacho

Rita Gonçalves

Marta Freitas

Carolina Paulo

Matilde Dias

Mordene Santos

Leonor Mateus

Constança Góis

Carolina Carvalho

Inês Santos

Inês Gonçalves

Pedro Egueira

Pedro Xia

Filipa Santos

Santiago José

João Martins

Sofia Dias

Beatriz CRUZ

Duarte Palma

LAROL KUNZELA

Madalena Gomes

Leonor Fernandes

Marco Queiroz

Éronise Monteiro

Maria Guerreiro

— Levanta-te e... sê grato —



O nosso profundo agradecimento
por todos os anos de apoio e
ajuda incondicional.

A turma 10º e 11º:

Vicente Santos Tamas Costa Offonso Casqueira Sergey Azevedo Carlota Ramos Miguel Peres
Teresa Fernandes Muniel Anaijo Madalena Rendeiro
Carlos Goncalves Patricia Salvador Diogo Maria Ricardo Rita Farie Andre Rodrigues
Benedict Abreu Sara Daniel Santana Carlos Joao

Levanta-te e... se grato



Senhor Bispo Dom José, a turma de 11^ºA não podia perder esta oportunidade para lhe agradecer por estes anos que se dedicou a nós, não só através das suas palavras de esperança, motivação e conforto, mas também pelas suas orações onde sabemos que pede sempre a Deus por toda a família Frei. Muitas felicidades para o seu novo desafio. Conte sempre connosco.

Um abraço com muita força de todos!

Alíe Duarte	David Lourenço
Maria Alarcão	João Franginho
João Gomes	Yosé Carneiro
Daniel Mendes	Tomás Cruz
Yosé Jomias	Gil Oliveira
Xavier Oliveira	Eduarda Passos
Rosária Castanheira	Marta Nunes
Leonor Amiguiinho	Ivo Marques
Carolina Ferreira	Guilherme Baracho

Adeus e obrigado pelo seu trabalho

e empenho ! 😊



Abner



Giulia ✨

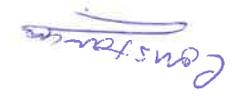
Carlota ♡



Tiago



José Pedro Abelha



Boa sorte nos novos projetos e Adeus!! 🙏

GASPARCREME Kiko G

boa viagem, Deus esteja contigo

Rita



Levanta-te e... se grato

11BC

Sr. Bispo,

Somos gratos por toda a dedicação, amor e carinho que demonstrou pela nossa escola. Que esta nova fase da sua vida o leve por um caminho repleto de felicidade e paz.

Com amor, 12º A/B

— Levanta-te e... sê grato —

12° A/B

Mariana Rodrigues
Marta Prestes
Mariana Ferreira
Mariana Fontes
Rodrigo SING
Francisco Dias
Rui Borges
Carlos Barreto
Tiago Gonçalves
Daniel Costa
Francisco Castanheira
Nadadlena Santos
João Lourenço

Maria Carmacho
Carolina Figueiredo
Sofia Sousa
Lara Correia
David Salvé-Ruinha
Ebenézer Kinkela
Ana Alves
Mário Filipe
Jornana Chirita
Marta Rodrigues
Miguel Castanheira

Querido Sor. Bispo D. José Ornelas,

Nós os alunos do Externato Frei Luis de Sousa,
Agradecemos a sua dedicação, a ajuda e a
presença no nosso colégio.

Pedimos a Nossa Senhora que o proteja e ajude na
sua caminhada.

Esperamos que com o seu maravilhoso exemplo
nos continue a guiar.

Desejamos que seja tão feliz em Leiria/Fátima
como foi em Setúbal.

Em nome de todos os meus colegas um grande
beijinho.

Levanta-te e... sê grato

Os alunos

Funcionários

AVE MARIA... Alvaro Borges
 Cheia de graça - Rosana Santos
 O Senhor é convosco - Ana Cristina Madeiros
 Bendita sois vós - António Júlio
 Entre as mulheres - Sandra Arco
 Bendito é o fruto - Adelaide Sáfadin.
 Do vosso ventre Jesus - Amélia Benjamim
 Ave Maria ... Filipa Santos
 Cheia de graça Sonia Marques
 O Senhor é convosco - Elisabete Corvalho
 Bendita sois vós - Lidia Teixeira
 Entre as mulheres - Sveta
 Bendito é o fruto - Natália Lima
 Do vosso ventre Jesus - Alice Penabaz
 Ave Maria ... Rosa Frangueiro
 Cheia de graça ... Susana Salgueiro



O Senhor é convosco - Maria Cecília
 Bendita sois vós - Jacinda
 Entre as mulheres Cláudia
 Bendito é o fruto Sílvia
 Do vosso ventre Jesus - Inês
 Ave Maria... Susana Braga
 Cheia de graça - Paula Duarte
 O Senhor é convosco... Mariana
 Bendita sois vós... Ana Margarida
 Entre as mulheres... Cidália Teixeira
 BENDITO É O FRUTO... CÁTIA MALDONADO
 Do vosso ventre Jesus... Ana Baptista
 Ave Maria... Carla Tulgêcio
 Cheia de graça Cécilia Andrada
 O Senhor é convosco Valma Veiga
 Bendita sois vós - Everton Pires
 Entre as mulheres - António Matos

— **L** **e** **v** **a** **n** **t** **a** **-** **t** **e** **e** **...** **s** **ê** **g** **r** **a** **t** **o**

Bem dito é o feuto-Cela Ramas

do vasso ventral Jesus

Pai Nosso ^{tiã d'urã}

que estais no céu Vera Cetano

Santificad o Cristo ^A

seja o vosso nome ^{Depareno}

Venha Maria Helena Carrico,

a Nós Joana Dias.

O vosso Rui Azeiteira

Reino Miguel Fêro

Seja feita Silda Vilhoma

a vossa Ana Paula Mendes

Professores



Vontade ^{João}

Anim na Terra Filipe Ribeiro

Como no céu Adriana Miranda

O paõ Nosso ^{Aurora}

de cada dia ^{M. Luísa Lobato}

ues dai hoje ^{Joaquim Oliveira}

Perdoai-nos ^{João Miguel de Jesus Garcia}

as nossas ofensas ^{Wera Rocha}

Assim como ^{Miguel Oliveira}

Nos perdoamos ^{Fra' Gomes}

A quem ^{Luísa Barros}

Nos tem ofendido ^{Miguel}

E não nos deixeis ^{Silvia}

— Levanta-te e... se grato

CAIR EM TENTACÃO
Mas livrai-nos
do mal
Amen!

~~Tânia Gaspar~~
Cátia Ferreira
Margarida Conde
Jipes.

Pai nosso

Joana R.

Que estais no céu

Isa

Santificado

Catarina G.

Seja o vosso nome

Ana Rute Rodrigues

Recheia a nós

Cátia Rodrigues

O vosso reino

Raquel António

Seja feita

Luís F. Sousa

A vossa vontade

St. i

Assim na terra

Filipa Palma

Como no céu

Anabela Cadima

O pai nosso

Luís Rute

De cada dia
nos dai hoje
podeai-nos
as nossas ofensas
assim como nós
pedamos a quem

Marta Gonçalves

Zé Rosário

Jung Beech

Liliana Silva

João Silva

~~V. m.~~

Nos tem ofendido

e não nos deixeis

Paulo Franco

CAIR EM TENTACÃO

Susana Pedro

Mas livrai-nos do mal

Conceição Estrela

Amen

