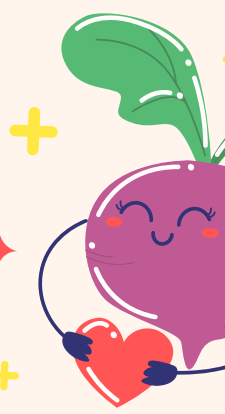




# Cozinha Saudável



DO TUTU  
BALLONI



PROJETO  
ELABORADO POR:



## Alimentação Escolar

Cosmópolis - SP



# Pizza de abobrinha super nutritiva



## INGREDIENTES

### MASSA:

- 3 ovos batidos
- 15 colheres de farinha de sua preferência
- Sal a gosto
- 1 col sobremesa de fermento
- 1 abobrinha ralada

### RECHEIO:

- Molho de tomate
- Muçarela
- orégano
- outros à gosto

## MODO DE PREPARO

Rale a abobrinha no lado mais grosso do ralador. Em um recipiente misture todos os ingredientes da massa, deixando o fermento por último. Em seguida unte uma forma com óleo e farinha. Despeje a massa sob a forma e espalhe bem, deixando uma camada fina. Leve ao forno pré-aquecido à 200°C por aproximadamente 20 min. Retire do forno e recheie como preferir. Volte ao forno até derreter o queijo.

**DICA:** Pode rechear com frango, atum ou outro recheio de sua preferência!



Olá, eu sou a abobrinha e faço parte da turma B2C, da professora Janaina. Sou rica em água, vitamina C, caroteno e minerais como o cálcio, fósforo e potássio. Além disso, ajudo no bom funcionamento do intestino, favoreço a digestão e auxílio na formação de dentes e ossos.



# Registro fotográfico





# Tomate recheado

## INGREDIENTES

**11 tomates bem vermelhos**  
**1/2kg de carne moída**  
**1/2 cenoura ralada**  
**1 colher de sopa de óleo ou azeite**  
**1 cebola**  
**2 dentes de alho**  
**1 pimentão**  
**À gosto:**  
**Sal e orégano**  
**queijo ralado**  
**cheiro-verde**

## MODO DE PREPARO

**Higienize os tomates, retire a parte superior do tomate (tampa) , remova a poupa e reserve.**

**Em um panela acrescente o óleo, o alho, a cebola e refogue até dourar, em seguida coloque a carne, o sal, o pimentão picadinho, a cenoura ralada e a poupa reservada. Misture bem até a carne ficar bem cozida e por último, acrescente o cheiro verde. E seguida recheie os tomates, finalize polvilhando o queijo ralado e o orégano. Acomode os tomates em um refratário e leve para assar.**

**DICA: Pode rechear com frango, atum ou outro recheio de sua preferência!**



Olá, eu sou o tomate e faço parte da turma M1B, da professora Luísa. Sou rico em vitamina C, potássio e licopeno. Previno doenças do coração, melhora a saúde dos olhos, protejo a pele contra os raios UV, fortaleço e dou brilho aos cabelos, controlo a pressão arterial e fortaleço o sistema imunológico.



# Registro fotográfico



# Bolinho de brócolis



## INGREDIENTES

- 1 maço de brócolis**
- 2 ovos inteiros**
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo**
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia**
- 1 cebola ralada**
- 1 tomate em cubos**
- 1 cenoura ralada**
- Sal, cebolinha e salsinha à gosto**
- Opcional: 150g de queijo**

Olá, eu sou o brócolis e faço parte da turma B2B, da professora Márcia. Sou rico em fibras, vitamina C, e selênio. Além disso, ajudo no bom funcionamento do intestino, diminuo o colesterol, melhora a digestão, melhora a imunidade do corpo e previne doenças cardiovasculares!

## MODO DE PREPARO

**Cozinhe o brócolis e pique-o bem - RESERVE.**  
**Em uma tigela, misture todos os ingredientes, acrescente o brócolis.**  
**Misture bem até dar o ponto de enrolar em bolinhas. Asse em forno bem quente**



# Registro fotográfico





# Fanta saudável



## INGREDIENTES

- 1 cenoura grande
- Suco de 1/2 limão
- Casca de 1 laranja ralada
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 500ml de água filtrada gelada
- 250ml de água com gás



## MODO DE PREPARO

Descasque a cenoura e a corte em rodelas.

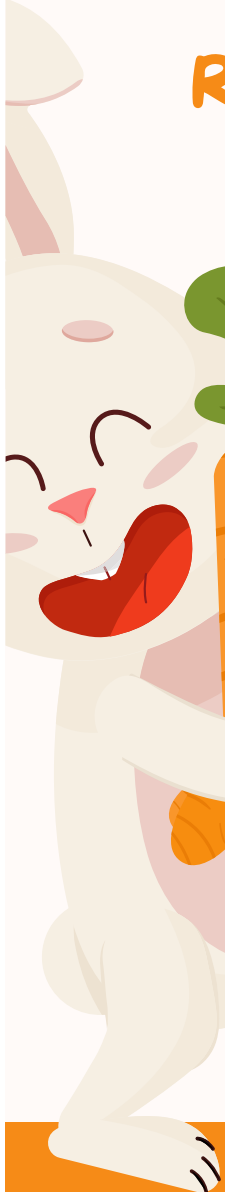
No liquidificador adicione a cenoura, a casca da laranja, a água, o açúcar e bata bem. Em seguida coe o líquido com o auxílio de uma peneira fina. Por último, adicione a água com gás.

Olá, eu sou a cenoura e faço parte da turma M1C, da professora Cláudia. Sou rica em vitamina A, carotenoides, potássio, fibras e antioxidantes. Ajudo na saúde dos olhos, evito o envelhecimento precoce e fortaleço o sistema imunológico.





# Registro fotográfico



# Milho cozido com manteiga

## INGREDIENTES

Milho verde em espiga  
Manteiga  
Sal

## MODO DE PREPARO

Descasque o milho verde e retire o cabelo;  
Com o auxílio de uma faca remova os grãos da espiga;  
Cozinhe os grãos, acrescente o sal.  
Quando estiver cozido, desligue o fogo e adicione a manteiga com o milho ainda quente.  
OBS: Também pode-se deixar os grãos na espiga e cozinhá-la inteira.



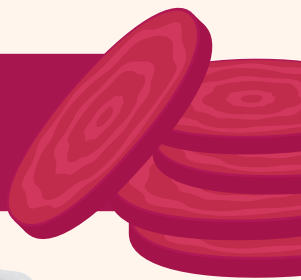
Olá, eu sou o milho e faço parte das turmas B1/2A da professora Sthefanny. Sou rico em vitamina A, componente que faz bem para a pele e visão, além de favorecer a imunidade e contribuir para a prevenção de doenças. Também tenho as vitaminas B1 e B3 e os minerais como cálcio, ferro, fósforo, magnésio e potássio.



# Registro fotográfico



# Manjar de beterraba



## INGREDIENTES

- 2 beterrabas grandes
- 2 litros de água
- 3/4 de xícara (chá) de açúcar
- 1 1/2 xícara(chá) de amido de milho
- Se preferir mais doce adicione mais açúcar.



## MODO DE PREPARO

Higienize e descasque as beterrabas, corte-as em fatias grandes e coloque-as na panela de pressão com a água por 25 minutos. Passado os 25 minutos, escorra a água. Leve a água do cozimento para gelar. Após gelar, despeje em uma panela, adicione o amido de milho e o açúcar, mexendo bem para dissolver todos os ingredientes. Depois de engrossar, mexa por mais 1 minuto. Despeje o creme em um refratário e em seguida leve para gelar.

Olá, eu sou a beterraba e faço parte da turma M1A, da professora Maria. Sou rica em ácido fólico, vitaminas A e C, manganês e potássio. Além disso, proporciono mais energia durante a atividade física, ajudo a controlar a pressão arterial, fortaleço a imunidade, ajudo no tratamento da depressão e sou antioxidante.





# Registro fotográfico





# Batata chips



## INGREDIENTES

**Batata inglesa**

**Sal**

**Temperos de sua preferência:  
chimichurri, lemon pepper, ervas  
finas...**

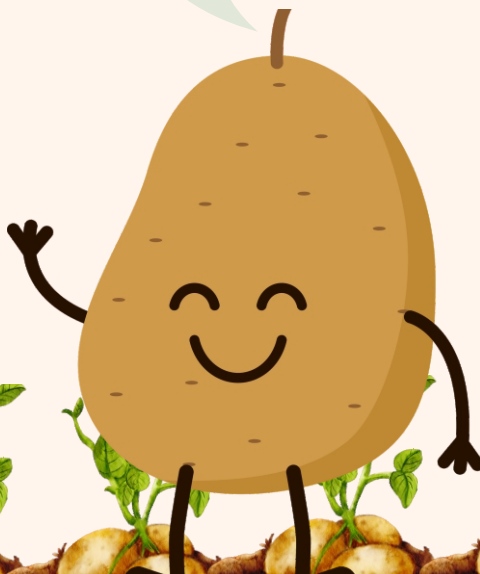


**Olá, eu sou a batata e faço parte da turma B2A, da professora Leonice. Sou rica em carboidratos, tenho vitaminas do complexo B e vitamina C, além de ferro, potássio, cálcio, grande quantidade de fósforo e amido. Além disso, previno problemas intestinais, redução de pressão arterial e os níveis de estresse no organismo.**

## MODO DE PREPARO

**Higienize e descasque as batatas;  
Fatie com o auxílio de um mandolim  
ou outro fatiador que deixe as fatias  
bem fininhas;**

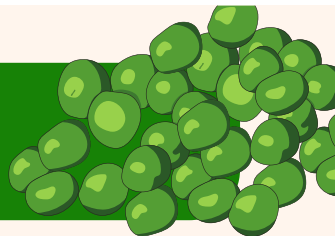
**Acomode as fatias em uma forma,  
salpique sal e os temperos que  
preferir e leve ao forno ou airfryer.**



# Registro fotográfico



# Caldo de ervilha



## INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de ervilha seca partida;
- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo de sua preferência
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- sal à gosto
- 1 mandioquinha média
- 1 cenoura pequena
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 litro de água

## MODO DE PREPARO

Coloque a ervilha de molho em água quente por 30 minutos (Depois, escorra a água e lave bem a ervilha). Em uma panela de pressão aqueça o azeite. Coloque a cebola (cozinhe até dourar). Adicione o alho com a cebola e deixe cozinhar por 3 minutos. Em seguida acrescente a ervilha, a mandioquinha, a cenoura e a água. Cozinhe tudo na panela de pressão por 30 minutos. Desligue o fogo e deixe sair a pressão. Depois, abra a panela e acrescente mais (½ xícara de água se necessário), coloque a salsinha picada e o sal a gosto. Use uma colher de pau para amassar algum pedaço de legume que ficou na panela. Deixe esfriar na temperatura adequada para o bebê. Serve 6 porções.



Olá, eu sou a ervilha e faço parte da turma B1A, da professora Florisbela. Sou rica em fibras, vitaminas A, B, C, E e K, zinco, magnésio, ferro, potássio e cálcio. Além disso, faço bem ao coração, visão, sangue, pele, músculos, cérebro, previno diabetes, fortaleço os ossos, ajudo na digestão, fortaleço o sistema imunológico e previno a depressão.





# Registro fotográfico



# Farofa de feijão

## INGREDIENTES

**04 unidades de ovos**  
**1 cenoura ralada**  
**1 colher de manteiga**  
**4 colheres de sopa de farelo de aveia**  
**1 colher de chá de sal**  
**Sal, cebolinha e salsinha à gosto**  
**2 xícaras de feijão fradinho cozido**  
**ou outro de sua preferência**

## MODO DE PREPARO

**Rale a cenoura e corte a cebola em cubos pequenos; Cozinhe os ovos;**  
**Em uma panela coloque a manteiga e refogue a cebola e a cenoura;**  
**Acrescente o farelo de aveia e mexa bem; Desligue o fogo,**  
**acrescente os ovos (amasse-os) e o cheiro verde.**



Olá, eu sou o feijão e faço parte da turma M1A, da professora Márcia. Sou rico em vitaminas do complexo B, lisina e os minerais cálcio, cobre, ferro, flúor, fósforo, magnésio, potássio e zinco.

Todos esses nutrientes colaboram para o bom funcionamento do nosso sistema nervoso, digestório, cardíaco, para a saúde da medula óssea e dentes.





# Registro fotográfico



## Que tal repetir as receitas em casa com as crianças?

**Durante a oficina culinária com as crianças é criado um ambiente descontraído, e elas devem participar ativamente de todo o processo. A ludicidade em manusear ingredientes e utensílios de cozinha e a prática de cozinhar e preparar sua própria refeição acaba despertando a curiosidade nos pequenos, que passam a experimentar com mais naturalidade alimentos que, por vezes, não comiam.**

**Convidamos todos vocês familiares a reproduzirem essas receitas em casa, dando continuidade à construção dos hábitos alimentares saudáveis.**



# PARTICIPANTES

Equipe Setor de Alimentação Escolar

Ana Paula Kroll da Silva

Áurea Catozzi

Daniela Belinatti Menardo

Daniela Fernanda Tozin

Luana dos Santos

Paulo Sérgio Stahl

Rosalina Benício de Souza Pedro

Vanessa Silvério de Siqueira



# PARTICIPANTES

## Equipe Tutu Balloni

Berçário 1 A - Professora Florisbela Silva Tonini  
Andresa Fernandes Moreno  
Dilza Henrique Rissi  
Isabela Selani Silva  
Regina Céli Rosa Santana Lima  
Neusa de Fátima da Silva Rosa.

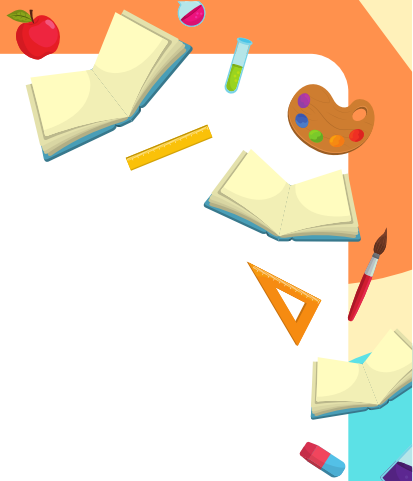
Berçário 1 2 A - Professora Stephanny Francielly Alves Moutinho  
Adriana Laurindo  
Cintia Rodrigues Chaves Galdino  
Luana da Silva  
Raimunda Ozoni M M Silva  
Tariane Tieghi de Lima Lopes.

Berçário 2 A - Professora Leonice Aparecida Machado  
Professora Educação Especial: Daniele de Souza  
Dalva Aparecida Barreira  
Denise Cristina Pereira de Souza  
Gisele Fontes de Abreu  
Isadora Cristina F. Hamann  
Patrícia Sátiro Belmonte

Berçário 2 B - Professora Márcia Cristina Paes Stradioto

Berçário 2 C - Professora Janaína Soares Solovijovas  
Beatriz A. de Carvalho  
Dayane Castro dos Santos

Maternal 1 A - Professora Maria da Glória Lima  
Érica Cristina Magalhães Borba  
Fabiana Pereira da Silva  
Rosangela Maria C. de Moraes Gonçalves  
Suzana da Silva Rocha



# PARTICIPANTES

Maternal 1 B - Professora Luísa Aparecida Barbosa

Maternal 1 C - Professora Claudia Viviane Madsen Domingues  
Professora Educação Especial Miriam Sarmento de Sousa  
Mariana Gabbai Darroz Bertalli,  
Nilza da Cruz Campos.

Maternal 1 D - Professora Márcia Constantino Machado Queiroz  
Ana Claudia da S. Tavares  
Jacqueline Kete Bueno de Oliveira Silva  
Magali dos Santos Barreira Oliveira  
Nathalia Thayná Marques Pena  
Regina Aparecida de Souza Pimentel

AEE infantil

Professoras: Silvana Coelho Vilela Cardoso  
Raquel Grimaldi Moura

Gestores

Diretora: Flávia Cristina Rafael Ferreira  
Coordenadora: Diana Pereira de Oliveira Lira

Secretária de escola

Heloísa Faria Nascimento

Cozinheiras

Eunice dos Santos Novaes  
Marlene Aparecida Nunes  
Mônica Moreno  
Rute Rodrigues Marçal da Costa Marques  
Viviane Cristina Sebastião Azevedo

Serventes

Marluci Quevedo  
Roseli Guimarães dos Santos  
Sandra Regina Francisco Joaquim Santos

