

**GUIA DE ORIENTAÇÃO**  
**CULINÁRIA PARA ALUNOS DA EDUCAÇÃO INFANTIL**  
**EDUCAÇÃO E SAÚDE**

**PT 2022**

## Sumário

CRONOGRAMA.....	4
METODOLOGIA .....	4
Estudo .....	4
Experiência.....	4
Culinária prática .....	5
CONTEÚDO – OS DEZ PASSOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	5
Março – Passo 1 : Priorize alimentos in natura ou minimamente processados.....	5
Abril - Passo 2 : Utilize óleo, sal e açúcar com moderação.....	6
Maio - Passo 3 : Limite o consumo de alimentos processados.....	7
Junho – Passo 4 : Evite o consumo de alimentos ultraprocessados.....	7
Julho - Passo 5 : Coma com regularidade e atenção.....	8
Agosto - Passo 6 : Compre alimentos na feira .....	9
Setembro - Passo 7 : Cozinhe! .....	9
Outubro - Passo 8 : Planeje as compras e o preparo das refeições.....	10
Novembro - Passo 9 : Evite fast food .....	10
Dezembro - Passo 10 : Seja crítico com a publicidade de alimento .....	11
MATERIAIS.....	12
Culinária Prática .....	12
Materiais de uso coletivo.....	12
Materiais de uso individual.....	12
PROJETO HORTA .....	12
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS DE APOIO .....	13

## Guia de Orientação Projeto Culinária 2022

ANEXOS .....	14
Receitas Culinária Prática.....	14
Março - Sorvete de banana e manga.....	14
Abril - Bolo de maçã.....	14
Maiο - Cup Cake de Milho Verde .....	15
Junho - Danoninho de inhame.....	16
Julho - Meu prato saudável.....	16
Agosto - Salada de frutas .....	18
Setembro - Purê de batata e cenoura.....	18
Outubro –Wrap de frango e maionese de abacate .....	19
Novembro - Hamburguer caseiro .....	20
Dezembro - Sesc Lanche Saudável.....	20
Descritivos da sugestão dos materiais para uso na culinária prática .....	21

## CRONOGRAMA

PROGRAMAÇÃO PROJETO CULINÁRIA 2022										
	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
<b>SEMANA 1 ESTUDO OS DEZ PASSOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!</b>	1 Priorize alimentos in natura ou minimamente processados	2 Utilize óleo, sal e açúcar com moderação	3 Limite o consumo de alimentos processados	4 Evite o consumo de alimentos ultraprocessados	5 Coma com regularidade, atenção, em ambientes apropriados, e sempre que possível em companhia!	6 Compre alimentos na feira	7 Cozinhe!	8 Planeje as compras e o preparo das refeições	9 Evite fast food	10 Seja crítico com a publicidade de alimento
<b>SEMANA 2 OPÇÃO 1: EXPERIÊNCIA PRÁTICA</b>	Horta	Quantidade de açúcares nos alimentos industrializados	Embalagens de alimentos processados	Alimentos in natura x processados x ultraprocessados (versões)	Preparando o ambiente do lanche	A Feira	Conhecendo a cozinha da minha escola	Lista do supermercado para minha casa	Comida de verdade! Escurecimento da batata in natura x durabilidade da batata pré frita congelada	Será que é bom mesmo?
<b>SEMANA 2 OPÇÃO 2: EXPERIÊNCIA SENSORIAL</b>	Alimentos in natura manga e banana	Maçã crua e maçã cozida	Milho em espiga x milho congelado	Horta	Palitos de vegetais (cenoura, abobrinha e chuchu)	Horta	Batata crua x cozida (processo de cozimento)	Abacate	Tomate e alface americana	Horta
<b>SEMANA 3 CULINÁRIA PRÁTICA</b>	Sorvete de banana e manga	Bolo de maçã	Cup cake de milho verde	Danoninho de inhame	Meu Prato Saudável	Salada de frutas	Purê de batata e cenoura	Wrap de frango e maionese de abacate	Hamburguer caseiro	Sesc Lanche Saudável

## METODOLOGIA

### Estudo

Nesta etapa os conteúdos teóricos são explorados de acordo com a faixa etária e disponibilidade de recursos, podendo ocorrer por meio de contações de histórias, pesquisas em meios de comunicação aos quais os alunos tenham acesso, confecção de cartazes ou pintura de desenhos, experiências, visitas em locais onde seja possível constatar o que está sendo estudado, e outras metodologias ou recursos a critério do educador.

Sugerimos o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) como fonte de conteúdo.

Tempo sugerido: 1 hora

### Experiência

Para a realização da etapa de experiência, sugere-se que seja realizada a experiência prática e/ou a experiência sensorial, conforme características e possibilidades da turma e da escola.

#### Experiência prática

Esta etapa consiste em proporcionar uma vivência a respeito do tema abordado na etapa do estudo, que pode ser por meio de visita a algum local, confecção de materiais, produção de histórias ou peças teatrais, entre outros recursos que facilitem a construção do conhecimento a partir da percepção dos alunos.

Tempo sugerido: 1 hora

### Experiência Sensorial

Esta etapa consiste em proporcionar o contato com os alimentos e a percepção através dos sentidos do tato, olfato, visão e paladar.

Tempo sugerido: 1 hora

### Culinária prática

Esta etapa poderá ser realizada nas salas de aula ou no refeitório da Educação, conforme possibilidades de cada escola, incentivando os alunos a colaborar com a limpeza e organização antes e após a atividade de culinária.

Para a organização do ambiente, alguns processos devem ser realizados:

- Conferência das condições higiênico-sanitárias do espaço antes da manipulação dos alimentos;
- Limpeza do local antes e após da realização da atividade de culinária conforme abaixo:
  1. Limpar as mesas com detergente neutro, água e esponja, retirando as sujidades aparentes;
  2. Secar com pano limpo;
  3. Passar álcool 70% com o auxílio de papel toalha.
- Orientar os alunos sobre o recolhimento e descarte dos alimentos caídos no chão.

## CONTEÚDO – OS DEZ PASSOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O Tema para o desenvolvimento do conteúdo do Projeto Culinária 2022 é: “Os Dez Passos para a Alimentação Saudável”, que consiste em um conjunto de orientações preconizadas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, documento publicado pelo Ministério da Saúde em 2014 para nortear as escolhas alimentares dos brasileiros maiores de 02 anos.

### Março – Passo 1 : Priorize alimentos in natura ou minimamente processados

#### SEMANA 1

#### Estudo: Passo 1 - Priorize alimentos in natura ou minimamente processados

Ementa: Alimentos in natura (como frutas, verduras, legumes, ovos e carnes) ou minimamente processados (como leite, farinha, frutas secas, castanhas) são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

### SEMANA 2

#### Experiência

- Opção 1 (experiência prática): Horta

A experiência na horta enriquece o processo de percepção dos alimentos in natura. Levar os alunos para verem as plantas na terra e deixá-los colher, manter os canteiros e vasos, observar as diferenças em formatos, cores, texturas, cheiros, percebendo o processo do plantio, cuidado, manutenção e colheita, são vivências facilitadoras para a construção do conhecimento a respeito dos nutrientes que viabilizam o nascimento e crescimento dos alimentos, e a essencialidade dos mesmos para a saúde humana.

As orientações para o desenvolvimento e prática das hortas estão disponíveis no Manual de Hortas Escolares da Educação.

- Opção 2 (experiência sensorial) : Alimentos in natura – manga e banana

### SEMANA 3

Culinária prática: Sorvete de banana e manga (receita no anexo)

**Abril - Passo 2 : Utilize óleo, sal e açúcar com moderação**

### SEMANA 1

Estudo: **Passo 2 - Utilize óleo, sal e açúcar com moderação**

Ementa: Ao preparar ou temperar refeições, utilize pequenas quantidades de óleos, gorduras, sal e açúcar. Se o uso for moderado, esses ingredientes culinários contribuem para deixar a alimentação mais saborosa sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

### SEMANA 2

#### Experiência:

- Opção 1 (experiência prática): Quantidade de açúcar nos alimentos industrializados

Proporcionar aos alunos experiências que possibilitem materializar a quantidade de açúcar contido em alimentos como sucos de caixinha, refrigerantes, achocolatados líquidos, sobremesas industrializadas, entre outros alimentos processados e ultraprocessados.

- Opção 2 (experiência sensorial) : Alimentos in natura – maçã crua e maçã cozida

### SEMANA 3

Culinária prática: Bolo de frutas (receita no anexo)

### **Maio - Passo 3 : Limite o consumo de alimentos processados**

#### SEMANA 1

##### Estudo: **Passo 3 - Limite o consumo de alimentos processados**

Ementa: Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compota de frutas, pães e queijos – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Por exemplo, um pepino em conserva não é tão saudável quanto o vegetal in natura. Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de receitas ou parte de refeições, mas não abuse!

#### SEMANA 2

##### Experiência:

- Opção 1 (experiência prática): Embalagens de alimentos processados

Incentivar os alunos para o reconhecimento de alimentos processados por meio de atividades práticas.

- Opção 2 (experiência sensorial) : Milho em espiga x milho congelado

#### SEMANA 3

Culinária prática: Cup Cake de Milho Verde (receita no anexo)

### **Junho – Passo 4 : Evite o consumo de alimentos ultraprocessados**

#### SEMANA 1

##### Estudo: **Passo 4 - Evite o consumo de alimentos ultraprocessados**

Ementa: Alimentos ultraprocessados (como biscoitos recheados, salgadinhos, refrigerantes e macarrão instantâneo) são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos mais saudáveis. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.

#### SEMANA 2

##### Experiência:

- Opção 1 (experiência prática): Alimentos in natura x processados x ultraprocessados (versões)

Proporcionar os alunos vivências que facilitem o reconhecimento dos alimentos in natura, processados e ultraprocessados. Exemplo: abacaxi (in natura), abacaxi em calda (processado) e suco de abacaxi em caixinha (ultraprocessado); morango (in natura), geleia de morango (processado) e Danoninho (ultraprocessado).

- Opção 2 (experiência sensorial): Horta

### SEMANA 3

Culinária prática: Danoninho de inhame

### **Julho - Passo 5 : Coma com regularidade e atenção**

### SEMANA 1

Estudo: **Passo 5 - Coma com regularidade e atenção**

Ementa: Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade, assistir TV, por exemplo. Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento.

### SEMANA 2

Experiência:

- Opção 1 (experiência prática): Horário das principais refeições

Proporcionar vivências que incentivem os alunos ao reconhecimento dos turnos das principais refeições (café da manhã, almoço e jantar), bem como a compreensão dos elementos e atitudes que tornam o ambiente favorável a uma refeição adequada e saudável, como por exemplo limpeza e organização do espaço, utensílios adequados, companhia e atenção ao momento, que favorecem a interação e o fortalecimento de vínculos durante os momentos das refeições em família/amigos. A experiência pode ser oportuna para incentivar o hábito de alimentar-se em horários adequados e sem a utilização de dispositivos que desviem a atenção do momento (especialmente televisão, tablets e celulares). A construção do relógio das refeições é uma alternativa que pode ser utilizada.

- Opção 2 (experiência sensorial): Palitos de vegetais - cenoura, abobrinha e chuchu.

### SEMANA 3

Culinária prática: Meu prato saudável

Esta etapa prevê a montagem e consumo de um prato saudável (lanche ou refeição), contendo diferentes cores e grupos alimentares, incentivando a boa apresentação do prato e a variedade alimentar, bem como a higiene e organização do local de alimentação e a atenção ao momento da refeição.

## **Agosto - Passo 6 : Compre alimentos na feira**

### SEMANA 1

#### Estudo: **Passo 6 - Compre alimentos na feira**

Ementa: Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores.

### SEMANA 2

#### Experiência:

- Opção 1 (experiência prática): A Feira

Proporcionar a experiência de feiras livres, podendo contemplar diferentes vivências relacionadas às etapas de colheita, transporte e comercialização dos alimentos, conforme possibilidades.

- Opção 2 (experiência sensorial): Horta

### SEMANA 3

Culinária prática: Salada de frutas (receita no anexo)

## **Setembro - Passo 7 : Cozinhe!**

### SEMANA 1

#### Estudo: **Passo 7 - Cozinhe!**

Ementa: Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, de todas as idades e gêneros. Se você não sabe cozinhar, procure aprender. Para isso, converse com as pessoas que já sabem, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e... bote a mão na massa!

### SEMANA 2

#### Experiência:

- Opção 1 (experiência prática): Conhecendo a cozinha da minha escola

Proporcionar o reconhecimento do espaço onde são produzidas as refeições e lanches escolares diariamente, incentivando a associação com o espaço de produção de alimentos em casa, bem como resgate de histórias ou vivências familiares dos alunos com a culinária. Incentivar o pertencimento através da alimentação.

## Guia de Orientação Projeto Culinária 2022

- Opção 2 (experiência sensorial): Batata crua x cozida (transformação através do processo de cozimento)

### SEMANA 3

Culinária prática: Purê de batata e cenoura (receita no anexo)

## **Outubro - Passo 8 : Planeje as compras e o preparo das refeições.**

### SEMANA 1

Estudo: **Passo 8 - Planeje as compras e o preparo das refeições.**

Ementa: Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

### SEMANA 2

Experiência:

- Opção 1 (experiência prática): Lista do supermercado para minha casa

Incentivar os alunos na construção de uma lista de compras ou lista de alimentos a serem levados a um passeio em família, considerando a alimentação saudável para a família.

- Opção 2 (experiência sensorial): Abacate – explorar a fruta que pode ser consumida pura, amassada com outras frutas como banana e gotas de limão, ou em preparações como guacamole, maionese de abacate.

### SEMANA 3

Culinária prática: Wrap de frango e maionese de abacate

## **Novembro - Passo 9 : Evite fast food**

### SEMANA 1

Estudo: **Passo 9 - Evite fast food**

Ementa: No dia a dia, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo. Restaurantes de comida a quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem comida caseira em escolas ou no local de trabalho. Evite redes de fast-food.

## Guia de Orientação Projeto Culinária 2022

### SEMANA 2

#### Experiência:

- Opção 1 (experiência prática): Comida de verdade! Escurecimento da batata in natura x durabilidade da batata pré frita congelada

Proporcionar aos alunos a experiência de reconhecimento da perecibilidade dos alimentos in natura versus a ação dos conservantes artificiais para aumentar a durabilidade dos alimentos.

- Opção 2 (experiência sensorial): Tomate e alface americana – explorar estes alimentos, que podem ser consumidos in natura ou em preparações como sanduíches.

### SEMANA 3

Culinária prática: Hamburguer caseiro (receita no anexo)

#### **Dezembro - Passo 10 : Seja crítico com a publicidade de alimento**

### SEMANA 1

#### Estudo: **Passo 10 - Seja crítico com a publicidade de alimento**

Ementa: Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.

### SEMANA 2

#### Experiência:

- Opção 1 (experiência prática): Será que é bom mesmo?

Proporcionar aos alunos a construção do conhecimento a respeito dos alimentos a partir de exemplos de publicidade, considerando os elementos norteadores de uma alimentação adequada e saudável. Atividades de reconhecimento e incentivo a produção de materiais de publicidade de alimentação saudável podem ser motivadores.

- Opção 2 (experiência sensorial): Horta

### SEMANA 3

Culinária prática: Sesc Lanche Saudável! (receita no anexo)

## **MATERIAIS**

### **Culinária Prática**

Os materiais necessários para o desenvolvimento da atividade de culinária, serão organizados pela educadora.

O material deve ser higienizado e acondicionado em caixa organizadora após a realização da atividade.

As cozinheiras escolares são responsáveis pela higienização dos materiais.

Estimular os alunos para a retirada do excesso de alimentos dos materiais ao final das atividades.

Os materiais (utensílios) são para o desenvolvimento da atividade:

### **Materiais de uso coletivo**

Utensílios de cozinha em geral, balança, talheres de servir. Os materiais de uso coletivo deverão ser manuseados apenas pelo educador ou outro colaborador responsável pela turma, evitando o manuseio coletivo. O descritivo destes utensílios está no anexo deste documento.

### **Materiais de uso individual**

Pratos e talheres

O descritivo destes utensílios está no anexo deste documento.

## **PROJETO HORTA**

O Projeto “Hortas Escolares” trata da implantação, condução e manutenção de espaços hortícolas nas unidades escolares do Sesc/SC. O foco do projeto não é a produção de alimentos, mas proporcionar ao estudante um laboratório ao ar livre onde se possam trabalhar conteúdos diversos de diferentes disciplinas como matemática, ciências, biologia, geografia, línguas, culinária entre outros.

Além do conhecimento prático sobre o cultivo de hortaliças, frutas, plantas medicinais e aromáticas, resgatam-se conceitos, o respeito com a terra e a valorização do homem que trabalha no campo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS DE APOIO

- 1 MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar para a população brasileira, 2014.**
- 2 CAVALLINI, ILARIA; TEDESCHI, MADDALENA. **As linguagens da comida: receitas, experiências e pensamentos.** 1 ed. São Paulo: Phorte, 2015.
- 3 WRIGT, JANET. **100 Receitas de saúde: alimentos funcionais.** São Paulo: Publifolha, 2009.
- 4 FROST, EMMA. **Pratos para crianças.** São Paulo: Publifolha, 2014.
- 5 CASALI, LISA. **Cozinhando sem desperdício: receitas sustentáveis para o gourmet consciente.** 1 ed. São Paulo: Alaúde Editorial, 2013.
- 7 PROGRAMA DE EDUCAÇÃO – SESC/SC. **Manual de hortas escolares.** 1 versão. Florianópolis: Sesc, 2017.

## ANEXOS

### Receitas Culinária Prática

#### *Março - Sorvete de banana e manga*



#### Ingredientes:

2 bananas maduras picadas e congeladas

1 manga madura picada e congelada

Modo de preparo: Retirar do congelador os ingredientes e deixar iniciar o descongelamento por cerca de 10 minutos em temperatura ambiente. Bater os ingredientes no liquidificador ou mixer até obter consistência homogênea. Se necessário, acrescentar um pouco de água ou leite para começara liquidificar. Servir em porções individuais.

Rendimento: 5 porções pequenas

#### *Abril - Bolo de maçã*



#### Ingredientes:

5 bananas médias bem maduras com casca

08 maçãs pequenas picadas com casca

1 xícara de aveia

2 colheres de sopa de açúcar mascavo ou demerara

½ xícara de óleo

½ xícara de água morna

3 ovos

2 colheres de sopa cheias de canela

1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo: Lavar as bananas e as maçãs e pica-las com casca em recipientes separados. Bater as claras em neve e reservar. Liquidificar as bananas com casca com o óleo, as gemas e a água morna. Despejar essa mistura em uma bacia e misturar delicadamente com as claras em neve, a aveia, as maçãs picadas, a canela e o fermento. A massa deverá ficar bem cheia de maçãs picadas. Untar uma forma com furo no meio, polvilhar com o açúcar mascavo, despejar a massa por cima e assar em fogo médio por cerca de 30 minutos. Deixar esfriar e desenformar.

### ***Maio - Cup Cake de Milho Verde***



#### Ingredientes

4 ovos

¾ xícara de óleo

1 xícara de leite ou 1 vidro de leite de coco

1 xícara de milho fresco (usar a versão de milho congelado)

1 xícara de açúcar

1 xícara de fubá

1 ½ xícara de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo: Liquidificar o milho, os ovos, o leite, o óleo até ficar homogêneo. Misturar delicadamente com os ingredientes secos. Colocar nas forminhas de cup cake e assar por aproximadamente 25 minutos.

Rendimento: aproximadamente 15 unidades.

### ***Junho - Danoninho de inhame***



#### **Ingredientes**

- 1 inhame médio
- 1 banana madura picada
- 250gr de morango

Modo de preparo: descasque e corte o inhame, cozinhe até obter consistência para purê. Em um liquidificador bata o inhame ainda quente com o morango e a banana, até obter a consistência de mousse, se precisar acrescente água gelada. Leve à geladeira por 2 horas em porções individuais e sirva em seguida.

Rendimento: 6 a 8 porções pequenas

### ***Julho - Meu prato saudável***

A prática culinária do mês de julho consiste na montagem de um prato de refeição ou lanche.

Disponibilizar opções de alimentos (para refeição ou lanche) de cada grupo alimentar, para que os alunos possam montar e experimentar um prato saudável, colorido e variado.

- Sugestões de grupos alimentares a serem disponibilizados para montagem de pratos para **refeições**: Saladas (cruas e cozidas), Frutas, Carboidratos (macarrão, arroz, aipim, batatas, polenta, etc), Leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico), Proteínas (carnes e ovos).

- Sugestões de grupos alimentares a serem disponibilizados para montagem de pratos para **lanches**: Saladas (cruas e cozidas), Carboidratos (pães, aveia, granola, cereal), Proteínas (ovos, queijos, iogurtes, leite, frango desfiado ou patê caseiro de frango), Frutas.

Modo de preparo: Orientar os alunos para montarem seu prato saudável escolhendo pelo menos 01 alimento de cada grupo.

Abaixo, seguem algumas ilustrações constantes no Guia Alimentar para a População Brasileira:

## Guia de Orientação Projeto Culinária 2022

### Refeições



Arroz, feijão, coxa de frango assada, beterraba e polenta com queijo



Arroz, feijão, omelete e jiló refogado



Feijoado, arroz, vinagrete de cebola e tomate, farofa, couve refogada e laranja



Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas

### Lanches



Café com leite, pão de queijo e mamão



Café com leite, bolo de mandioca, queijo e mamão



Suco de laranja natural, pão francês com manteiga e mamão



Café com leite, cusuz e manga

### Lanches rápidos



Iogurte com frutas



Castanhas



Leite batido com frutas



Salada de frutas

### **Agosto - Salada de frutas**



#### **Ingredientes**

Frutas de melhor aceitação e que proporcionem variedade de cores, para que os alunos possam picar e misturar.  
Suco de laranja. A quantidade deverá ser o suficiente para rendimento de 01 porção por aluno.

Modo de preparo: Lavar e higienizar previamente todas as frutas com solução clorada. Picar, misturar e adicionar suco de laranja até cobrir as frutas ou a gosto, para evitar o escurecimento enzimático.

### **Setembro - Purê de batata e cenoura**



#### **Ingredientes**

5 batatas médias  
2 cenouras médias  
1 colher de sobremesa de manteiga  
100ml de leite  
½ colher de café de sal

Modo de preparo: Cozinhar as cenouras e as batatas descascadas. Escorrer e amassar com garfo ou bater em batedeira quando estiverem mornas, misturando com os demais ingredientes. Colocar salsinha higienizada conforme aceitação.

Rendimento: 10 porções pequenas

### ***Outubro –Wrap de frango e maionese de abacate***



#### **Ingredientes**

50g de frango cozido e desfiado  
5g de cheiro verde  
25g de tomate em cubos  
30g maionese de abacate\*  
10g de alface (opcional)  
2 fatias de pão de forma

Modo de preparo: Misture o frango desfiado com o cheiro verde, tomate picado e a maionese de abacate. Com o auxílio de um rolo, faça movimentos na fatia de pão como se estivesse abrindo uma massa, para que ela fique no formato de pão de wrap. Coloque um pouco do recheio sobre uma fatia de pão e enrole.



Rendimento: 2 unidades.

#### **\*Maionese de abacate**

##### **Ingredientes**

200g de abacate picado  
20ml de azeite  
1 dente de alho picado  
20ml de Suco de limão  
1 pitada de sal

### **Novembro - Hamburguer caseiro**



#### **Ingredientes**

- 150g de carne moída
- 1/4 de cebola pequena picada
- 1 pitada de sal
- 1 fatia de queijo mussarela
- 1 fatia de tomate
- Alface a gosto
- 1 pão de hambúrguer

#### **Modo de preparo**

Misturar a carne moída com a cebola e o sal, moldar o hambúrguer e assar. Após, montar o hambúrguer com os demais ingredientes. Esta receita também pode ser feita em formato de mini hambúrguer, ou com pão de mini cachorro quente.

### **Dezembro - Sesc Lanche Saudável**



A proposta da culinária prática do mês de dezembro consiste na personalização, por cada aluno, de uma caixa do “Sesc Lanche Saudável”, incentivando os alunos a montarem dentro da caixa um lanche saudável considerando as vivências do Projeto Culinária ao longo do ano.

## Guia de Orientação Projeto Culinária 2022

Sugere-se que as caixas sejam personalizadas na escola e enviadas para casa para montagem do lanche com a família, considerando os 10 passos para alimentação saudável, e enviadas para a escola para socialização em um delicioso piquenique de final de ano!

Esta atividade finaliza o Projeto Culinária 2022.

\*As caixas estarão disponíveis no CD do Sesc.

### Descritivos da sugestão dos materiais para uso na culinária prática

A relação dos materiais é sugestiva, os utensílios deverão ser adquiridos de acordo com as necessidades de cada escola.

#### 1 BALANÇA DIGITAL DE COZINHA



**BALANÇA DIGITAL DE COZINHA** EM AÇO INOX; MODELO KS05X; UNIDADE DE MEDIDA EM QUILO, COM FUNÇÃO TARA, INDICADOR DE BATERIA, INDICAÇÃO DE SOBRECARGA, PESO DO PRODUTO COM EMBALAGEM DE 900 GRAMAS, ALIMENTAÇÃO DE 03 PILHAS AAA (INCLUSAS). **DIMENSÕES APROXIMADAS:** 16,8X2,8X24CM; EMBALAGEM: 21,6X4,7X29,2CM. CAPACIDADE DE 5,25KG. **SUGESTÃO DE MARCAS:** ELETROLUX, DAYHOME (OU SIMILAR).

#### 2 BATEDOR DE ARAME 30CM



BATEDOR DE ARAME MANUAL; EM AÇO INOX; CABO PRODUZIDO EM MATERIAL PLÁSTICO. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** CABO BRANCO: 30 CM . **SUGESTÃO DE MARCAS:** TRAMONTINA, BCO HERCULES (OU SIMILAR).

### 3 BOLEADOR



**DESCRITIVO TÉCNICO:** BOLEADOR; AÇO INOX CABO BRANCO. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** COMPRIMENTO: 18 CM E 2,5MM; DIÂMETRO: 2,0MM. **SUGESTÃO DE MARCAS:** TRAMONTINA (OU SIMILAR).

### 4 COLHER COCKTAIL “BAILARINA”



**DESCRITIVO TÉCNICO:** COLHER COCKTAIL “BAILARINA”; EM AÇO INOX. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** COMPRIMENTO: 30 CM. **SUGESTÃO DE MARCAS:** BROWNE, HERCULES (OU SIMILAR).

### 5 COLHER DE ARROZ LINHA COSMOS



**DESCRITIVO TÉCNICO:** COLHER DE ARROZ; EM AÇO INOX SEM EMENDA. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** COMPRIMENTO: 34,5 CM; LARGURA: 6,5 CM; ALTURA: 4,0 CM. **SUGESTÃO DE MARCAS:** TRAMONTINA; DAYHOME INOX; SCHIPPER & THOMPSON – LINHA COSMOS; BRINOX – LINHA AGATHA (OU SIMILAR).

#### 6 COLHER DE CAFÉ LINHA COSMOS



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** COLHER DE CAFÉ; EM AÇO INOX LISO 18/8. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** COMPRIMENTO: 110 MM; LARGURA: 24 MM; ALTURA: 14 MM. **SUGESTÃO DE MARCAS:** TRAMONTINA; DAYHOME INOX; SCHIPPER & THOMPSON – LINHA COSMOS; BRINOX – LINHA AGATHA (OU SIMILAR).

#### 7 COLHER DE CHÁ LINHA COSMOS



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** COLHER DE CHÁ; EM AÇO INOX LISO. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** COMPRIMENTO: 140 MM. **SUGESTÃO DE MARCAS:** TRAMONTINA; DAYHOME INOX; SCHIPPER & THOMPSON – LINHA COSMOS; BRINOX – LINHA AGATHA (OU SIMILAR).

#### 8 COLHER DE SOBREMESA LINHA COSMOS



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** COLHER DE SOBREMESA; EM AÇO INOX LISO 18/8. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** COMPRIMENTO: 17, 8 CM; LARGURA: 3,9 CM; ALTURA: 2,3 CM. **SUGESTÃO DE MARCAS:** TRAMONTINA; DAYHOME INOX; SCHIPPER & THOMPSON – LINHA COSMOS; BRINOX – LINHA AGATHA (OU SIMILAR).

#### 9 COLHER DE SOPA LINHA COSMOS



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** COLHER DE SOPA; EM AÇO INOX. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** COMPRIMENTO: 194 MM; LARGURA: 44 MM; ALTURA: 21 MM. **SUGESTÃO DE MARCAS:** TRAMONTINA; DAYHOME INOX; SCHIPPER & THOMPSON – LINHA COSMOS; BRINOX – LINHA AGATHA (OU SIMILAR).

#### 10 DESCASCADOR DE LEGUMES



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** DESCASCADOR DE BATATA; EM AÇO INOX; CABO BRANCO. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** COMPRIMENTO: 22 CM. **SUGESTÃO DE MARCAS:** TRAMONTINA (OU SIMILAR).

#### 11 ESPÁTULA PARA BOLO



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** ESPÁTULA PARA BOLO; EM AÇO INOX; SEM EMENDA. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** COMPRIMENTO: 24 CM. **SUGESTÃO DE MARCAS:** TRAMONTINA; BRINOX (OU SIMILAR).

#### 12 LIXEIRA AÇO INOX 75 LITROS



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** LIXEIRA AÇO INOX 75 LITROS; COM TAMPA FLIP TOP; ARO COLORIDO NAS CORES AZUL, VERMELHO, VERDE E AMARELO; MODELO: ARTPLAN – 1083CS; JOGO COM 04 LIXEIRAS; ACOMPANHA ADESIVO PAPEL (AZUL), VIDRO (VERDE), PLÁSTICO (VERMELHO) E METAIS (AMARELO). **DIMENSÕES APROXIMADAS:** MEDIDAS: 37 CM DE DIÂMETRO E 70 CM DE ALTURA. **SUGESTÃO DE MARCAS:** ECO HÁBITO, SCAKO, BRINOX (OU SIMILAR).

### 13 PEGADOR UNIVERSAL (20 CM)



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** PEGADOR UNIVERSAL; EM AÇO INOX. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** COMPRIMENTO: 20 CM **SUGESTÃO DE MARCAS:** SCHIPPER & THOMPSON; TRAMONTINA; BRINOX (OU SIMILAR).

### 14 PENEIRA AÇO INOX



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** PENEIRA AÇO INOX; EM AÇO INOX. **DIMENSÕES APROXIMADAS DO EQUIPAMENTO:** COMPRIMENTO: 39,5CM. DIÂMETRO: 20CM. **SUGESTÃO DE MARCAS:** FACKELMANN; TRAMONTINA (OU SIMILAR).

### 15 PORTA BOLO



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** PORTA BOLO; EM AÇO INOX; COM TAMPA DE ACRÍLICO REFORÇADO. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** DIÂMETRO: 30 CM. **SUGESTÃO DE MARCAS:** BRINOX; WMF (OU SIMILAR).

### 16 RALADOR



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** RALADOR; EM AÇO INOX; 4 FACES. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** COMPRIMENTO: 12 CM. **SUGESTÃO DE MARCAS:** TRAMONTINA; UTILITÁ; BRINOX (OU SIMILAR).

### 17 TIGELA (BOWL) 2,5L



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** TIGELA (BOWL); EM AÇO INOX. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** MEDIDA: 24CM. CAPACIDADE PARA 2,5 LITROS. **SUGESTÃO DE MARCAS:** EURO HOME (OU SIMILAR).

**18 TIGELA (BOWL) 3L**



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** TIGELA (BOWL); EM AÇO INOX; CAPACIDADE PARA 3 LITROS. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** 228X228X130MM; DIÂMETRO: 20CM. CAPACIDADE PARA 3 LITROS. **SUGESTÃO DE MARCAS:** SUNNEX (OU SIMILAR).

**19 TIGELA (BOWL) 5,2L**



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** TIGELA (BOWL); EM AÇO INOX. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** 267X267X155MM; DIÂMETRO: 24CM. CAPACIDADE PARA 5,2 LITROS. **SUGESTÃO DE MARCAS:** TRAMONTINA (OU SIMILAR).

**20 TIMER DE COZINHA**



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** TIMER DE COZINHA; EM AÇO INOX. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** DIMENSÕES: 8X8X2,5CM. **SUGESTÃO DE MARCAS:**

## 21 CONJUNTO DE ARO CORTADOR INOX REDONDO



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** CONJUNTO DE ARO CORTADOR EM INOX REDONDO LISO COM 7 TAMANHOS DIFERENTES.  
**DIMENSÕES APROXIMADAS:** MEDIDAS APROXIMADAS: 2,5CM, 3,5CM, 5,0CM, 6,0CM, 7,5CM, 9,0CM, 10,0CM.  
**SUGESTÃO DE MARCAS:**

## 22 ASSADEIRA RETANGULAR ALTA 31 CM



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** ASSADEIRA RETANGULAR ALTA; EM ALUMÍNIO POLIDO. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** COMPRIMENTO: 31 CM; LARGURA: 20 CM; ALTURA: 5 CM **SUGESTÕES DE MARCAS:**

## 23 ASSADEIRA PARA CUPCAKE



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** ASSADEIRA PARA CUPCAKE; EM ALUMÍNIO COM 12 PEÇAS. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** ALTURA: 3CM; LARGURA: 35CM; PROFUNDIDADE 27 CM. **SUGESTÕES DE MARCAS:** BRINOX (OU SIMILAR).

#### 24 FORMA PARA PÃO OU BOLO INGLÊS



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** FORMA PARA PÃO OU BOLO INGLÊS, EM ALUMÍNIO POLIDO. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** COMPRIMENTO: 23,5CM; LARGURA: 11,2 CM; ALTURA: 5,4CM. **SUGESTÕES DE MARCAS:** MARCOLAR (OU SIMILAR).

#### 25 FORMA PARA PUDIM



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** FORMA PARA PUDIM; COM CANUDO; EM ALUMÍNIO. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** 24CM DE DIÂMETRO. **SUGESTÕES DE MARCAS:** ALUMÍNIO ABC (OU SIMILAR).

## 26 FORMA REDONDA



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** FORMA REDONDA; EM ALUMÍNIO ANTIADERENTE. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** COMPRIMENTO: 27 CM; ALTURA: 6 CM. **SUGESTÕES DE MARCAS:** MARCOLAR (OU SIMILAR).

## 27 FUNIL DE COZINHA



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** FUNIL DE COZINHA; EM ALUMÍNIO. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** DIÂMETRO DE 16 CM. **SUGESTÕES DE MARCAS:** PANELAS & CIA (OU SIMILAR).

## 28 BACIA DE PLÁSTICO 8,65 LITROS



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** BACIA DE PLÁSTICO; COR INCOLOR. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** CAPACIDADE 8,65 LITROS. DIMENSÕES 392X139MM. **SUGESTÕES DE MARCAS:** SANREMO (OU SIMILAR).

## 29 BACIA PLÁSTICA CANELADA 2,5 LITROS



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** BACIA PLÁSTICA CANELADA. EM COR BRANCA. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** CAPACIDADE DE 2,5 LITROS. **SUGESTÕES DE MARCAS:** PLASVALE (OU SIMILAR).

### 30 BACIA PLÁSTICA CANELADA 5 LITROS



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** BACIA PLÁSTICA CANELADA. EM COR BRANCA. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** COM CAPACIDADE PARA 5 LITROS. **SUGESTÕES DE MARCAS:** PLASVALE (OU SIMILAR).

### 31 BANDEJA RETANGULAR PLÁSTICA



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** BANDEJA RETANGULAR PLÁSTICA. EM POLIETILENO; COR BRANCA. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** 46X37X7,5 CM **SUGESTÕES DE MARCAS:** PLASTIGEL, PLASVALE (OU SIMILAR).

### 32 CAIXA PLÁSTICA PARA ALIMENTOS COM TAMPA 500 ML



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** CAIXA PLÁSTICA PARA ALIMENTOS COM TAMPA; COR BRANCA. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** MEDIDAS: 20X15X5 CM. CAPACIDADE: 500 ML. **SUGESTÕES DE MARCAS:** MARFINITE, SUPERCRON (OU SIMILAR).

### 33 CANECA PLÁSTICA



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** CANECA PLÁSTICA; EM POLIPROPILENO NATURAL (ATÓXICO) PARA CAFÉ COM ALÇA; INQUEBRÁVEL; RECICLÁVEL E RESISTENTE AO FORNO DE MICROONDAS E MÁQUINA DE LAVAR LOUÇA. CORES VARIADAS. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** CAPACIDADE PARA 300 ML. **SUGESTÕES DE MARCAS:** D'LAR (OU SIMILAR).

### 34 ROLO PARA MASSA



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** ROLO PARA ABRIR MASSA EM MATERIAL POLIETILENO DE ALTA DENSIDADE. COR BRANCA.  
**DIMENSÕES APROXIMADAS:** 40CMX7CM. **SUGESTÃO DE MARCAS:** ANOLIDAR;

### 35 COPO PLÁSTICO



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** COPO PLÁSTICO; EM POLIPROPILENO NATURAL (ATÓXICO) PARA SUCO; INQUEBRÁVEL;  
RECICLÁVEL E RESISTENTE AO FORNO DE MICROONDAS E MÁQUINA DE LAVAR LOUÇA. CORES VARIADAS.  
**DIMENSÕES APROXIMADAS:** CAPACIDADE PARA 250 ML. **SUGESTÕES DE MARCAS:**

### 36 CREMEIRA TRIANGULAR PLÁSTICA



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** CREMEIRA TRIANGULAR PLÁSTICA; POLIPROPILENO NATURAL (ATÓXICO) PARA CEREAL COM ALÇA. INQUEBRÁVEL; REICLÁVEL E RESISTENTE AO FORNO DE MICROONDAS E MÁQUINA DE LAVAR LOUÇA. CORES VARIADAS. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** CAPACIDADE PARA 250 ML. **SUGESTÕES DE MARCAS:** COZA (OU SIMILAR).

### 37 JARRA PLÁSTICA PARA SUCO



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** JARRA PLÁSTICA PARA SUCO; EM POLIPROPILENO NATURAL (ATÓXICO) COM ALÇA E TAMPA; INQUEBRÁVEL; REICLÁVEL E RESISTENTE AO FORNO DE MICROONDAS E MÁQUINA DE LAVAR LOUÇA. COR LARANJA. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** CAPACIDADE PARA 2 LITROS **SUGESTÕES DE MARCAS:** COZA, SANREMO, PLASTIGEL, PLASVALE (OU SIMILAR)

### 38 PRATO PLÁSTICO PARA SOBREMESA



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** PRATO PLÁSTICO RASO PARA SOBREMESA; POLIPROPILENO NATURAL (ATÓXICO); INQUEBRÁVEL; REICLÁVEL E RESISTENTE AO FORNO DE MICROONDAS E MÁQUINA DE LAVAR LOUÇA; CORES VARIADAS. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** DIÂMETRO: 19 CM. **SUGESTÕES DE MARCAS:**

### 39 PRATO PLÁSTICO PARA MESA



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** PRATO PLÁSTICO RASO PARA MESA; POLIPROPILENO NATURAL (ATÓXICO); INQUEBRÁVEL; RECICLÁVEL E RESISTENTE AO FORNO DE MICROONDAS E MÁQUINA DE LAVAR LOUÇA; CORES VARIADAS.  
**DIMENSÕES APROXIMADAS:** DIÂMETRO: 25 CM. **SUGESTÕES DE MARCAS:** COZA (OU SIMILAR).

### 40 BANDEJA SANDUÍCHE



**DESCRIPTIVO TÉCNICO:** BANDEJA SANDUÍCHE; EM PORCELANA BRANCA. **DIMENSÕES APROXIMADAS:** ALTURA: 2CM; LARGURA: 13CM; COMPRIMENTO: 26CM. **SUGESTÕES DE MARCAS:** SCHMIDT (OU SIMILAR).