ESTÂNCIA TURÍSTICA DE RIBEIRÃO PIRES
CONSTRUINDO O FUTURO DA GENTE

Secretaria de Educação
Avenida Prefeito Valdirio Prisco, 193
Jardim Itacolomy
sec@ribeiraopires.sp.gov.br
(11) 4828-9600/ 4825-9270

ESCOLA MUNICIPAL HERBERT JOSÉ DE SOUZA		
Nome do aluno:		**Semana 28**
Professor: Erika, Mariza, Maria, Regiane, Roseli e Vera	Data: 01/10/2021	Turma: MATERNAL
Campos de Experiência: O eu, o outro e o nós. Corpo, gesto e movimento.		

Desenvolvimento:

É Primavera e por isso estamos felizes. Vamos fazer uma receita com as cores da primavera.

Uma alimentação saudável é essencial em todas as fases de nossa vida, mas em cada uma delas a alimentação tem uma importância diferente. Quando somos crianças, nossa alimentação é voltada para o crescimento de nossos ossos, pele, músculos e órgãos.

Nessa fase brincamos, pulamos, descemos, subimos, e corremos, por isso uma alimentação balanceada é imprescindível, pois precisa de energia necessária para todas essas atividades.

Por isso vamos para a culinária.

Mamãe Papai, ou qualquer responsável pela criança.

Vamos preparar uma deliciosa salada.

Peça para criança lavar bem as mãos, por uma touca se tiver e um avental

Apresente os ingredientes da salada de Melancia

Ingredientes:

Molho

2 colher (es)de sopa de sopa de nozes

1/2xícaras(s) de chá de azeite

2 colher (es) de hortelã picada

Queijo

¼ colher(es) de chá de pimenta- dedo- de moça picada

1 colher (es)de sopa de azeite

Salada

300 gramas(s) de rúcula sem talos

800 gramas(s) de melancia em cubos

100 gramas (s) de cebola roxa fatiada

100 gramas(s) de azeitona preta cortada ao meio

Modo de preparo

Molho

Aqueça as nozes em uma frigideira sem óleo para tostar. Depois, junte o azeite e bata no liquidificador até ficar homogêneo. Retire do liquidificador e coloque sal a gosto e hortelã, mexa bem. Reserve.

Queijo

Junte a pimenta- dedo- de moça, a salsinha e o azeite e misture ao queijo e reserve.

Salada

Faça camadas de rúcula, melancia, queijo fresco, cebola roxa e azeitonas. Regue com o molho e sirva.

(Essa receita pode substituir por ingredientes que tem em casa, tais como, alface, tomate, pimentão, frutas etc.

Pedimos por gentileza se possível registrar essa atividade por meio de fotos, vídeos, comentários.

Obrigada.