



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME CIDADE DE SANTOS.

SANTOS, _____ DE _____ DE 2020.

NOME DO ALUNO: _____.

2 ANO - CIÊNCIAS

PERÍODO DE 03/08/2020 A 14/08/2020

ATIVIDADE 46 ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO, REAPROVEITE

SABEMOS QUE TER UMA ALIMENTAÇÃO É, MUITO IMPORTANTE PARA A NOSSA SAÚDE.

E PENSAM EM COMO REAPROVEITAMOS E DESPERDIÇAMOS OS ALIMENTOS TAMBÉM É ESSENCIAL.

MUITAS VEZES DESPERDIÇAMOS BOA PARTE DOS ALIMENTOS AO JOGAR FORA CASCAS, TALOS, FOLHAS E OUTRAS PARTES DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURA NO LIXO.

COM UM POUCO DE CRIATIVIDADE, AS SOBRAS PODEM SE TRANSFORMAR EM PRATOS DELICIOSOS E MUITO NUTRITIVOS COMO BOLINHOS, SUCOS, CHÁ OU BOLOS.

O QUE NÃO FOI UTILIZADO EM ALGUM PRATO PODE AINDA VIRAR ADUBO PARA AS PLANTAS.

1-PENSANDO NESSE TEXTO, O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.

2-QUAL SEUS ALIMENTOS PREFERIDOS?

3-ESCREVA O QUE VOCÊ SE ALIMENTA DURANTE UMA SEMANA :

CARDÁPIO SEMANAL



HORÁRIO	DOMINGO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
CAFÉ							
ALMOÇO							
LANCHE							
JANTAR							

-Monte o cardápio acima de acordo com os alimentos que você utiliza em casa. (Não se esqueça de colocar o horário).

4-RECEITA DE BOLINHO DE TALOS DE COUVE-FLOR E BRÓCOLIS
INGREDIENTES:

1 XÍCARA DE TALOS DE COUVEFLOR E BRÓCOLIS

2 OVOS

5 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE TRIGO

1/2 CEBOLA PICADA

2 COLHERES DE SOPA DE LEITE APROXIMAMENTE

ORÉGANO, SAL E PIMENTA A GOSTO

1 COLHER DE SOPA RASA DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE PREPARO:

LAVE BEM OS TALOS, E CORTE EM CUBINHOS

DAR UMA PRÉ-FERVURA

BATA OS OVOS E ACRESCENTE O RESTANTE DOS INGREDIENTES,
COLOQUE O FERMENTO EM PÓ POR ÚLTIMO

FRITE OS BOLINHOS ÀS COLHERADAS EM ÓLEO BEM QUENTE.

ESSA RECEITA É FEITA A PARTIR DO REAPROVEITAMENTO DOS ALIMENTOS, EVITANDO ASSIM O DESPERDÍCIO.

