

Comunicado 65/2019

Assunto: Semana da Boa Alimentação.

Turmas: da Educação Infantil ao 1º ano do E.F. I.

Guarulhos, 29 de março de 2019.

Srs. Pais e Responsáveis,

De acordo com o comunicado nº 51/2019, iniciaremos o nosso projeto sobre Alimentação Saudável, no próximo dia 01/04, com desdobramentos durante todo o ano letivo.

A programação semanal está baseada no livro “A Cesta de Dona Maricota”, de Tatiana Belink, em que os alimentos contam as vantagens nutritivas de se comer, verduras, frutas e legumes.



Abaixo a programação:

Segunda-feira (01/04)	Sanduíche da dona Maricota: Nesse dia, seu (a) filho (a) deverá trazer um suco e o ingrediente abaixo mencionado, para o preparo de um delicioso sanduíche natural: _____.
Terça-feira (02/04)	Milho verde cozido: Nesse dia, cada criança deverá trazer uma ou duas espigas de milho cozidas e cortadas ao meio e um suco de sua preferência. Faremos também o plantio de sementes de feijão que depois de crescidas serão replantadas na horta do colégio, para as crianças vivenciarem o crescimento, a colheita e uma culinária feita com o fruto do próprio plantio.
Quarta-feira (03/04)	Vitamina divertida: Por ser o Dia da Fruta, cada criança deverá trazer o lanche diário sem o suco e uma banana, ou uma maçã, ou abacate para o preparo de deliciosas vitaminas.
Quinta-feira (04/04)	Sopa Nutritiva: As crianças deverão trazer um lanche leve e o seguinte ingrediente para o preparo da sopa: _____.
Sexta-feira (05/04)	Compota da dona Maricota: Nesse dia, o lanche deverá ser enviado normalmente e cada criança deverá trazer uma caixinha pequena de morangos para o preparo da compota, que será entregue para degustação em casa, com a família.

Obs.: Enviar até a próxima quarta-feira (03/04), um vidro vazio de papinha infantil, ou pote pequeno similar, ambos com tampa.



IMPORTANTE:

A nossa semana da alimentação está sendo orientada por nossa nutricionista **Márcia Maria Féria**, que estará conosco na **próxima terça-feira, (02/04), das 18h às 19h**, para um “bate-papo” com as famílias interessadas, sobre **alimentação saudável**.

**Participem!
Atenciosamente,
A Equipe do CNR.**