



COLEÇÃO  
**PEQUENOS GOURMETS**

# SABORES DA NATUREZA



VALENTINA CLAUDINO OLIVEIRA

**PRODUÇÃO CULINÁRIA DOS ALUNOS  
DO 1º ANO B DO FUNDAMENTAL I**

**2024**

**COLEÇÃO PEQUENOS GOURMETS**

**SABORES DA NATUREZA**

**PRODUÇÃO CULINÁRIA DOS ALUNOS DO 1º ANO B  
DO FUNDAMENTAL 2024**



## SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS.....	5
APRESENTAÇÃO .....	7
SANDUÍCHE DA NATUREZA .....	9
SALADA DE FRUTAS.....	10
CUPCAKE DE CENOURA .....	11
ESCONDIDINHO DE CARNE.....	12
RISOTO DE FRANGO .....	13
SOPA DE LETRINHAS.....	14
BOLO DE NUVEM .....	15
MILK SHAKE PEDACINHO DO CÉU .....	16
PÃO DE MEL DA COLMEIA DA ABELHA .....	17
PÃO DOS ELEMENTOS .....	18
CANUDINHO DE FURACÃO .....	19
CHUPCHUP DAS ROSAS CONGELANTES.....	20



## **AGRADECIMENTOS**

AGRADECEMOS, EM ESPECIAL, AOS ALUNOS, QUE FORAM OS PRINCIPAIS INGREDIENTES DESSA TRAJETÓRIA DE DESCOBERTAS E APRENDIZADOS.

A TODAS AS FAMÍLIAS, QUE ACREDITARAM E CONTRIBUÍRAM COM OS INGREDIENTES PARA O ANDAMENTO DO PROJETO.

AS PROFESSORAS AUXILIARES, PELO AUXÍLIO EM TODOS OS MOMENTOS. À NEUSA, À EDIMARA, À MICHELE, E À BETA, PELO AUXÍLIO NA COZINHA.

ENFIM, A TODOS QUE CONTRIBUÍRAM PARA QUE CONSEGUÍSSEMOS CONCLUIR O NOSSO PROJETO.

PROFESSORAS: CHRYSTIANE DE ARAÚJO ROSA E  
RUTH PACHECO CHAMUN



# APRESENTAÇÃO

A MAGIA DA TRANSFORMAÇÃO DOS INGREDIENTES NOS DELICIOSOS PRATOS, FORAM FEITOS E SABOREADOS PELAS CRIANÇAS. VIVENCIAMOS MOMENTOS RICOS E DE MUITAS DESCOBERTAS.

O NOSSO PROJETO DOS PEQUENOS GOURMETS PARTIU DA IDEIA DE BUSCAR EM CADA RECEITA INGREDIENTES QUE SEJA DA NATUREZA, PARA RELACIONAR COM O TEMA DO PROJETO DA TURMA “OS QUATRO ELEMENTOS DA NATUREZA”.

AS AULAS DE CULINÁRIA POSSIBILITAM O ESTÍMULO DOS SENTIDOS, A EXPERIMENTAÇÃO DE NOVOS SABORES, AROMAS E TEXTURAS. REFORÇAMOS A IMPORTÂNCIA DE INGERIR ALIMENTOS SAUDÁVEIS.

EXPLORAMOS E INTRODUZIMOS ALGUMAS NOÇÕES MATEMÁTICAS, MEDIDAS, PESOS, QUANTIDADES E TEMPO.

FOI UMA EXPERIÊNCIA GRATIFICANTE PODER DESPERTAR NAS CRIANÇAS O INTERESSE PELA ALQUIMIA DOS ALIMENTOS.

ESPERAMOS QUE APRECIEM NOSSAS PRODUÇÕES E QUE ELAS PROPORCIONEM A VOCÊS MOMENTOS DELICIOSOS.

PROFESSORAS: CHRYSTIANE DE ARAÚJO ROSA E  
RUTH PACHECO CHAMUN





# SANDUÍCHE DA NATUREZA

## INGREDIENTES:

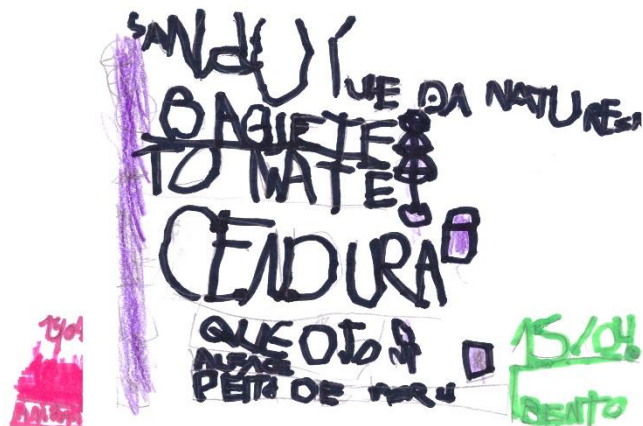
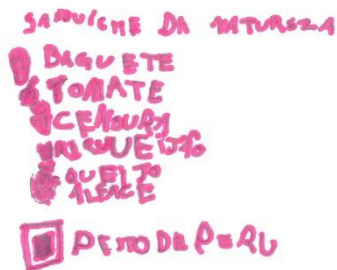
- BAGUETE GRANDE
- PEITO DE PERU FATIADO
- QUEIJO PRATO FATIADO
- REQUEIJÃO
- CENOURA RALADA
- TOMATE EM RODELA
- FOLHAS DE ALFACE

## MODO DE PREPARO:

LAVE AS FOLHAS DE ALFACE E O TOMATE, TEMPERE E RESERVE.

PASSE O REQUEIJÃO NO PÃO, COLOQUE UMA FATIA DE PEITO DE PERU, UMA FATIA DE QUEIJO, UMA FOLHA DE ALFACE, UMA RODELA DE TOMATE E UMA COLHER DE CENOURA RALADA.

E ESTÁ PRONTO PARA SABOREAR O SANDUICHE DELICIOSO.



# SALADA DE FRUTAS

## INGREDIENTES:

- 3 MAÇÃ
- 2 MANGA
- 1 XÍCARA DE UVA
- 4 KIWIS PICADOS MODO DE PRE
- 5 BANANAS PICADAS
- 1 XÍCARA DE MORANGOS
- 3 LARANJAS
- 1 CAIXA DE CREME DE LEITE
- 1 BARRA DE CHOCOLATE BRANCO

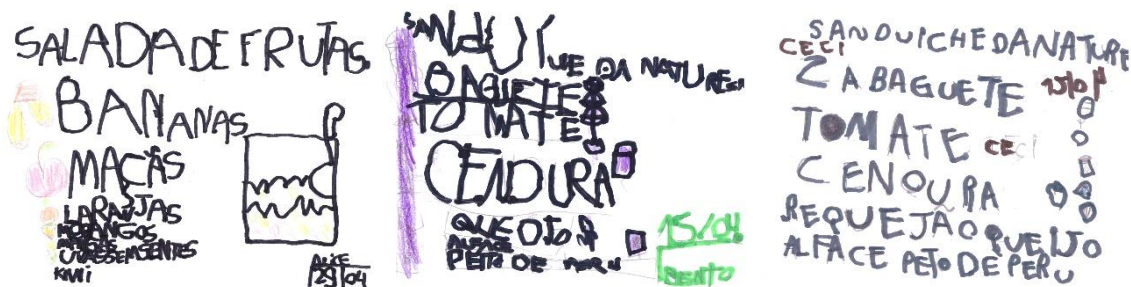
## MODO DE PREPARO:

PIQUE AS FRUTAS EM PEDAÇOS PEQUENOS E MISTURE TODAS EM UMA TIGELA.

COLOQUE O CHOCOLATE BRANCO EM UMA TRAVESSA DE VIDRO E LEVE AO MICROONDAS POR 3 MINUTOS PARA DERRETER. DEPOIS ACRESCENTE O CREME DE LEITE E MISTURE.

JUNTE O CREME COM AS FRUTAS E MISTURE DELICADAMENTE.

AGORA É SÓ SERVIR E SE DELICIAR.



# CUPCAKE DE CENOURA

## INGREDIENTES:

### PARA O CUPCAKE

- 3 CENOURAS GRANDES
- 4 OVOS
- 1 XÍCARA DE ÓLEO
- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 2 XÍCARAS DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

### PARA A COBERTURA

- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO
- 3 COLHERES (SOPA) DE CHOCOLATE EM PÓ
- 1 COLHER SOPA) DE MANTEIGA
- 100 G DE CHOCOLATE GRANULADO

## MODO DE PREPARO:

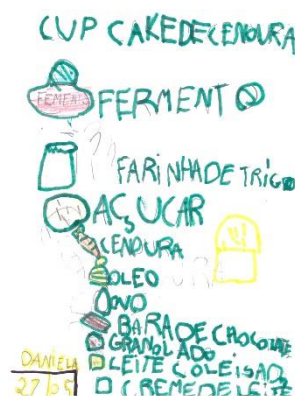
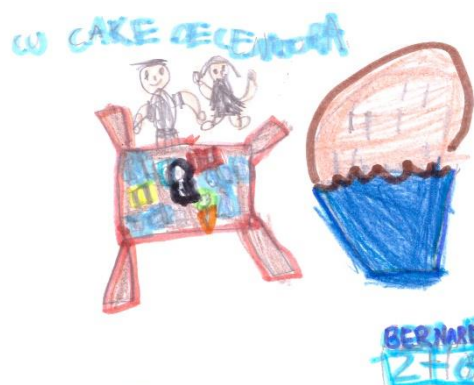
BATER OS 4 PRIMEIROS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR (CENOURA, OVOS, SAL E ÓLEO). PENEIRA A FARINHA, O AÇÚCAR E O FERMENTO. AOS POUCOS DESPEJE O LÍQUIDO DO LIQUIDIFICADOR À MASSA, MEXENDO À MÃO E DEVAGAR ATÉ MISTURAR BEM. ASSE EM FORMINHAS INDIVIDUAIS DE CUPCAKES. QUANDO ESTIVER PRONTO COBRIR COM O BRIGADEIRO E DEPOIS COM CHOCOLATE GRANULADO.

## COBERTURA:

NUMA PANELA, JUNTE O LEITE CONDENSADO, O CHOCOLATE EM PÓ E A MANTEIGA. MISTURE BEM PARA DISSOLVER TODO O CHOCOLATE. LEVE AO FOGO BAIXO, MEXENDO SEMPRE ATÉ COMEÇAR A DESPRENDER DO FUNDO DA PANELA.

DESLIGUE O FOGO, DEIXE ESFRIAR E COLOQUE NO SACO DE CONFEITAR E DECORE OS CUPCAKES.

DEPOIS É SÓ SERVIR.



# ESCONDIDINHO DE CARNE

## INGREDIENTES:

- 1 KG DE BATATA
- 500 G DE CARNE MOÍDA
- 200 G DE QUEIJO
- AZEITE
- 1 CEBOLA
- 1 DENTE DE ALHO AMASSADO
- SAL A GOSTO
- CHEIRO-VERDE A GOSTO
- 1/2 COPO DE LEITE
- 2 COLHERES DE MANTEIGA

## MODO DE PREPARO:

DESCASQUE AS BATATAS, CORTE AO MEIO E COZINHE COM ÁGUA E SAL. DEPOIS DE COZIDAS, AMASSE AS BATATAS, ADICIONE O LEITE E A MANTEIGA, MEXA BEM ATÉ FORMAR UM PURÊ E RESERVE.

EM UMA PANELA, ADICIONE 1 FIO DE AZEITE, A CEBOLA, O ALHO E REFOGUE A CARNE MOÍDA.

TEMPERE COM SAL, CHEIRO-VERDE E COZINHE. FORRE UM REFRAATÁRIO COM A METADE DO PURÊ DE BATATAS. ACRESCENTE UMA CAMADA DE QUEIJO E UMA CAMADA DE CARNE MOÍDA. REPITA O PROCESSO E FINALIZE COM QUEIJO RALADO POR CIMA.

LEVE AO FORNO POR 40 MINUTOS.

ESCONDIDINHO DE CARNE.

800g BATATAS  
500g CARNE MOÍDA  
200g TOMATES  
1 CEBOLA  
1 DENTE DE ALHO  
1/2 COPO DE LEITE  
2 COLHERES DE MANTEIGA  
QUEIJO RALADO  
SAL A GOSTO  
CHEIRO-VERDE A GOSTO

GUSTAVO ESTER

# RISOTO DE FRANGO

## INGREDIENTES:

- 4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO AMASSADO
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE PEITO DE FRANGO COZIDO E DESFIADO
- 3 TOMATES SEM SEMENTES PICADOS
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ BRANCO
- 1 SACHE DE MOLHO DE TOMATE
- 2 CUBOS DE CALDO DE GALINHA
- 5 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO

## MODO DE PREPARO:

EM UMA PANELA, DERRETA A MANTEIGA E REFOGUE A CEBOLA E O ALHO RAPIDAMENTE. ADICIONE O FRANGO, OS TOMATES E REFOGUE POR MAIS 3 MINUTOS. ACRESCENTE O ARROZ E REFOGUE POR MAIS 3 MINUTOS. EM SEGUIDA, ADICIONE O MOLHO DE TOMATE, MISTURE BEM E DEIXE EVAPORAR. ACRESCENTE ÁGUA COM O CALDO DE GALINHA DISSOLVIDO, AOS POUCOS, MEXENDO SEMPRE ATÉ O ARROZ FICAR AL DENTE. POR FIM, ESPALHE O QUEIJO PARMESÃO, TRANSFIRA PARA TRAVESSA DE VIDRO E SIRVA EM SEGUIDA

### RISOTO DE FRANGO.

ARROZ  
QUEIJO RALADO  
TOMATE  
CEBOLA  
ALHO  
FRANGO  
MILHO  
MOLHO DE TOMATE  
AZEITONA

NOVA  
JOÃO  
1010

RISOTO DE FRANGO.  
ARROZ  
TOMATE  
CEBOLA  
ALHO  
FRANGO  
MILHO  
MOLHO DE TOMATE  
AZEITONA  
QUEIJO RALADO

LADA  
1008

# SOPA DE LETRINHAS

## INGREDIENTES:

- 1 CENOURA GRANDE PICADA
- 1 CEBOLA PICADA
- 3 DENTES DE ALHO AMASSADOS
- 500 G DE COXÃO MOLE OU PATINHO EM CUBINHOS
- 2 COLHERES DE AZEITE
- 3 BATATAS MÉDIAS EM CUBOS
- 4 COLHERES DE SOPA DE MOLHO DE TOMATE
- 2 COLHERES DE SALSA OU SALSINHA
- 1 PACOTINHO DE CALDO DE LEGUMES
- MACARRÃO DE LETRINHAS A GOSTO
- SAL A GOSTO

## MODO DE PREPARO:

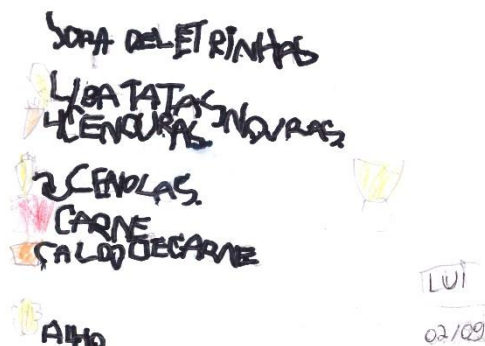
FRITE A CARNE, O ALHO E A CEBOLA NO AZEITE ATÉ FICAREM BEM FRITINHAS. COLOQUE A CEBOLA E O ALHO UM POUCO DEPOIS DA CARNE, POIS ELES FRITAM MAIS RÁPIDO.

DEPOIS ACRESCENTE A BATATA, A CENOURA. LOGO APÓS ENCHA COM ÁGUA, COBRINDO COM MAIS OU MENOS 4 DEDOS ACIMA DOS LEGUMES E A CARNE.

ACRESCENTE A MOLHO DE TOMATE, A SALSA, O PACOTINHO DE CALDE DE LEGUMES. ACERTE O SAL.

COZINHE POR 15 MINUTOS APROXIMADAMENTE. ADICIONE O MACARRÃO DE LETRINHAS À SEU GOSTO E COZINHE UNS 10 MINUTOS ATÉ O MACARRÃO ESTAR BEM COZIDO.

ESTÁ PRONTO PARA SERVIR.



# BOLO DE NUVEM

## INGREDIENTES:

- 3 COLHERES DE MARGARINA
- 1 VIDRO DE LEITE DE COCO
- 1 XÍCARA E MEIA DE AÇÚCAR
- 1 COLHER DE FERMENTO
- 100 G DE COCO RALADO
- 3 OVOS

## MODO DE PREPARO:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR. UNTE A FORMA DE PUDIM COM MARGARINA. COLOQUE A MASSA NA FORMA. LEVE AO FORNO PRAQUECIDO A 180° C POR APROXIMADAMENTE 25 MINUTOS.

BOLO DE NUVEM  
3 COLHERES DE MARGARINA  
1 VIDRO DE LEITE DE COCO  
1 XÍCARA E MEIA DE AÇÚCAR  
1 COLHER DE FERMENTO  
100 GRAMAS DE COCO RALADO  
3 OVOS

BOLO DE NUVEM  
3 COLHERES DE MARGARINA  
1 VIDRO DE LEITE

MAR  
18/10

CATARINA



# MILK SHAKE PEDACINHO DO CÉU

## INGREDIENTES:

- 1 POTE DE SORVETE
- 1 CAIXA DE LEITE
- 1 BANDEJA DE MORANGO
- 5 BANANAS

## MODO DE PREPARO:

BATA NO LIQUIDIFICADOR TODOS OS INGREDIENTES POR 1 MINUTO. EM SEGUIDA, DIVIDA A BEBIDA EM COPOS GRANDES. VOCÊ PODE DECORAR SEU DELICIOSO MILK-SHAKE COM CALDA DE MORANGO OU O QUE PREFERIR. AGORA É SÓ SERVIR E SE REFRESCAR.



# PÃO DE MEL DA COLMEIA DA ABELHA

## INGREDIENTES:

- 3 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA DE AÇÚCAR
- 1 XÍCARA DE MEL
- 1 XÍCARA DE LEITE
- 2 COLHERES DE MARGARINA
- 1 COLHER DE FERMENTO
- 1 COLHER DE CANELA EM PÓ

## MODO DE PREPARO:

BATA TUDO NO LIQUIDIFICADOR (EXCETO O FERMENTO) ATÉ OBTER UMA MISTURA HOMOGÊNEA, ADICIONANDO A FARINHA AOS POUCOS.

COLOQUE EM FORMINHAS UNTADAS E LEVE AO FORNO (180 °C) POR, APROXIMADAMENTE, 25 A 30 MINUTOS. ESPERE ESFRIAR E RECHEIE COM SABOR DE SUA PREFERÊNCIA.

PÃO DE MEL DA COLMEIA



GABRIEL

PÃO DE MEL DA COLMEIA DA ABELHA  
3 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO  
1 XÍCARA DE AÇÚCAR  
1 XÍCARA DE MEL  
1 XÍCARA DE LEITE  
2 COLHERES DE MARGARINA  
1 COLHER DE FERMENTO  
1 COLHER DE CANELA EM PÓ  
VALENTINA  
20/09/2024

# PÃO DOS ELEMENTOS

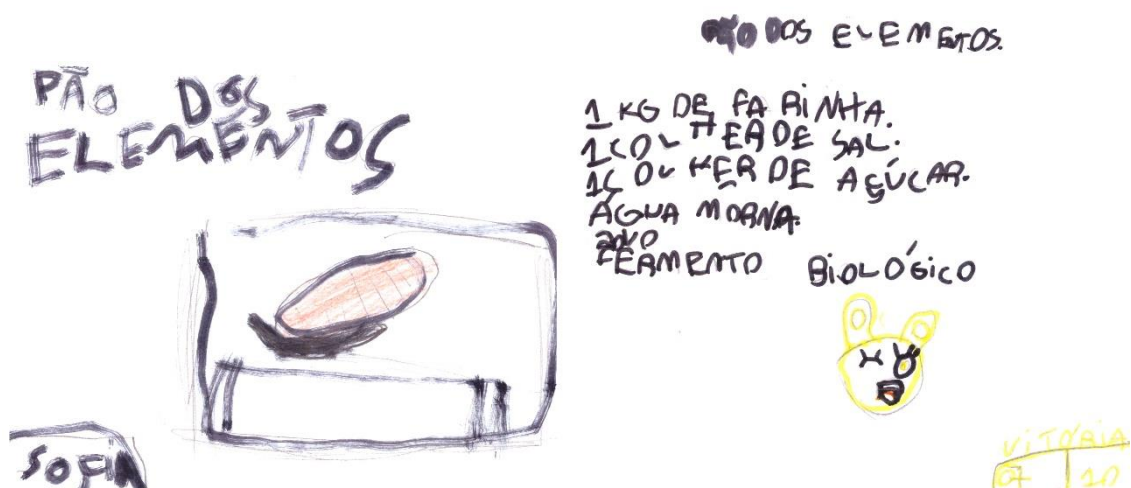
## INGREDIENTES:

- 2 OVOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
- 1 KG DE FARINHA DE TRIGO
- 1/2 LITRO DE ÁGUA MORNA
- 1 COLHER DE FERMENTO BIOLÓGICO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE SAL

## MODO DE PREPARO:

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR, MENOS A FARINHA. COLOQUE A FARINHA EM UMA BACIA E DESPEJE O CONTEÚDO DO LIQUIDIFICADOR AOS POUCOS, ATÉ A MASSA FICAR HOMOGÊNEA.

COLOQUE EM FORMA UNTADA E ASSE EM FOGO MÉDIO POR 30 MINUTOS.



# CANUDINHO DE FURACÃO

## INGREDIENTES:

- 200 G DE QUEIJO PRATO
- 100 G DE PEPINO EM PICLES
- 1 LATA DE MILHO
- 300 G DE MAIONESE
- 1 PACOTE DE CANUDINHOS

## MODO DE PREPARO:

É SIMPLES, PIQUE TUDO E MISTURE EM UMA TRAVESSA GRANDE. RECHEIE OS CANUDINHOS E PODE COLOCAR UMA SALSINHA OU UMA AZEITONA PARA ENFEITAR.



# CHUPCHUP DAS ROSAS CONGELANTES

## INGREDIENTES:

- 1 LITRO DE LEITE
- 1 CAIXA DE LEITE CONDENSADO
- 2 BANDEJAS DE MORANGO
- SAQUINHOS DE CHUPCHUP

## MODO DE PREPARO:

BATA OS TRÊS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR POR TRÊS MINUTOS. DEPOIS ENCHA OS SAQUINHOS. LEVE AO FREEZER POR 2 HORAS E SIRVA.















# SABORES DA NATUREZA

---

## PRODUÇÃO CULINÁRIA DOS ALUNOS DO 1º ANO B DO FUNDAMENTAL I

Professora Responsável: CHRYSTIANE DE ARAUJO ROSA E  
RUTH PACHECO CHAMUN



### Autores

ALICE DE SANTIAGO  
ANTÔNIA SANTOS ESTÁCIO  
BENTO DA ROCHA ARIZI  
BERNARDO BARNET LINO  
CATARINA CLAUDINO OLIVEIRA  
CECÍLIA FERNANDES GONÇALVES  
DANIELA REZENDE MELZER  
GABRIEL FERNANDES NEVES  
GUSTAVO NICOLAZZI CHRISTMANN  
ISABELLE COZZER DAS NEVES  
JOÃO FRANCISCO FAGUNDES KERBER  
LARA ORLANDI BRAGA  
LUI ANDRÉ ALVES DE MORAES  
LUIZA LEITE PASTORINI  
MANUELA MARTINS DOS ANJOS GRIBLER  
MARTIN PHILIP QUARTIN MULLEN  
NICOLAS DA COSTA DOS SANTOS  
SOFIA WIGOLORCHEW MILLER MARTINELLI MACHADO  
VALENTINA CLAUDINO OLIVEIRA  
VITÓRIA LEITE MALDONADO SIGNORETTI

Editoração Eletrônica e Arte Final: Humberto Raul Soares Filho / Lúcia Helena Pimentel e Silva

---

Escola da Ilha  
Rua Vera Linhares de Andrade, 1910  
[www.escoladailha.com.br](http://www.escoladailha.com.br)