



# COZINHANDO COM O SESQUINHO



sesquinho  
Escola de Educação Infantil





**Presidente do Sistema Fecomércio-RS/Sesc/Senac:**

Luiz Carlos Bohn

**Diretor Regional Sesc/RS:**

Luiz Tadeu Piva

**Gerente Unidade Operacional Sesc Santa Maria:**

Pedro Cezar Saccol Filho

**Supervisora Pedagógica Sesquinho Santa Maria:**

Anelise Flôres de Oliveira

**Autores do Projeto:**

Aline Braido Pereira - Nutricionista Mesa Brasil Sesc

Katiane Silva da Rosa - Instrutora Pedagógica Sesquinho

Raquel Possobon de Souza - Nutricionista Restaurante Sabor di Maria

**Colaboradores desta Edição:**

Carolina Rossato da Silva - Estagiária Nutrição

Juliana Montanher Pereira - Estagiária Pedagogia

Lara Gabriela Matoso - Estagiária Pedagogia

Marjana Moraes Rosa - Estagiária Pedagogia

Mickaela Mallmann Carvalho de Freitas - Fotógrafa

Tiragem: 500 exemplares

S4931 SESC. Departamento Regional do Rio Grande do Sul.  
Cozinhando com o Sesquinho / Sesc RS. Santa Maria: Sesc RS, 2017.

20 p.

1. Receita. 2. Culinária. 3. Alimentação. 4. Criança. I.Título. II. Sistema Fecomércio-RS III. Sesc RS

CDU 641.56t2

Ficha catalográfica elaborada por Aline de Medeiros – CRB/10 - 1977

# CRIANÇAS DA TURMA 5 DO ANO LETIVO DE 2017



Antony Ferreira Roath  
Arthur Henrique Priebe Kulmann  
Bernardo Vieira Braga  
Davi Félix Azeredo Silva  
Dérick Martins Lopes da Silva  
Gabriela Willes  
Gabriela Scheffer de Freitas  
Guilherme do Amaral Vieira  
Júlia Degliuomini Ludwig  
João Vitor Rodrigues da Silva

Lorenzo Antunes Martins Cezar  
Manuella Godoi Pacheco  
Maurício dos Santos Fonseca  
Murilo Flores Recoba da Costa  
Murilo Silveira de Souza  
Pietro Camargo Calgaro  
Pietro Zacarias do Amaral  
Rafael Gonçalves Lima  
Sarah Weiss Martins  
Vittória Rossato Dornelles

# SUMÁRIO

O Sesquinho está para peixe.....	8
Bolinhas vitaminadas.....	9
Bolo verde.....	10
Bolinhas de carne.....	11
Chips coloridos.....	12
Delícia crocante de frango.....	13
Sanduíche no palito.....	14
Bolo de cenoura maluca.....	15
Muffin de banana com aveia.....	16
Suco da natureza.....	17
Suco rei.....	18

# APRESENTAÇÃO

Para trabalhar de forma interdisciplinar, o Sesc/RS criou o “Cozinhando com o Sesquinho”. Uma iniciativa que uniu as crianças da Turma 5 da escola com o Programa Mesa Brasil Sesc.

Sesquinho é a Escola de Educação Infantil do Sesc/RS, que atende crianças de 03 anos a 05 anos e 11 meses. Já o Mesa Brasil é uma rede nacional de solidariedade, que visa combater a fome e o desperdício de alimentos.

Este projeto surgiu de uma situação de aprendizagem vivenciada pela turma, que resultou em inúmeros questionamentos. Logo, tendo em vista a ampliação de repertório, discutiu-se e registrou-se receitas, que vieram ao encontro de uma alimentação mais saudável.

À medida que o projeto foi ganhando expressividade, foi conquistando novas parcerias.

Além do desafio que foi a experiência de cozinhar, ao longo das oficinas de culinária, foram abordadas diferentes linguagens, como noções de matemática, linguagem oral e escrita, ciências, química, física, arte da transformação, entre outras. Tudo isso, através das quantidades de cada ingrediente, leitura e exploração da receita, manipulação e elaboração dos alimentos.

A partir de todas estas experiências vividas e compartilhadas, buscou-se evidenciar importantes questões, como a participação ativa das crianças em seu processo de construção do conhecimento, ampliar repertório e demonstrar que uma boa alimentação é importante para uma vida mais saudável.

# O SESQUINHO ESTÁ PARA PEIXE



Desenvolvido por:  
Pietro Amaral, Gabriela Willes, Davi Silva e Murilo Costa

## INGREDIENTES:

- 600g de filé de peixe com carne mais firme (ex: filé de tilápia);
- 2 ovos inteiros;
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia;
- ½ xícara (chá) de farinha de linhaça dourada;
- 2 colheres (sopa) de chia em sementes;
- Orégano à gosto;
- Sal à gosto.

## MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes secos em um recipiente. Bata os ovos e reserve em outro recipiente. Corte os filés em tiras. Passe as tiras no ovo e em seguida na mistura de farinhas. Distribua em um refratário untado com azeite. Leve ao forno por 20 minutos.

Dica: essa mistura pode ficar armazenada em um recipiente hermeticamente fechado por até 3 semanas e serve para empanar peixes e frangos.



# BOLINHAS VITAMINADAS



Desenvolvido por:  
Dérick da Silva, Gabriela Freitas, Murilo Souza e Mauricio Fonseca

## INGREDIENTES:

- 2 inhames grandes (em purê);
- 1 ½ xícara (chá) de polvilho doce;
- 1 xícara (chá) de polvilho azedo;
- ½ xícara (chá) de óleo de milho;
- 50g de queijo parmesão.

## MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes secos. Acrescente o óleo aos poucos, formando uma farofa. Por último, adicione o purê de inhame devagar, até que se forme uma massa uniforme que não grude nas mãos. Faça bolinhas com esta massa e disponha numa assadeira previamente untada com um fio de óleo. Asse a 200°C por 30 a 40 minutos.

Nota: preaqueça o forno por 10 minutos a 200°C.



# BOLO VERDE



Desenvolvido por:

Pietro Amaral, Rafael Lima, Sarah Martins e Vitória Dornelles

## INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de farinha de aveia;
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 xícara (chá) de queijo muçarela em cubinhos;
- 1 xícara (chá) de espinafre;
- ½ xícara (chá) de óleo de milho;
- ½ xícara (chá) de leite integral;
- 3 ovos.

## MODO DE PREPARO:

Desfolhe o espinafre e rasgue. Em um liquidificador, bata o óleo, o leite, os ovos e o espinafre. Em um recipiente, junte todos os ingredientes secos. Aos poucos e com ajuda de uma colher, acrescente a parte líquida. Nas formas de cupcake, preencha a metade com a massa, recheie com o queijo e cubra a outra metade. Asse em forno preaquecido a 180°C por mais ou menos 10 minutos.



10

# BOLINHAS DE CARNE



Desenvolvido por:

Rafael Lima, Bernardo Braga, Vitória Dornelles e João Vitor da Silva

## INGREDIENTES:

- 500g de patinho bovino moído (sem gordura);
- 1 cenoura média ralada;
- 1 cebola média picada;
- 3 dentes de alho picados;
- Cheiro-verde a gosto picado;
- Sal a gosto.

## MODO DE PREPARO:

Corte a cebola em cubinhos e rale a cenoura de forma que fique bem fina. Corte o alho e o cheiro-verde. Em um recipiente, junte a carne aos demais ingredientes. Por último, ajuste o sal e misture tudo até que se forme uma massa homogênea. Modele os hambúrgueres e leve ao forno para assar. Assar por 30 minutos a 200°C ou até dourar.



11

# CHIPS COLORIDOS



Desenvolvido por:

Murilo Costa, Pietro Calgaro, Bernardo Braga e Júlia Ludwig

## INGREDIENTES:

- 2 batatas-doces médias;
- 2 beterrabas médias;
- Azeite;
- Orégano a gosto;
- Sal a gosto.

## MODO DE PREPARO:

Com a ajuda do descascador ou com uma faca pequena (de legumes) afiada, corte a beterraba e a batata-doce sentido vertical, de modo a ter chips redondos e bem finos. Unte uma assadeira com um fio de azeite e disponha os chips lado a lado, nunca um em cima do outro, para que dourem de forma uniforme. Asse por 15 minutos a 180°C ou até dourar.



12

# DELÍCIA CROCANTE DE FRANGO



Desenvolvido por:

Rafael Lima, Bernardo Braga, Vitória Dornelles e João Vitor da Silva

## INGREDIENTES:

- 500g de frango moído;
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia;
- 1 fatia pequena de cebola;
- 3 dentes de alho;
- Sal a gosto;
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca;
- 2 ovos;
- Farinha de aveia para empanar ou aveia em flocos.

## MODO DE PREPARO:

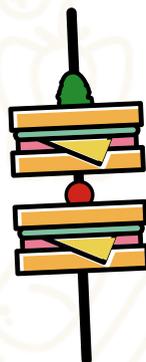
Misture a cebola e o alho já picados ao frango. Ajuste sal e mexa até deixar bem homogêneo. Molde os bolinhos à mão e empane-os, passando no ovo e depois na farinha de aveia. Coloque numa forma untada e asse por 30 minutos a 200° C ou até dourar.

Notas: pré-aquecer o forno por 10 minutos a 200°C. Os empanados crus podem ser congelados (15 dias) de forma interfolhada com papel filme, a farinha de aveia pode ser substituída por farinha de linhaça ou aveia.



13

# SANDUÍCHE NO PALITO



Receita coletiva

## INGREDIENTES:

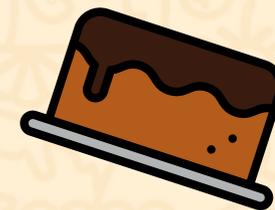
- Queijo;
- Presunto;
- Pão de forma integral;
- Tomate cereja;
- Cenoura;
- Pepino.

## MODO DE PREPARO:

Com a ajuda de um adulto, corte o queijo, o presunto, o pepino e o pão de forma em cubos. Cozinhe a cenoura e pique. Depois dos ingredientes separados, coloque em cada palito de churrasco. O sanduíche no palito fica pronto rapidinho e é só saborear.



# BOLO DE CENOURA MALUCA



Desenvolvido por:

Manuella Pacheco, Gabriela Willes, Davi Silva e Pietro Calgaro

## INGREDIENTES:

### Massa:

- 3 ovos;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral;
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia;
- 1 colher (sopa) de fermento;
- 1 xícara (chá) de óleo de milho;
- 3 cenouras médias e cruas.

### Cobertura:

- 1 copo de leite (pode ser de soja);
- 1 copo de açúcar;
- 4 colheres de sopa de cacau 50% em pó.

## MODO DE PREPARO:

### Massa:

Triture no liquidificador os ovos, as cenouras (em pedaços) e o óleo. Numa tigela, misture o açúcar, o fermento e a farinha. Despeje a mistura do liquidificador para a tigela e misture bem. Leve para assar em formas de cupcake.

### Cobertura:

Misture os ingredientes e leve ao microondas. O cacau deixa a cobertura bem pretinha e com brilho.



# MUFFIN DE BANANA COM AVEIA



Desenvolvido por:

Antony Roath, Arthur Henrique, Gabriela Willes e Davi Silva

## INGREDIENTES:

- 5 bananas (médias) bem maduras;
- 4 ovos;
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos;
- 1 colher (chá) de canela em pó ;
- 1 colher (chá) de fermento químico.

## MODO DE PREPARO:

Misture os ovos com as bananas e a canela. Adicione a aveia e bata mais um pouco. Adicione o fermento e misture com o auxílio de uma espátula, sem bater. Distribua a massa em forminhas de cupcake e leve ao forno (pré-aquecido) em fogo médio por aproximadamente 20 minutos ou até as bordas dourarem.



# SUCO DA NATUREZA



Desenvolvido por:

Manuella Pacheco, Rafael Lima, Gabriela Freitas, Davi Silva,  
Pietro Amaral, Maurício Fonseca e Guilherme Vieira

## INGREDIENTES:

- 1 limão;
- 2 folhas de couve;
- 1 copo de água;
- Mel à gosto.

## MODO DE PREPARO:

Coloque a metade do suco do limão com a folha de couve no liquidificador e adicione a água aos poucos. Bata tudo por um minuto ou até que esteja com uma textura uniforme. Beba sem coar para manter todas as fibras. Se quiser adoçar utilize um pouco de mel natural.



# SUCO REI



Desenvolvido por:

Bernardo Braga, Murilo Souza, Sarah Martins, Gabriela Willes,  
Antony Roath e Pietro Calgaro

## INGREDIENTES:

- 1 abacaxi médio;
- 5 folhas de hortelã;
- 400ml de água.

## MODO DE PREPARO:

Coloque o abacaxi com as folhas de hortelã no liquidificador e adicione a água aos poucos. Bata tudo por um minuto ou até que esteja com uma textura uniforme. Beba sem coar para adquirir todas as fibras. Se quiser adoçar, utilize um pouco de mel natural.



## APOIO:

CORTE &  
COSTURA  
*atelier*

Sabor  Maria  
restaurantes

Agência Experimental de  
Proteção de  
**Gema**  
Centro Universitário Foz de Iguaçu

  
Michaela Mallmann  
PHOTOGRAPHY

## REALIZAÇÃO:



Fecomércio RS

