

COMUNICADO - Nº 80/2024

SOLICITADO POR:	CENTRO DE ADMINISTRAÇÃO, FINANÇAS E INFRAESTRUTURA
DATA:	26/07/2024
ASSUNTO:	Alimentação escolar - Distribuição de Brócolis
INTERESSADOS:	Rede Centralizadas

COMUNICADO EXTERNO CONJUNTO SUBSECRETARIA/CISE - 2024 - Nº 198

São Paulo, 26 de julho de 2024

O Departamento de Alimentação Escolar da Coordenadoria de Infraestrutura e Serviços Escolares e a Coordenadoria Pedagógica, no uso de suas atribuições, comunica às Diretorias de Ensino que, no mês de agosto (entre os dias 12/08 a 14/08), as Unidades Escolares receberão uma incidência de Brócolis Ramoso!

O DAESC orienta que as unidades façam atividades pedagógicas sobre o consumo deste vegetal e que ele seja oferecido aos estudantes nos lanches e/ou refeição principal. Trata-se de um alimento extremamente versátil, saudável e muito nutritivo!



Há muitas possibilidades de práticas pedagógicas para estudar o brócolis! Você sabia que a parte que normalmente comemos são seus botões florais? Contudo, seus talos e folhas também são comestíveis! Partindo do brócolis, pode-se estudar botânica, nutrição, química de alimentos, preparações culinárias, sustentabilidade ambiental, história... e tantos outros assuntos!

<https://drive.google.com/file/d/193vSg4KKfYFCvOQ-813JHrux7yUr4ed2/view?usp=sharing>
(disponível aqui:

<https://drive.google.com/file/d/193vSg4KKfYFCvOQ813JHrux7yUr4ed2/view?usp=sharing>),
trazemos alguns desses assuntos para auxiliar as escolas e incluímos 5 receitas já

testadas para inspirar a equipe da cozinha. As unidades escolares podem escolher aquela que se adapta melhor a sua realidade ou utilizar o brócolis em outras preparações culinárias também!

Após o recebimento do brócolis na sua unidade, responda <https://forms.gle/RCUPEkxPNt4GqS1Z6>.

Nele, você poderá compartilhar conosco se realizou ações educativas e como foi a aceitação do brócolis pelos estudantes.

O formulário ficará aberto até 31/08: <https://forms.gle/RCUPEkxPNt4GqS1Z6>

BRÓCOLIS
Biologia e fatores nutricionais

O brócolis, *Brassica oleracea*, pertence ao grupo dos **LEGUMES E DAS VERDURAS**. Assim como os demais legumes e verduras, ele é uma excelente fonte de minerais e vitaminas! No brócolis, destaca-se o alto teor dos minerais **potássio, cálcio e ferro** e das **vitaminas C, E, A, K**.

Além disso, ele possui compostos fenólicos, carotenóides e glicosinatos, que desempenham **atividade protetora contra doenças crônicas não transmissíveis**, como doenças cardiovasculares e câncer.

Contudo, não há um alimento milagroso, é preciso que toda a alimentação seja saudável, assim como o estilo de vida para evitar doenças, crescer e envelhecer bem.

O ferro está presente na maioria dos vegetais de folhas verde-escuras, como agrião, couve, cheiro-verde, taioba e no brócolis! Junto a uma alimentação balanceada e completa, **estes vegetais ajudam a prevenir a anemia**.

Você sabia que a parte que geralmente comemos do brócolis são os botões das suas flores?

Mas também podemos comer suas folhas e talo. Dessa forma, aproveitamos todo o vegetal, sem desperdiçar nenhuma parte!

Variedades

Romanesco Ramoso Ninja
No Brasil, são mais comuns as variedades "ramoso" e "ninja".

Família Brássica

Repolho Couve-flor Rabano Agrião Rabanetes
Couve Couve de bruxelas Mostarda

Fazem parte da mesma família do brócolis outros vegetais (listados acima), que possuem nutrientes semelhantes ao brócolis como antioxidantes e propriedades anticarcinogênicas.

BRÓCOLIS
Aspectos históricos, geográficos e culturais

O brócolis é originário da costa Mediterrânea e posteriormente se difundiu ao longo da Itália.



Ele foi trazido ao Brasil pelos imigrantes italianos no século XIX. Pela sua baixa adaptação ao clima quente, se desenvolveu melhor nas regiões Sul e Sudeste do Brasil.



A sazonalidade do brócolis começa em julho e vai até setembro.




É possível fazer muitas receitas com o brócolis! Ele pode ser consumido cru, cozido na água, a vapor, assado... pode ser usado como acompanhamento, em rechãos, como ingrediente principal em cremes, sucos... e as suas folhas também!



Como escolher o brócolis?



O brócolis deve estar na cor verde escura para o consumo. Quando começa a ficar amarelado é porque está entrando em degradação.



Responsável:
Edilea Medeiros Ulhôa Silva
Diretor Técnico II
Centro de Administração, Finanças e Infraestrutura

De acordo:
Bruno Henrique Bertin
45.832.738-4
Dirigente Regional de Ensino