



**GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO**  
Secretaria da Educação  
Diretoria de Ensino - Região de Capivari

## COMUNICADO

Solicitado por: CAF-CAP

Comunicado: 250/2024

Data: 26/07/2024

Assunto: Alimentação Centralizada – Brócolis Ramoso

Prezados (as) Diretores(as),

O Diretor do Centro de Administração, Finanças e Infraestrutura comunica que, de acordo com o Departamento de Alimentação Escolar da Coordenadoria de Infraestrutura e Serviços Escolares e a Coordenadoria Pedagógica, no mês de agosto (entre os dias 12/08 a 14/08), enviarão às Unidades Escolares 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!



Endereço: Rua Regente Feijó, 773 - Centro - Capivari/SP - Telefone: (19) 3491-9200  
CEP: 13.360-021 E-mail: decap@educacao.sp.gov.br

1



## GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Secretaria da Educação

Diretoria de Ensino - Região de Capivari

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!

No [Material de Apoio](#) 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!

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

Após o recebimento do brócolis na sua unidade, responda [ao formulário](#).

Link: <https://forms.gle/RCUPEkxPNt4GqS1Z6>

Nele, você poderá compartilhar conosco se realizou ações educativas e como foi a aceitação do bróco lis pelos estudantes. O formulário ficará aberto até 31/08:



## GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Secretaria da Educação


Diretoria de Ensino - Região de Capivari

# BRÓCOLIS

### Biologia e fatores nutricionais


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?



Fonte: Cariva


### Variedades



Romanesco Ramoso Ninja

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


### Família Brássica



Repolho Couve-flor Nabo Agrião Rabanete


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.



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.



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





## GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Secretaria da Educação

Diretoria de Ensino - Região de Capivari

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.



# BRÓCOLIS

Aspectos históricos, geográficos e culturais

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

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.



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 recheios, como ingrediente principal em cremes, sucos... e as suas folhas também!



Fonte: Canva

Atenciosamente,

Responsável:  
Luiz de Oliveira Netto  
Diretor Técnico II  
Centro de Administração, Finanças e  
Infraestrutura

De acordo:  
Alair Candelária Bernardinetti Lelli  
Dirigente Regional de Ensino

Endereço: Rua Regente Feijó, 773 - Centro - Capivari/SP - Telefone: (19) 3491-9200  
CEP: 13.360-021 E-mail: decap@educacao.sp.gov.br