



# ASSOCIAÇÃO PAULISTASUL

R. Paulino Vital e Moraes,333

São Paulo – SP CEP 05859-000

Fone: (11) 2128-1000



Assunto: **PROJETO DE NUTRIÇÃO**

Prezados Pais e Responsáveis,

Devido a suspensão das aulas que ocorrerá a partir do dia 23 de março (segunda-feira), **prorrogaremos a entrega dos vídeos do concurso de culinária saudável, aguardaremos o retorno dos alunos para definir a data para a entrega final dos vídeos, assim como a data para a final do concurso.** Aqueles pais que já enviaram ou quiserem encaminhar os vídeos sem a definição da data, não serão prejudicados.

Os alunos participantes (**educação infantil e fundamental I**) deverão realizar a receita em casa e entregar um vídeo (que já será a própria inscrição) em CD ou pen drive para os professores de informática ou pelo WhatsApp (11) 21281029.

Regras:

- Vídeo (3 a 5 minutos) mostrando os ingredientes, modo de preparo e receita pronta;
- Cada aluno inscrito poderá realizar somente uma receita;
- Deve ser uma receita de lanche doce ou salgado que possa ser oferecida na cantina escolar. Exemplo: sanduíche natural, bolo, cookie, barra de cereal, etc.;
- A receita deve ser saudável e conter em sua preparação um ou mais ingredientes com frutas, verduras ou legumes, como por exemplo: alface, brócolis, batata, cenoura, beterraba, milho, inhame, maracujá, banana, maçã, uva, etc.;
- A receita deve ser ovolactovegetariana, ou seja, com nenhum tipo de carne: frango, peixe, frutos do mar, peito de peru, presunto, mortadela, salame, etc., mas pode usar laticínios e ovos;
- Não utilizar receitas que contenham: frituras, gorduras (margarina, manteiga, banha, etc.), leite condensado, gelatina artificial, temperos industrializados e chocolate;
- Evite utilizar em excesso: açúcar, sal e óleo;
- Serão avaliados: valor nutritivo, aparência, criatividade e sabor;
- Os alunos finalistas deverão trazer sua receita pronta de casa; a data para a apresentação do prato será definida e comunicada posteriormente.

Com direito a certificado e medalha para os ganhadores!

Com estima cristã,

Diretor Geral