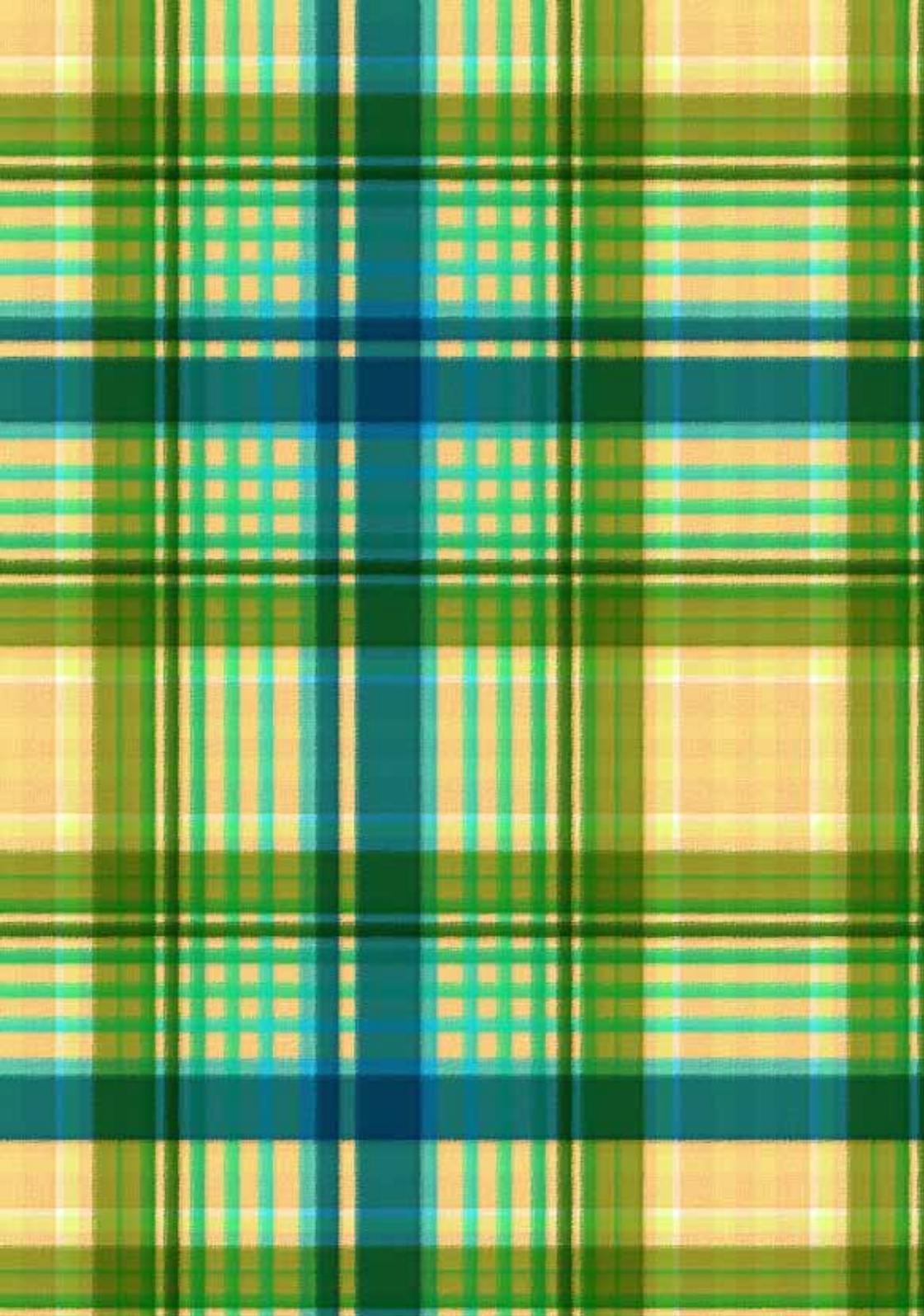




Lanche 2010
**Uma experiência
saudável na Escola**



No início deste ano, dando continuidade ao que já acontecia na Educação Infantil e Ensino Fundamental 1, implantamos para os alunos de 3º, 4º e 5º anos, o Programa de Educação Alimentar, que contempla o preparo e fornecimento do lanche na própria escola.

Sabíamos que seria um período curto para os alunos do 5º ano e que essa decisão envolveria uma grande exigência de adaptação a novas situações, com término definido para o final do ano. Como nossos alunos lidariam com as novas experiências? Seriam capazes de absorvê-las, levando para seu dia a dia os aprendizados que elas poderiam oferecer?

Por outro lado, no nosso 5º ano a programação curricular de Ciências trabalha informações e valores importantes, cujas aprendizagens poderiam ser potencializadas através das situações vivenciadas no lanche coletivo orientado pelas professoras.

Na construção deste livro com os alunos quisemos registrar esse processo. O que aprenderam? O que valorizaram? O que levarão para suas vidas? O que pudemos ensinar?

Nossos alunos dão aqui algumas dessas respostas. Vale a pena aprender com elas.

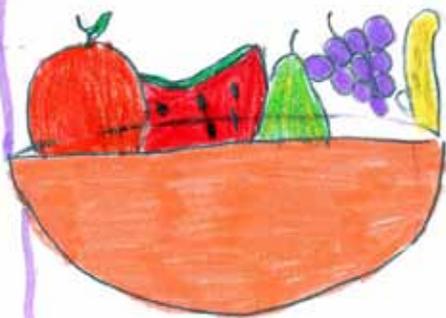
Stella Galli Mercadante

Diretora do Ensino Fundamental

Má alimentação



Bom alimentação



A importância da alimentação na infância

Márcia M. Godoy Gowdak

Nutricionista, doutora em ciências pela faculdade de Medicina da USP

Os primeiros anos de vida da criança são fundamentais para o desenvolvimento de bons hábitos alimentares que, por sua vez, contribuem para um crescimento saudável e diminuem o risco de várias doenças na idade adulta. Para entendermos bem o que é uma alimentação adequada, é preciso ter em mente que não existe um único alimento que contenha todos os nutrientes necessários à nossa saúde, exceto o leite humano nos primeiros meses de vida.

Após o aleitamento materno e ainda no primeiro ano, a criança não oferece resistência quando começa a experimentar novos alimentos e gosta praticamente de tudo que lhe é oferecido. A partir dos dois anos de idade, quando a criança passa a ter “curiosidade e pressa” para fazer novas atividades, ela começa a recusar e selecionar alguns alimentos. É nesta fase que a criança pode desenvolver uma preferência por alimentos energéticos, como pães, batatas e macarrão. Desta forma, ela adquire energia rapidamente para que possa continuar a fazer suas atividades, já que as frutas e as saladas exigem maior tempo de mastigação e fornecem menos calorias, ou seja, energia.

Nas situações em que a criança mantém a rotina alimentar com horários regularizados e rituais que se repetem a cada refeição, o bom hábito alimentar é mantido, mesmo no período crítico da alimentação, que ocorre geralmente após os dois primeiros anos de vida. Estes rituais incluem, por exemplo, o hábito de comer salada ou legumes, fruta e sobremesa regularmente e não substituir alimentos, e sim experimentá-los a cada oferta.

Se a criança possuir hábitos alimentares inadequados, é preciso treinar novamente o paladar para incluir diariamente os alimentos que garantem a prevalência de uma boa saúde, tais como as frutas e os vegetais. Este treinamento leva tempo e paciência, mas vale a pena se pensarmos em um crescimento saudável.

Ler e aprender o que cada grupo de alimentos pode trazer de benefícios à saúde também ajuda a aumentar o interesse por alimentos que não fazem parte do nosso hábito. Além disso, existem alguns instrumentos que nos ajudam a ter uma boa alimentação. Para interpretá-los é preciso saber que existem três grandes grupos de alimentos:

1. Alimentos ricos em proteínas: são nutrientes que participam da multiplicação das células e, portanto, muito importantes para o crescimento. Para melhor entender suas funções, basta comparar nosso corpo a um prédio em construção, e as proteínas aos tijolos. As proteínas são encontradas em todos os tipos de carne, como aves e peixes, leite e derivados e ovos. Existem alimentos de origem vegetal que também são ricos em proteínas, tais como: feijão, soja, lentilha, grão de bico, ervilha.

2. Alimentos ricos em carboidratos e gorduras: são nutrientes que fornecem energia ao nosso organismo e também são responsáveis pela fixação das proteínas. No exemplo do prédio, os carboidratos e as gorduras podem ser comparados ao cimento, responsável pela fixação de um tijolo no outro. Os carboidratos são encontrados em alimentos como arroz, batata, mandioca, macarrão, cereais matinais e farinhas. As gorduras saudáveis são encontradas em óleos vegetais como o azeite, óleos de milho, soja e girassol, além de frutas como o abacate e castanhas em geral.

3. Alimentos ricos em vitaminas e minerais: são nutrientes que regulam o bom funcionamento de todo o organismo. Na criança,

Conhecendo esses três grupos de alimentos, fica fácil entender o conceito de uma boa alimentação. Basta incluir um alimento de cada grupo em cada refeição do dia para que nossa dieta seja adequada. A roda de alimentos ressalta a inclusão de um alimento energético (carboidratos e gorduras), um alimento construtor (proteínas) e um alimento regulador (vitaminas e minerais) em cada refeição.

Se não conseguirmos incluir todos os grupos a cada refeição, basta não se esquecer de incluí-los mais tarde. Por exemplo, se no café da manhã consumimos o leite (construtor) e o pão (energético), podemos comer a fruta antes do almoço.

Já que os reguladores costumam ser os mais esquecidos, é bom ter sempre em mente que 3 porções de frutas e 4 porções de vegetais por dia são o princípio para a boa alimentação. No entanto, é bom lembrar que existem inúmeras vitaminas e minerais distribuídos em vários alimentos: se consumirmos, por exemplo, três bananas ao dia, teremos deficiência de algumas vitaminas que não estão presentes na banana. Portanto, ter uma alimentação colorida e variada, sem repetir os mesmos alimentos nas várias refeições garante uma dieta mais balanceada.

Imaginando que diferentes frutas contêm vários tipos de nutrientes, podemos distribuí-las em uma tabela que as separa pela quantidade de nutrientes que oferecem. Poderíamos até dar uma medalha para cada grupo e classificar as frutas em três categorias:



ouro (com mais nutrientes)

prata (intermediárias)

bronze (com menos nutrientes)

Uma boa dica é incluir uma fruta do grupo da medalha de ouro entre as três porções que devemos consumir por dia.

OURO



Goiaba (1 unidade)
Papaya ($\frac{1}{2}$ unidade)
Morango (1 xícara)
Laranja (1 unidade)
Kiwi (1 unidade)
Manga ($\frac{1}{2}$ unidade)
Melancia (2 xícaras)
Melão (1 xícara)
Carambola (1 unidade)

PRATA



Pêssego (2 unidades)
Limão (1 unidade)
Abacaxi (1 xícara)
Nectarina (1 unidade)
Uva (1 xícara)
Banana (1 unidade)
Ameixa (2 medidas)
Cereja (20 unidades)
Pera (1 unidade)
Maçã (1 unidade)

BRONZE



Abacaxi em lata (1 xícara)
Frutas em lata ($\frac{1}{2}$ xícara)
Ameixa seca (3 unidades)
Pêssego em calda ($\frac{1}{2}$ xícara)
Uva passa ($\frac{1}{3}$ xícara)
Figo (2 unidades)

Depoimentos



"Foi chato pelo conceito de sabor, mas para nossa saúde exterior e interior, foi ótimo! Não tive dificuldades. Valeu Vera Cruz!"

Philippe Perel

"No começo, não gostava do lanche, mas depois de um tempo comecei a gostar. O lanche foi bom de vários jeitos: eu fiquei mais saudável e aprendi a ter uma alimentação balanceada. Eu mudei a minha postura alimentar, comecei a pensar antes de pedir ou comer alguma coisa."

Marina Mendes Gandour



"Gosto do lanche da escola, principalmente porque tem todos os nutrientes que nosso corpo de criança precisa."

Cecília Franco Cardoso da Silva



"Este ano, o lanche nos deu vários alimentos diferentes, gostosos e saudáveis. De todos eles, o que mais gostei foram os sanduíches e os sucos. Depois de tudo que aprendemos sobre 'alimentação e saúde', meu lanche será mais equilibrado, ainda com os deliciosos sanduíches."

Joana Brandão Zeller

"Diferentemente dos outros anos, que nós trazíamos o lanche de casa, neste ano a escola forneceu o lanche. Nem todos gostaram do lanche, mas a maioria gostou. Ele é muito nutritivo e gostoso. Foi muito importante a escola ter colocado esse lanche, porque muitas pessoas traziam 'porcaria' e comiam correndo e com pressa. Já nesse ano, tem um horário reservado antes do recreio para tomar lanche com calma."

Rodrigo Kalaidjian, Gabriel Markus Ortiz, Enzo Codazzi
Corrêa de Mendonça, Lucas Xavier da Cunha

"Esse novo lanche que a escola está oferecendo está me ajudando a experimentar coisas novas, tipo o melão, que eu não gostava e quando experimentei adorei! Agora fico com mais energia para comer."

Rogério Delfino Alves Júnior



"No primeiro semestre, eu não gostava muito do lanche, mas agora eu gosto, porque tem mais opções. A única coisa que eu não gosto é que toda 4ª feira tem sanduíche. Agora, eu penso: se comer muito chiclete faz mal, eu como menos."

Maitê Toffoli da Silva



CARDÁPIO

- 2º) para beber suco de laranja,
de comida: uma banana e sanduiche.
3º) - leite com cereal e
exarcia. 4º) - suco de mamão e
laranja com leite e uma fruta.
5º) - yogurt e sanduiche.
6º) - suco de maçã e sanduiche.



Açaí com iogurte

Ingredientes

- 500g de açaí congelado
- 2 copos de iogurte
- 5 bananas maduras
- morango (opcional)

Modo de fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Pode ser servido com granola.

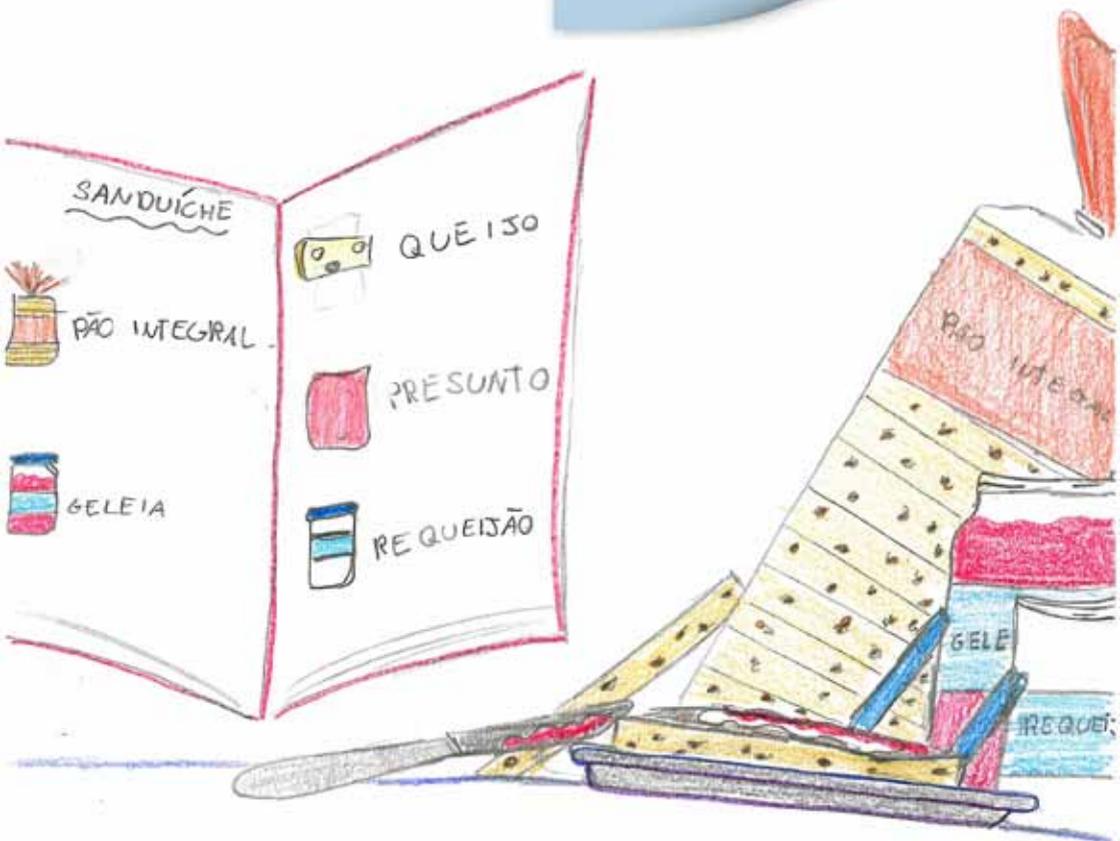
É uma mistura energética. A inclusão das frutas e do iogurte torna o açaí mais nutritivo. O iogurte aumenta a quantidade de proteína e cálcio da preparação.

"No começo, achamos o lanche estranho e saudável demais para o que estávamos acostumados. Mas depois que estudamos saúde e alimentação, percebemos que uma alimentação saudável faz bem, e acabamos nos acostumando."

Helena Castelo Zilberstein, Ana Laura Appy, Julia Moutinho Ramalho Pinto, Luiz Felipe Ganef Tavares

"Eu gostei de experimentar coisas novas, como frutas, pães, cereais e sucos, e também ter aprendido como fazer uma refeição balanceada com tudo equilibrado (com proteína, regulador, construtor e energético)."

Ana Luiza F. Tinoco



Geléias de frutas

Procure preferencialmente as marcas que contém 100% da fruta. Evite também as geléias dietéticas feitas com adoçante artificial. O ideal é que a criança não utilize adoçante em sua alimentação, a menos que haja uma orientação médica para isso. Os produtos que utilizam adoçante em sua formulação não são mais saudáveis do que aqueles que não utilizam. Outra dica é observar a ordem da lista de ingredientes apresentada no rótulo. Esta ordem é decrescente, ou seja, se o açúcar estiver em primeiro lugar significa que o produto é feito com mais açúcar do que fruta.

“O lanche é saudável, nos faz conhecer novas comidas. Temos mais consciência do que estamos comendo, e assim, provavelmente, comeremos alimentos mais saudáveis.”

*Marcelo Lui Beck, Luísa Trigo
Gonçalves da Costa, Rafael
Rodrigues Simões, Ariel Schreiber
Dines*

Do que mais gostei...



"... foi da carambola, porque eu nunca tinha comido."

Francisco Villela Teixeira



"... foi do bolo de cenoura, e pretendo continuar a seguir as regras básicas de alimentação e saúde."

Sofia Pereira Rodriguez



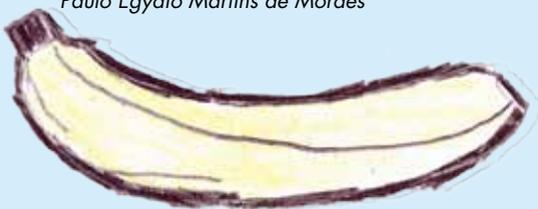
Bolo de cenoura

O bolo é um alimento energético e nutritivo. O bolo de cenoura em particular tem uma quantidade elevada de vitamina A. Uma dica para que o bolo fique ainda mais saudável é diminuir o açúcar da receita. Geralmente uma redução de 20 a 30% do açúcar na receita não afeta o sabor e deixa o bolo ainda mais saudável. Procure incluir os alimentos dos outros grupos na refeição do bolo. Assim, não se esqueça de consumir o bolo com a fruta e um copo de leite.



“... foi do pão francês integral com queijo, pepino, patê e suco de maracujá. Além de saudável, é gostoso!”

Paulo Egydio Martins de Moraes



Pães integrais

Utilize preferencialmente aqueles com farinha integral em sua composição para aumentar a quantidade de fibras daquela refeição. Se não for possível consumir pães integrais, inclua uma fruta ou algum tipo de vegetal em seu pão para aumentar a qualidade do lanche. Atualmente existem marcas que adicionam fibras em sua composição e mantêm o mesmo aspecto do pão branco convencional e são muito bem aceitos. A quantidade aumentada de fibras também pode ser observada nos rótulos destes alimentos.



“... foi pipoca e Toddy. Eu fiquei feliz pois minha alimentação está mais saudável.”

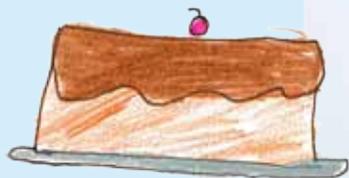
Mateus Getlinger Santonaro

Pipoca

A pipoca é um alimento saudável e pode se tornar ainda mais se for feito na panela com óleo vegetal de canola e menos sal. As pipocas de microondas apresentam gordura trans e muito sal em sua composição.

“Nós mais gostamos de: bolo, Nescau cereal, queijo, pão francês e algumas frutas. No começo nós não gostávamos, mas aprendemos a ter uma alimentação balanceada.”

Giovanna Tito Nastas, Isadora Wasserstein Anghinah, Natália Bettini Paes Leme, Sofia Blanco Belmonte, Marina Vieira Moraes Martins



Cereal de chocolate

Escolha marcas que utilizam farinha de trigo integral em sua composição. Esta informação aparece na lista de ingredientes. Evite as marcas que apresentam corantes artificiais nesta lista.



“O meu lanche favorito foi quando teve milho porque o milho estava bom e é saudável. Minha postura mudou muito na frente de uma alimentação saudável.”

João Rossi Corbett

Achocolatados

Muitas marcas industrializadas utilizam uma quantidade muito elevada de açúcar nestes produtos. A simples adição de leite ao seu achocolatado reduz a quantidade exagerada de açúcar, se você mantiver o volume habitual de consumo.



“ O que nós preferimos para o lanche é o leite com chocolate, Nescau cereal, melão, melancia e bolo de chocolate com limão. ”

André, Jean Carlo Mercadante de Paola, Leonardo Vacaro Nogueira, João Marques Hassun

Pequenas mudanças...

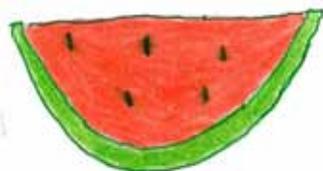
Sucos de frutas

Se a fruta for doce, não use água ou açúcar na preparação do suco. Se a fruta não for utilizada *in natura*, as congeladas são boas opções por não conterem açúcar e corantes. Os sucos industrializados têm uma quantidade bastante elevada de açúcar e muitas vezes corantes artificiais em sua composição. Alguns sucos, como os de uva, podem ser encontrados no mercado sem conservantes, corantes e açúcar. Observe no rótulo na lista de ingredientes.

"Eu comecei a tomar mais suco, em vez de refrigerante e de comer pão integral. Ano que vem, talvez traga sempre uma garrafinha com suco e um sanduíche de queijo, ou de outra coisa. Mas às vezes não dá para evitar um docinho..."

Francesca C. Ribeiro

Se rá que isso irá
fazer Bem para minha
saúde?



... grandes transformações

"No começo, não gostava muito do lanche, mas agora eu gosto. Nele eu aprendi a comer goiaba."

Julia da Silva Pollo

Cereal de milho

Para melhorar a qualidade de um alimento, podemos misturá-lo a outro. Na escola, por exemplo, misturamos um cereal com mais açúcar com outro que tenha uma quantidade menor desse ingrediente. Desta forma, diminuimos a quantidade de açúcar daquela refeição.

"O lanche nos ajuda a regular nossa alimentação. No lanche, nós sempre comemos uma fruta para regular mais nossa saúde. Quando vem cereal, nós botamos uma banana e aí fica bem gostoso. Gostamos também dos sucos naturais, que são bem gostosos."

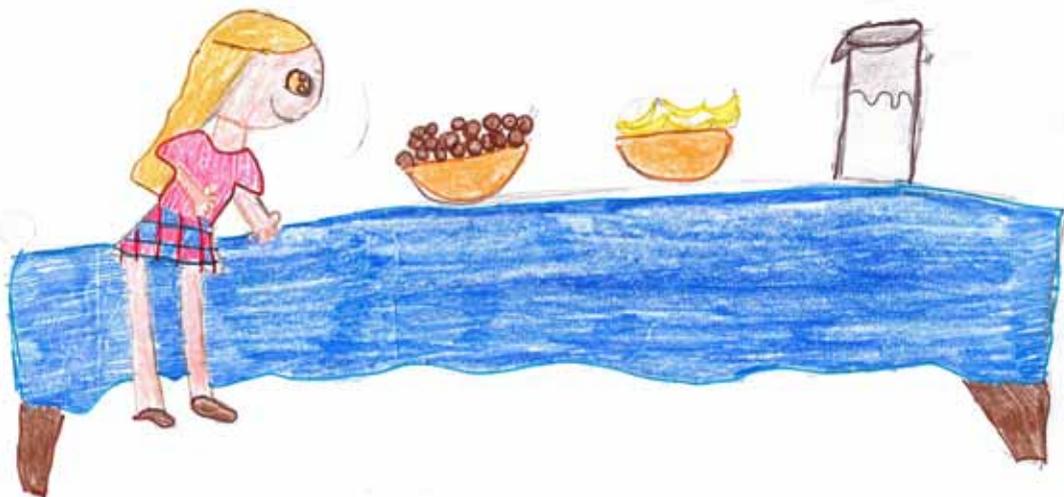
Daniel Rabello Guerra Vieira, Guilherme Rodrigues Inglez de Souza, Luiza Alegre Caballero, Mathias Franch Soares Leite, Gabriela Eidman

Iogurte

É um alimento com uma quantidade elevada de proteína e cálcio, nutrientes indispensáveis no cardápio da criança. Existem marcas que utilizam cálcio como um suplemento adicional, elevando consideravelmente a quantidade deste nutriente no iogurte. Já que a criança precisa de 3 porções de cálcio por dia e muitas vezes não consegue suprir esta quantidade pelas atividades do dia a dia, o uso destes produtos é bastante vantajoso. Uma única porção deste alimento equivale ao consumo de duas porções de cálcio.

"A gente acha importante, para ter uma alimentação saudável, experimentar comidas novas para ter uma boa saúde."

*Giovanna Tito Nastas,
Isadora Wasserstein
Anghinah, Natália Bettini
Paes Leme, Sofia Blanco
Belmonte, Marina Vieira
Moraes Martins*





No lanche do ano que vem...

“... Eu escolherei barras nutritivas, sanduíches com peito de peru, queijo e alface, sucos, achocolatados, etc. Mas na quantidade certa, sem exagero, e assim cuidarei do meu lanche.”

Taciane Glasberg

Barra de cereal e cookies

Verifique na lista de ingredientes se o alimento é feito com gordura vegetal ou óleo vegetal. Evite as marcas que utilizam gordura vegetal, pois significa que o produto contém gordura trans. A gordura trans faz mal à saúde por aumentar o risco de várias doenças, inclusive as do coração. Infelizmente muitos produtos que afirmam no rótulo não conter gordura trans, apresentam o ingrediente em sua composição. O ideal é fugir desse tipo de gordura ou evitá-la ao máximo.

"No ano que vem, vou tentar comer: 2 energéticos, 2 reguladores e 1 construtor por refeição (lanche).
Exemplo: pão integral com peito de peru e requeijão, bolos saudáveis etc."

Rodrigo Peiter Carballido Mendes

"Do que eu mais gostei do lanche foi pão e queijo, e continuarei comendo. Para organizar (o lanche no ano que vem) eu vou fazer um cardápio em casa, dizendo o que vou comer."

Tiago M. Costa

"Gostaria de aprender a receita do patê de ervas."

Marina Kirchner Kotscho



Patê de manjericão

Ingredientes

- 1 peça de queijo minas
- 1 polenguinho
- 2 copos de requeijão
- Azeite
- Manjericão

Modo de fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Este patê é rico em proteína e cálcio e pode ser usado nas refeições intermediárias ou no café da manhã, como um adicional ou mesmo um substituto do leite. O manjericão pode ser substituído por cenoura ou blanquet de peru ou azeitona para a variação do sabor.

Creme de queijo

Ingredientes

- 1 queijo padrão
- ½ peça de queijo minas
- 2 copos de requeijão
- 1 polenguinho
- 1 colher de azeite

Modo de fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Bolo de cenoura

Ingredientes

- 1 xícara de óleo
- 5 cenouras raladas
- 3 ovos
- 1 e ½ xícara de açúcar
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres (de sopa) de fermento em pó
- 300 g de chocolate meio amargo

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, primeiro a cenoura com os ovos e o óleo, depois os outros ingredientes, misturando tudo, menos o fermento.

Este deve ser misturado lentamente, com uma colher.

Asse em forno pré aquecido (180°C), por 40 minutos.

Calda (opcional): à parte, derreta o chocolate em pedaços misturado com um pouco de leite no microondas. Espalhe por cima do bolo ainda quente.

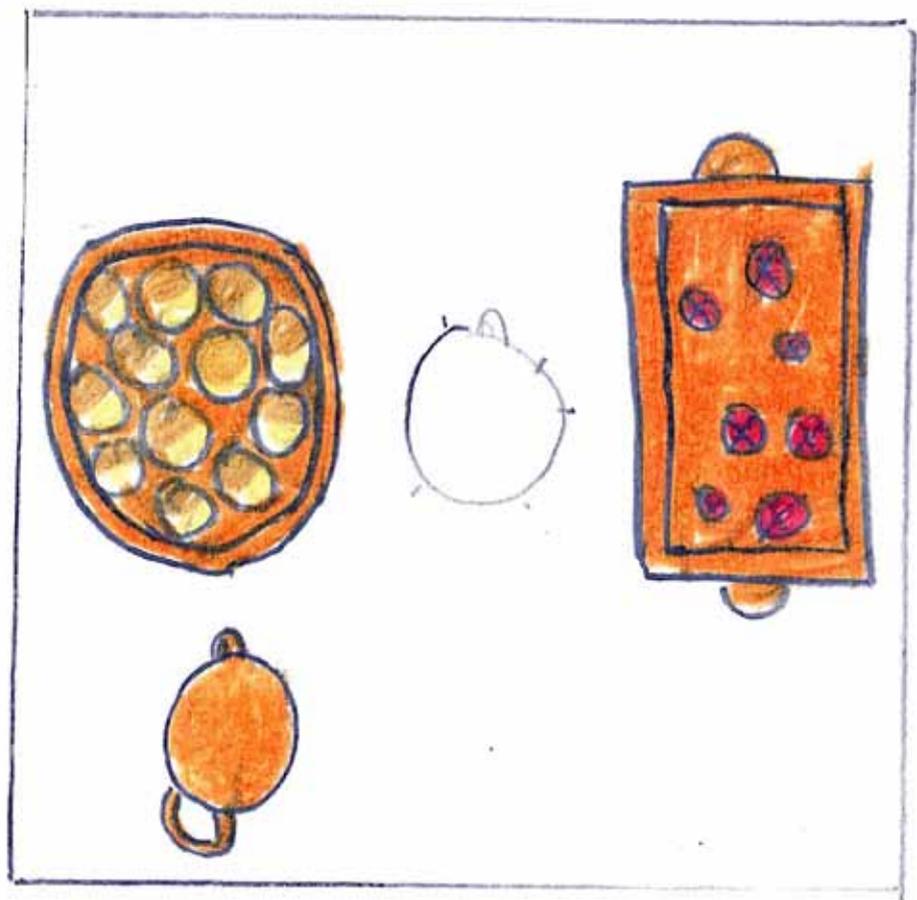
○ mais aplaudido!



Agradecemos o carinho e empenho de Francilucy de Oliveira Santos, Livany Emilia de Albuquerque e Maria José da Silva no preparo e encaminhamento do lanche.







Alunos do 5º ano - 2010

5º A

Amanda Watson Martins Pereira
Bento Pestana Hubner Marques
Francesca Colucci Ribeiro
Francisco Villela Teixeira
Gabriel de Oliveira Xavier
Gabriel Ribeiro Magalhães
Isadora Lazaretti Teixeira
Joana Brandão Ziller
João Renato Pacce Pinto Serva
Júlia Keunecke Moreira de Carvalho
Laís Oliveira Afonso Cortes
Luca Conti
Marcello Ferreira Paim
Marina Kirschner Kotscho
Matheus Graciano Gomes
Nina Rangan Franco
Pedro de Mattos Lopes
Pedro Ito Asbahr
Renata Pinto de Souza Sawaia
Ricardo Daher Gonçalves Dias Teixeira
Rodrigo Peiter Carballido Mendes
Sofia Pereira Rodriguez
Taciane Andrade Lins Glasberg
Thomas Almeida Hansford
Tiago Mestriner Costa

5º B

Bárbara Albertini Silva
Carolina Bergamin Neves
Carolina Hesketh Gomes
Cecília Franco Cardoso da Silva
Elena Maria Amorim Sicherle
Felipe Heitor P. Dias de Mello Peixoto
Fernando Sota Fuentes
Gabriel Manrique Bonilha
Gabryel de Queiroz Sacchi
Igor Berjeaut Chamlian
Isabela Ract Pousada
João Rossi Corbett
Julia da Silva Pollo

Júlia Miquelin dos Reis Silva
Luca Braizat
Maitê Toffoli da Silva
Marina Man
Marina Mendes Gandour
Miguel Maschion Pavoski dos Santos
Paulo Egydio Martins de Moraes
Philippe Perel
Rafael Bim Gomez
Raphael Dall'acqua Morgan
Rogério Delfino Alves Júnior
Victor Pilla Helal Lopes de Oliveira

5º C

Aline Nery Qualiotto
Ana Carolina Ciseski Gonçalves
Ariel Schreiber Dines
Aron Kisilevzky
Beatriz Ferraz Kaletrianos
Daniel Rabello Guerra Vieira
Francisco Vóvio Segall
Gabriela Eidman
Guilherme Jimenez Marino
Guilherme Rodrigues Inglez de Souza
Joana Getlinger Santomauro
Luísa Trigo Gonçalves da Costa
Luiza Alegre Caballero
Marcelo Lui Beck
Marina Milanese Marques
Mathias Franch Soares Leite
Pedro Freitas Ng
Rafael Rodrigues Simões
Rafaella Avakian Mansur
Ricardo Cestari Giorgi
Sabrina Menes Ares
Téo Puliti Serson
Tomás Arruda Botelho de C. Andrade
Vicente Levy de Almeida

5º D

André Athayde Gimenes
André Corradi Rocha
Carolina Wurzmann

Felipe Segundo Scuccuglia
Francisco Losada Totaro
Gabriel Rossi Magnani
Giovanna Tito Nastas
Isadora Wasserstein Anghinah
Jean Carlo Mercadante de Paola
João Antônio Araújo Barboni
João Marques Hassun
João Pedro Grinover Borgneth
João Roxo Veloso Franciosi
Leonardo de Almeida Ramos Vismona
Leonardo Vacaro Nogueira
Maria Clara Paiva Camargo
Maria Luiza Chacon Rima
Marina Vieira Moraes Martins
Natália Bettini Paes Leme
Pedro de Aguiar Ferreira
Rafael Soares Calamita
Rita Bandeira de Mello Burti
Sabrina Camargo Silvestre
Sofia Blanco Belmonte
Vinícius Araujo da Costa

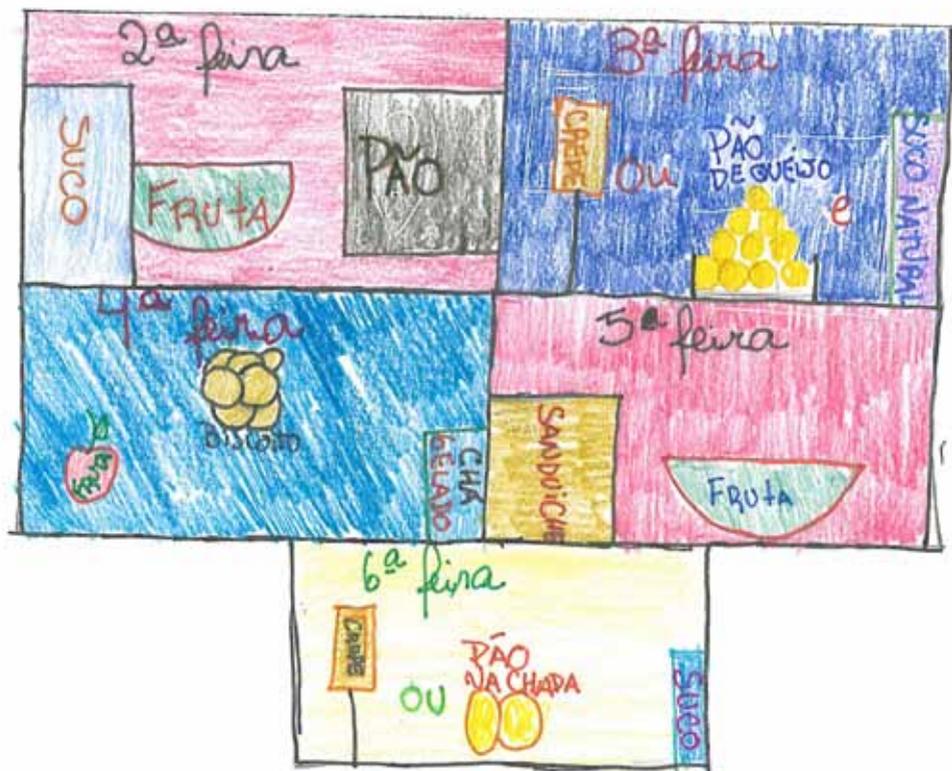
5° E

Ana Laura Appy
Arthur Jun Koga
Beatriz Arruda Fontenelle
Enzo Codazzi Corrêa de Mendonça
Francisco Navarro Quilici
Frederico de Campos Berg
Gabriel Markus Ortiz
Giulia de Paula Rivellino
Gustavo Henrique de Oliveira Cohn
Helena Castelo Zilbersztejn
Helena de Godoy Ferreira
João Freire Siqueira de Carvalho
João Rocha de Lemos Rocco Machado
Julia Moutinho Ramalho Pinto
Julia Pimenta de Castro Mayer
Lucas Xavier da Cunha
Lucca Pinto e Silva Deluqui
Luiz Felipe Ganef Tavares
Manuella Kjekshus Mansur Haddad

Maria Clara Bueno Hernandez
Rafael Diogo Piesco Polifemi
Rafael Romanelli Chansky
Rodrigo Kalaidjian
Rodrigo Magalhães Bonel
Vivian Toledo de Mello

5° F

Alex Grosman Radu Halpern
Ana Luísa Furegatti Tinoco
André Ferber Cirri
Arthur Henriques Murtinho
Beni Murahovschi Stern
Clara Souza Guimarães Marques
Eric Gomes Gregory
Guilherme Francisco S. Cembranelli
João Marcelo Santiago de Castro e Paula
João Masagão Campos
Julia Ribeiro Neubauer Silva
Maria Cecília Mortari Zanoni
Maria do Canto Ribas
Maria Eduarda dos Santos Mandaliti
Maria Fernanda Pires Galvão
Maria Thereza Toledo Diederichsen
Marina Faria Rodrilla
Marina Jordão Whittle
Mateus Getlinger Santomauro
Matheus Mandú Rodrigues dos Santos
Niccolo Angelo Zunino
Nicolas Petro Breim Salama
Pedro Venosa de Oliveira Lima
Rodrigo Grosbaum Pencak
Theo Levin Cecato





VERACRUZ

Direção

Stela Galli Mercadante

Coordenação

Elisa dos Santos Vieira

Orientação

Maria Eneida S. O. Rodrigues Fiuza

Professores

Kátia Santos Frazão - 5º ano A

Ana Kalili - 5º ano B

Maria Fernanda Esteves - 5º ano C

Dulceli F. C. Reinas - 5º ano D

Claudia Martins L. Vartanian - 5º ano E

Silvana M. D'Avino - 5º ano F

Auxiliares

Marie Louise D'Albertas - 5º ano A e C

Luciana Pellegrini - 5º ano B e F

Sílvia Cabral - 5º ano D e E

Educação Física

Luis Gonzaga do M. Nascimento

Educação Artística

Cíntia Valente Ruiz

Educação Musical

Hermelino M. Neder

Biblioteca

Marta Maria P. Ferraz

Edição

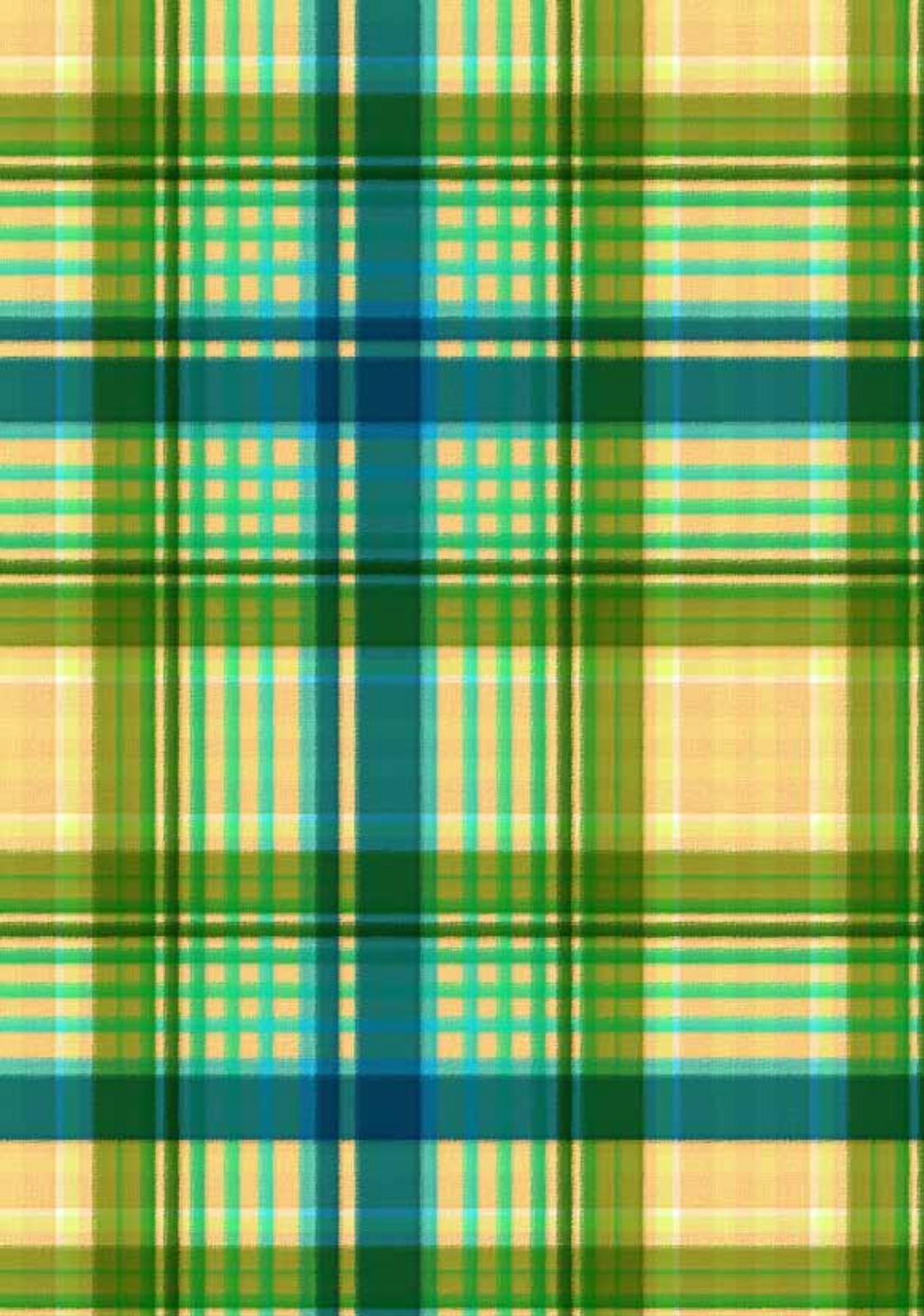
Josca Baroukh

Projeto gráfico

Kiki Millan

Nutricionista responsável

Márcia M. Godoy Gowdak





VERA CRUZ

Dezembro, 2010

