

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA

Etec MANDAQUI

Ensino Médio Integrado ao Técnico em Nutrição e Dietética

**Larissa da Silva Rafael
Lavínia de Oliveira Braga
Rafaela Abbade Garcia de Souza
Sophia Lima de Rezende
Yngrid Mariana da Silva**

**ELABORAÇÃO DE OFICINA CULINÁRIA SOBRE APROVEITAMENTO
INTEGRAL DOS ALIMENTOS COM MERENDEIRAS EM ABRIGO DE
CRIANÇAS NA CIDADE DE SÃO PAULO**

**São Paulo
2024**

**Larissa da Silva Rafael
Lavínia de Oliveira Braga
Rafaela Abbade Garcia de Souza
Sophia Lima de Rezende
Yngrid Mariana da Silva**

**ELABORAÇÃO DE OFICINA CULINÁRIA SOBRE APROVEITAMENTO
INTEGRAL DOS ALIMENTOS COM MERENDEIRAS EM ABRIGO DE
CRIANÇAS NA CIDADE DE SÃO PAULO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso Técnico em Nutrição e Dietética da ETEC Mandaqui orientado pela Prof^a Beatriz Martins Vicente como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Nutrição e Dietética.

**São Paulo
202**

RESUMO

O aproveitamento integral de alimentos visa a redução de custos, a diversificação de preparações, enriquecer a alimentação dos indivíduos e fornecer novos hábitos alimentares. Nosso objetivo foi desenvolver uma oficina culinária para incentivar o aproveitamento integral de alimentos que seriam descartados em um abrigo para crianças. Essa é uma pesquisa quantitativa e qualitativa, com levantamento de dados e estudo de campo, em que foi elaborado uma pesquisa na plataforma Google Forms e uma oficina culinária com as manipuladoras de alimentos. Além disso, foi elaborado um Ebook com opções de receitas com aproveitamento integral de alimentos. Na oficina realizada com a participação de 14 crianças e 2 merendeiras foi preparado e degustado um bolo com casca de banana. Foi avaliada a aceitação que resultou em 11 aprovações (78,57%) e 3 reprovações (26,5%). Foi elaborado um Ebook com 17 receitas para incentivar o uso de partes não convencionais dos alimentos evitando o desperdício. Com isso, percebe-se que o aproveitamento integral dos alimentos é um tópico pouco estudado, pois há falta de interesse da população e falta de investimentos do governo. Urge, então, a necessidade de mais pesquisas sobre o assunto.

Palavras-chave: aproveitamento integral; desperdício de alimentos; crianças; abrigos; população.

ABSTRACT

The food integral utilization aims to reduce costs, diversify preparations, enrich individuals' diets and provide new eating habits. Our goal was to develop a culinary workshop to encourage food integral utilization that would otherwise be wasted in a children's shelter. This is a quantitative and qualitative research, with data collection and field study, in which a survey was prepared on Google Forms and a culinary workshop with food handlers. In addition, an Ebook was created with options for recipes of food integral utilization. In the workshop held with the participation of 14 children and 2 lunch ladies, a cake made with banana peels was prepared and tasted. The acceptance was evaluated, resulting in 11 approvals (78.57%) and 3 disapprovals (26.5%). An Ebook with 17 recipes was created to encourage the use of non-conventional parts of food, avoiding waste. With this, it is clear that the full use of food is a topic that has not been studied much, as there is a lack of interest from the population and a lack of government investment. There is therefore an urgent need for further research on the subject.

Keywords: full use; food waste; children; shelter; population.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. JUSTIFICATIVA.....	8
3. OBJETIVO GERAL	9
3.1 OBJETIVO ESPECÍFICO.....	9
4. REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
4.1 ABRIGOS.....	10
4.2 ALIMENTAÇÃO EM ABRIGOS.....	10
4.3 MANIPULADOR DE ALIMENTOS	12
4.4 ALIMENTAÇÃO	12
4.5 APROVEITAMENTO INTEGRAL.....	12
5. METODOLOGIA	14
6. RESULTADOS.....	15
7. DISCUSSÃO	19
9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	22
10. APÊNDICES.....	27
APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO	27
APÊNDICE B – EBOOK.....	28

1. INTRODUÇÃO

A alimentação é uma parte indispensável da vida e saúde do ser humano. A falta de conhecimento dos nutrientes disponíveis nos alimentos, bem como o seu não aproveitamento pode causar o desperdício. Devido ao crescimento populacional mundial e a fome, o desperdício é uma atitude injustificável. Antigamente a relação da população com a comida era muito melhor e mais natural devido aos conhecimentos obtidos nas plantações tal que havia um contato direto com elas. Esse contato permitia que as pessoas tivessem informações mais abrangentes sobre o aproveitamento de alimentos, que passava de geração para geração (SESC, 2003).

O Brasil é um dos maiores produtores e exportadores de alimentos, porém, grande parte do alimento produzido para o consumo humano acaba não sendo consumido, tornando-se descartável e impróprio para o aproveitamento. O alimento para ser considerado desperdiçado, deve ser qualquer alimento preparado para o consumo que é descartado, seja por não apresentar devidamente as características de qualidade e integridade dos alimentos, motivos de aceitação ou ausência da introdução de certos alimentos durante as fases da vida. O desperdício e a ausência de informação para realizar o aproveitamento dos alimentos proporcionam um descarte de grande proporção dos recursos alimentares, que se tornam inviáveis para o consumo, prevendo uma continuidade na problemática mundial sobre combate à fome. Além dos fatores econômicos relacionados a núcleos familiares de baixa renda, apresenta também consequências sociais e ambientais em escala global (Wessolowski, Letícia Oliveira, 2019. p. 18).

Uma forma de controlar o desperdício seria aproveitando as sobras e as partes não convencionais de cada alimento. Por exemplo, com o arroz que sobrou podemos fazer bolinho de arroz, arroz de forno. Com frutas maduras podemos fazer doces, sucos, vitaminas, bolos e geleias (SESC, 2003).

O programa do Serviço Social do Comercio (SESC), Mesa Brasil, é um programa com o objetivo de combater a fome e o desperdício no país. Ele é voltado para a inclusão social e com responsabilidade social que envolve muitos grupos sociais. É uma forma que busca, de maneiras eficientes, combater os problemas nacionais. Ele atua de

maneira conjunta ao Programa Alimentos Seguros – PAS – que é um programa que conta com o auxílio de algumas entidades privadas e públicas, como: SESC, SENAC, SESI, SENAI e SEBRAE, da ANVISA, EMBRAPA e CNP. Ele objetiva uma alimentação segura, saudável e saborosa e a utilização integral dos alimentos de acordo com as normas ditadas pela Vigilância Sanitária (SESC, 2003).

O aproveitamento total dos alimentos inclui a utilização de partes não convencionais de hortaliças, frutas, legumes como uso de talos, cascas, sementes, além do uso de sobras das refeições para criar receitas que gera diversos benefícios como uma redução de custos em até 30% e aumenta a variabilidade e disponibilização de nutrientes (Silva, 2020).

O incentivo ao consumo integral dos alimentos começou diante das dificuldades econômicas que o país passa. A alimentação integral objetiva redução de custos, preparo rápido, diversificação de alimentos, complementação de refeições e oferece paladar regionalizado. Segundo estudos, o homem necessita de uma alimentação rica em nutrientes que pode ser alcançada com a parte dos alimentos que geralmente são desprezadas. Além das perdas durante as plantações, transporte e armazenamento incorreto, o desperdício também ocorre no preparo inadequado dos alimentos. (SESC, 2003).

Os principais alimentos utilizados para complementar a dieta convencional são: pós, farelos, farinhas torradas, raízes e tubérculos. Para reverter o quadro alimentar do Brasil, uma solução é a conscientização por meio da educação nutricional (SESC, 2003).

2. JUSTIFICATIVA

Este estudo foi selecionado com base em uma pesquisa que revelou que a maioria das crianças e adolescentes apresentam algum indicador de consumo alimentar inadequado para a sua faixa etária, com deficiência de nutrientes essenciais para um bom desenvolvimento. Através dessa pesquisa é objetivado trazer aspectos relevantes que contribua com a alimentação desses indivíduos em forma de elaboração de oficinas que visam o aproveitamento integral dos alimentos que anteriormente seriam descartados.

3. OBJETIVO GERAL

Desenvolver oficina culinária para incentivar o aproveitamento integral de alimentos que seriam descartados em um abrigo para crianças.

3.1 OBJETIVO ESPECÍFICO

- Realizar visita para analisar e avaliar as deficiências na utilização integral dos alimentos;
- Elaborar e aplicar oficinas sobre o aproveitamento integral de alimentos para as merendeiras responsáveis pelo abrigo;
- Avaliar a aceitação das crianças perante as preparações realizadas durante a oficina culinária;
- Elaborar e entregar do EBOOK de receitas culinárias.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 ABRIGOS

O Serviço de Acolhimento Institucional para Crianças e Adolescentes (SAICAs) tem como finalidade proteger de forma integral a parcela infantojuvenil que se encontra em situações de risco pessoal, social e de abandono e maus-tratos. Ele oferece acolhimento provisório a crianças e adolescentes em uma faixa etária de 0 a 17 anos e 11 meses de ambos os sexos com deficiência, em situação de medidas protetivas, cujas famílias ou responsáveis encontram-se impossibilitados de cumprir sua função de cuidado e proteção ou, até mesmo, são os causadores das medidas protetivas. As unidades oferecem um ambiente acolhedor, semelhante a uma residência. O serviço funciona todos os dias de forma ininterrupta. (São Paulo, 2022)

O serviço oferecido é personalizado, favorecendo o convívio familiar e amigável entre os acolhidos. O atendimento é feito até que seja possível o retorno no âmbito familiar de origem, até que seja acolhido por uma família substituta ou até que complete 18 anos de idade. O acesso dos jovens é feito por determinação do Poder Judiciário, por solicitação do Conselho Tutelar, sendo que neste último, a autoridade deverá ser comunicada previsto no art. 93 do ECA; CREAS e SEAS. Atualmente, a cidade de São Paulo conta com 137 SAICAs em diferentes regiões da cidade, que juntos disponibilizam 2.055 vagas para crianças e adolescentes. (São Paulo, 2022).

4.2 ALIMENTAÇÃO EM ABRIGOS

Tanto a Constituição Federal quanto o ECA definem como direitos fundamentais das crianças e dos adolescentes brasileiros que:

É dever da família, da sociedade e do Estado assegurar à criança, ao adolescente e ao jovem, com absoluta prioridade, o direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária, além de colocá-los a salvo de toda forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão (Redação dada Pela Emenda Constitucional nº 65, de 2010).

sendo assim e indispensável a asseguarção de alimentação adequada e nutritiva, conforme o ambiente que a criança ou adolescente está inserido.

A qualidade da alimentação dos abrigos é um assunto preocupante, uma vez que a clientela já é carente em vários outros aspectos. Tão importantes quanto o valor nutritivo oferecido são as refeições adequadas, bem apresentadas visualmente, servidas em ambiente prazeroso, que são referências do cotidiano que colaboram para uma vivência mais satisfatória. Alguns fatores determinantes do consumo alimentar de crianças de uma entidade, segundo Briley *et al.* (1994) e Holland *et al.* (1999) são: a filosofia da instituição; a cultura regional e local; a política e o orçamento; as necessidades nutricionais do grupo; o custo dos alimentos; o conhecimento e a percepções dos educadores; a supervisão técnica; a variedade e qualidade do cardápio; e o ambiente e as interações ocorridas no refeitório.

Nos abrigos para crianças e adolescentes em particular, a preparação da alimentação do público em questão envolve um processo distinto e complexo. Vai desde o fornecimento dos gêneros alimentícios, realizado por uma empresa, com determinada frequência, ou então pela aquisição direta efetuada na rede de supermercados, nos casos das instituições que possuem um fundo para tal ação, ou são fruto de doações (Freitas, Clementino, Lima *et al.*, 2016).

Sendo assim, no que diz respeito as etapas de recebimento, produção e distribuição é imprescindível a participação do Ministério Público Federal ressaltando a Política de Segurança Alimentar e Nutricional, centros de vigilância sanitária, Educação Alimentar e Nutricional e o Direito à Alimentação Adequada e Saudável dentro das unidades, além de outras redes que participam integralmente na participação de uma refeição segura e nutritiva para as crianças e adolescentes de abrigos, além de um acompanhamento de uma nutricionista para melhor averiguação de cardápio e qualidade nutricional nas refeições que serão oferecidas.

4.3 MANIPULADOR DE ALIMENTOS

Nos abrigos a produção dos alimentos é realizada pelas merendeiras e cozinheiras também chamadas de manipuladoras de alimentos.

Manipulador de alimentos é definido por qualquer indivíduo que tenha contato com o produto alimentício nas etapas de recebimento, pré-preparo, preparo e distribuição dos alimentos. São pessoas que com a utilização incorreta das técnicas na produção das refeições, na higienização dos equipamentos, utensílios e ambiente podem contaminar os alimentos, provocando Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA) (Deon *et al.*, 2013).

4.4 ALIMENTAÇÃO

O conceito de alimentação pode ser definido como a ingestão de nutrientes a fim de satisfazer as necessidades nutricionais do corpo de um indivíduo, mas se expande além disso como a forma como eles são preparados, combinados entre si e a relação entre o alimento e quem o prepara. Uma alimentação adequada deve levar em consideração diversos fatores que podem influenciar positiva ou negativamente, como por exemplo: fatores sociais, econômicos, culturais e geográficos (Brasil, 2014).

A alimentação está presente em todas as fases da vida e os hábitos alimentares nos primeiros anos de vida são essenciais e podem definir a relação com a comida durante toda a vida. É necessária uma atenção especial desde a introdução alimentar até que a criança cresça e defina suas preferências alimentares; daí a importância de se estimular desde o início uma alimentação variada, adequada e que reflita a cultura alimentar regional (Brasil, 2014).

4.5 APROVEITAMENTO INTEGRAL

A população brasileira possui o hábito de descartar partes não convencionais dos alimentos que não são consumidas e excluídas dos ingredientes no preparo de receitas, gerando o crescimento anual da produção de Resíduos Sólidos Urbanos (RSU). Estima-se que o desperdício de alimento no Brasil no ano de 2022 atinge 1,05 bilhão de

toneladas ao ano, representando 132 quilos de alimentos que poderiam ser consumidos (ONU, 2024).

Sendo assim, uma das formas para a diminuição do descarte de resíduos sólidos é por meio do aproveitamento integral dos alimentos, que promove benefícios nutricionais, proporcionando uma variabilidade de alimentos para a complementação das preparações diversificando o paladar e auxiliando na redução de custo. Para tais aspectos serem evidentemente considerados pela população, torna-se necessário a aplicação da educação nutricional, que tem como objetivo disseminar a informação de forma ampla e seguindo os parâmetros corretos (Cardoso *et al*, 2015).

O aproveitamento integral consiste na utilização de partes de vegetais, legumes e frutas que não seriam consumidas, tais como cascas, folhas, talos e sementes, sendo descartadas diariamente pela população, que podem ser utilizadas como ingredientes para compor uma preparação existente, ou produção de um alimento. Tornando-se uma alternativa para aprimorar as necessidades nutricionais do indivíduo, além de aperfeiçoar a relação de consumo, reduzir os impactos ambientais e os aspectos econômicos (Laurindo; Ribeiro, 2012).

5. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de caráter quantitativo, descritivo, com levantamento de dados e estudo de campo. A pesquisa foi realizada em um abrigo localizado no município de São Paulo. Participaram da pesquisa a diretora do local e duas manipuladoras de alimentos. Para a direção, foi aplicado previamente um questionário com 10 questões através da plataforma Google Forms (APÊNDICE A), enviado via WhatsApp, referente à rotina de recebimento dos alimentos e perfil alimentar dos abrigados. Foi aplicada uma oficina culinária, em uma manhã de sábado, com as manipuladoras de alimentos onde foi perguntado a elas o quanto sabiam sobre o aproveitamento integral de alimentos seguido de uma breve explicação. Na segunda etapa do encontro preparamos junto com as manipuladoras de alimentos uma preparação que aproveitava o alimento integralmente: um bolo de banana com o brigadeiro feito com a sua casca. Ao final do preparo, as crianças abrigadas puderam degustar as preparações e avaliamos a aceitação.

Além da oficina, elaboramos um Ebook com opções e sugestões de receitas com aproveitamento integral de alimentos para que as merendeiras possam utilizá-lo no abrigo.

6. RESULTADOS

Com relação à pesquisa aplicada com a diretora do abrigo por meio da plataforma Google Forms foi obtido que as crianças fazem as seguintes refeições seguindo um cardápio elaborado pela nutricionista responsável: café da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia. Os alimentos são recebidos semanalmente, em sua maioria de doações. Como a renda é variável apenas alguns itens são comprados através de um programa do governo. Dentre os alimentos recebidos e utilizados no abrigo incluem: legumes e verduras, frango, embutidos, arroz, feijão, macarrão, ovos e industrializados. Ao todo, o abrigo possui quatro profissionais que manipulam os alimentos e que possuem baixa escolaridade.

Por meio, dos resultados obtidos no questionário aplicado, desenvolveu-se a elaboração de uma oficina culinária que integrou a participação de duas das quatro manipuladoras presentes no abrigo no período em que a atividade foi realizada. Inicialmente foi questionado às manipuladoras sobre seus conhecimentos prévios em relação ao aproveitamento integral e desperdício de alimentos, foi observado que elas não possuíam.

Sendo assim, o conteúdo foi brevemente introduzido através de uma explicação onde foi dito que o aproveitamento integral é a utilização das partes não convencionais dos alimentos com exemplos práticos do cotidiano para auxiliar no entendimento. Com isso, foi realizado o *mise en place* com os ingredientes que foram levados (Figura 1) e foi iniciado, com a observação das crianças e das merendeiras, o preparo do bolo de banana com brigadeiro da casca da própria fruta (Figura 2). No decorrer da oficina foram sanadas dúvidas com relação ao aproveitamento de outros alimentos disponíveis na unidade.

Figura 1. Elaboração da preparação

a) Brigadeiro preparado com casca de banana



Fonte: autoria própria



Fonte: autoria própria

b) Massa do bolo utilizando banana nanica



Fonte: autoria própria



Fonte: autoria própria

Figura 2. Imagens das preparações



Fonte: autoria própria



Fonte: autoria propria

Posteriormente foi feito a avaliação oralmente da aceitação com as crianças do abrigo que resultou em 11 aceitações e 3 reprovações e com as merendeiras onde a aceitabilidade foi total (Figura 3).

Figura 3. Aceitabilidade e discussão.



Fonte: autoria própria



Fonte: autoria própria



Fonte: autoria própria



Fonte: autoria própria

Com base na experiência adquirida na oficina culinária, foi elaborado um ebook (Figura 4) destinado às profissionais que manipulam os alimentos no abrigo contendo 17 receitas que visam o aproveitamento integral de alimentos que seriam descartados (APÊNDICE B).

Figura 4. Capa do ebook e exemplo de receita



Fonte: autoria propria

7. DISCUSSÃO

Por meio de dúvidas obtidas sobre a realização de aproveitamento integral dos alimentos, desenvolveu-se uma oficina culinária em abrigos de São Paulo, mediante a escassez de alimentos e a falta de variedade de produtos para diversificar e auxiliar na alimentação saudável. A oficina foi realizada com as merendeiras do local, justamente, para suprir as necessidades mencionadas acima e, após o fim da oficina, foi analisada a aceitação da preparação pelo público infantil.

Analisando esse resultado e comparando-o com outros trabalhos, os resultados indicam que é crucial e importante implantar e divulgar o aproveitamento das partes não convencionais de alimentos em locais onde, muitas vezes, há uma falta de alimentos para garantir uma boa alimentação aos indivíduos que dependem dessa alimentação, neste caso, as crianças.

No trabalho realizado por Lôbo e Cavalcanti (2017), o preparo do bolo de casca de banana obteve uma taxa de aceitação de 73,5% (n = 26), considerando o espaço amostral de 35 pessoas, menor em comparação ao nosso trabalho que totalizou em 78,57% (n=11) de aceitação, considerando 14 crianças. A taxa de rejeição foi igual à 26,5% (n=3).

O trabalho de dos Santos *et al.* (2023), retoma a pauta de aproveitamento integral, comparando-o com o desconhecimento de informações sobre os valores nutritivos agregados a partes não convencionais dos alimentos, gerando o aumento do índice de desperdício alimentar.

Torna-se conferido as principais informações dispostas no presente trabalho, ressaltando a importância socioeconômica do aproveitamento integral das partes não convencionais dos alimentos. Evidencia a necessidade de ciência da pauta sobre o aproveitamento integral por parte da população e principalmente dos manipulares.

Analisando o índice de aceitação do trabalho do dos Santos *et al.*(2023) da preparação do bolo de casca e poupa de banana, obteve os seguintes resultados, 64% de aceitação, sendo agrupado no percentual, os seguintes comentários, “gostei muitíssimo”, “gostei muito”, e “gostei moderadamente”, posteriormente revelou 36% de

reprovação ou descontentamento com a preparação, manifestando as seguintes observações “gostei ligeiramente” e “Não gostei, nem desgostei”.

Comparando-o com os resultados obtidos no preparo do bolo de poupa de banana acompanhado com o brigadeiro da casca, apresentaram 78,57% (n=11) de aceitação e 26,5% (n=3) de rejeição ou descontentamento, Apesar das diferenças entre as idades e quantidades de indivíduos selecionados para estabelecer os critérios para a pesquisa. Sendo assim, no trabalho de conclusão de módulo, do dos Santos, (2023) o desenvolvimento da análise realizou-se entre 17 participantes com idades de 16 a 27 anos.

Diante das receitas que colocamos como sugestão no nosso ebook podemos pré-estabelecer a importância de um hábito alimentar adequado para as crianças do abrigo dispendo de preparações diversificadas e com alimentos que seriam posteriormente descartados, introduzindo assim uma nova perspectiva de degustação para crianças juntamente com novas técnicas culinárias orientadas para as manipuladoras.

Segundo o ebook “brincando com os sabores” podemos ressaltar a iniciativa da alimentação infantojuvenil e a necessidade do convívio social alimentar exemplificando a alimentação saudável com os alimentos que estão disponíveis no dia a dia do abrigo; Com referência de grupos alimentares e receitas diversificadas o ebook constata em somatória 49 receitas que contém ideias criativas de preparações para café da manhã, almoço, lanches e jantar atraindo a visão qualitativa e quantitativa que estimulam a alimentação consciente e sustentável, enaltecendo diferentes nutrientes e contemplando a nossa proposta inicial, na qual atende uma boa alimentação ao público apeteído e metodologias repassadas às manipuladoras para a utilização de partes não convencionais de alimentos no cotidiano do abrigo.

Outros estudos já demonstram a aplicação de oficinas visando o aproveitamento integral de alimentos. Porém no presente estudo, o público-alvo foi abrigos devido à falta de reconhecimento desse setor para a sociedade onde a qualidade da alimentação em abrigos é um assunto preocupante; o que torna esse trabalho essencial para ressignificar dois conceitos: aproveitamento integral e alimentação nesses locais com o objetivo de trazer melhorias.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Percebe-se com os achados oriundos da nossa pesquisa e trabalhos já realizados anteriormente, que apesar do nosso objetivo ter sido cumprido, esse ainda é um tema pouco abordado e discutido, o que o torna difícil de ser incorporado no dia a dia pois precisa de um incentivo diário.

A falta de interesse e investimento do governo federal e estadual em programas de promoção a alimentação básica, traz consigo um déficit na variedade de alimentos disponibilizados nos abrigos; pensando que futuramente haverá ações eficazes denotadas pelo Ministério Federal e Serviços de Assistência Social, será atendido uma alimentação qualitativa e quantitativa respeitando a segurança alimentar e nutricional das crianças que moram em abrigos, evidenciando a alimentação fornecidas diariamente a esse público e trazendo à tona demandas não enfatizadas na elaboração de suas refeições.

Nesse inquérito a falta de informação impacta na ausência de estudos e pesquisas dentro de universidades e conseqüentemente na vinculação dessas informações para a população, sendo assim tornar-se visível a alienação da sociedade com o tema descrito, já que não apresenta dados explícitos sobre a alimentação fornecida e tão pouco sobre o recebimento de alimentos que deveriam ser expostos por meios midiáticos veiculados as instituições, abordando assim os aspectos socioeconômicos desses locais de acolhimento.

Em suma, fica esclarecido o papel fundamental do aproveitamento integral de alimentos em abrigos, visto que tal é uma ferramenta essencial para combater o desperdício alimentar e ressignificar as partes não convencionais dos alimentos, despertando um papel significativo para população em geral incluindo as crianças abrigadas e as merendeiras, que conseguiram aprender sobre um tema tão importante e pouco discutido.

Para trabalhos futuros, seria interessante parceria com mercados para diversificação dos alimentos ofertados não só no cotidiano do abrigo, mas também em oficinas futuras. E a realização de mais de uma visita: uma anterior e uma posterior à oficina para coleta de dados e avaliação dos resultados obtidos.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil 1988. [recurso eletrônico]. Emenda constitucional nº 65, de 2010. **Da nova redação ao art. 227 da Constituição Federal, alterando e inserindo parágrafos**. Brasília: Supremo Tribunal Federal, Secretaria de Altos Estudos, Pesquisas e Gestão da Informação. eBook p.200, 2024. Disponível em: <https://www.stf.jus.br/arquivo/cms/legislacaoConstituicao/anexo/CF.pdf>. Acesso em: 14.jul.2024

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. **Articulações SUAS e SISAN**. Brasília, DF, Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/informe/SUAS_SISAN.PDF Acesso em: 28 ago. 2024

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Orientações Técnicas: Serviço de acolhimento para Crianças e Adolescentes**. Brasília, DF, jun 2009. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/Cadernos/orientacoes-tecnicas-servicos-de-acolhimento.pdf. Acesso em: 28 ago. 2024

BRASIL. Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial. Serviço Social do Comércio. Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas. Confederação Nacional da Indústria. Serviço Social da Indústria. Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Programa Alimentos Seguros. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos.

CARDOSO, F. T. et al. **Aproveitamento Integral de Alimentos e o seu Impacto na Saúde**. Sustainability in Debate, Brasília, v.6, n.3, p.131-143, 2015. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/sust/article/view/15776>. Acesso em: 28 ago. 2024.

DEON, B.C, MEDEIROS, L.B. HECKTHEUER, L.H, SACCOL A.L.F. **Perfil de manipuladores de alimentos em domicílio**. Ciência&Saúde Coletiva, Santa Maria RS,

v.1, p.2-2, jun. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/44QSCBsnjWDjRH3GJSgVNtQ/>. Acesso em: 07 jul. 2024.

FOOD BANKING NETWORK. **The State of Global Food Banking 2020**. Disponível em: <https://www.foodbanking.org/resources/the-state-of-global-food-banking-2020/>. Acesso em: 22 mai. 2024.

FREITAS, E. I, CLEMENTINO M.B.M, LIMA R.S. **Políticas para crianças e adolescentes e a relevância do profissional de nutrição em abrigos**, Rio de Janeiro, v.19, n.35, pg- 104-105, 2016. Disponível em: https://osocialemquestao.ser.puc-rio.br/media/OSQ_35_5_Freitas_Clementino_Lima.pdf. Acesso em: 14.jul.2024

GOMES, A. P. S. Anais do XI Congresso Brasileiro de Agroecologia, São Cristóvão, Sergipe. **Estímulo ao consumo de partes não convencionais de vegetais orgânicos como estratégia de segurança alimentar e nutricional e diminuição do desperdício de alimentos no programa horta em todo canto**, Sergipe, v. 15, n. 2, 1-3, out 2020.

HOLLAND, C.V. **Todos juntos ao redor da mesa: uma avaliação da alimentação em abrigos**, 2004. Tese (Doutorado em Nutrição Humana Aplicada – Curso de Pós-graduação Internidades em Nutrição Humana Aplicada, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/89/89131/tde-14122004-214916/pt-br.php>. Acesso em: 7 jul.2024

LAURINDO, T. R; RIBEIRO,K.A.R. Aproveitamento Integral de Alimentos. **Interciência & Sociedade**, Mogi Guaçu, v.3, n.2, p.17-26, ISSN: 22381295. 2012. Acesso em: 7 ago. 2024.

MONTEIRO, B.A. **Valor nutricional de partes convencionais e não convencionais de frutas e hortaliças**. 2009. Dissertação (Mestrado em agronomia) - Faculdade de

ciências agronômicas, Universidade Estadual de São Paulo, Botucatu, 2009. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/90630>. Acesso em: 22 mai.2024

NAZARETH, M. RÊGO, C. LOPES, C e PINTO, E. **Recomendações nutricionais em idade pediátrica: o estado da arte**. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Porto, Portugal, 1, dez.2016.

OLIVEIRA, L.C.C. et al. Human and Social Development Review. **Desperdício de alimentos no Brasil: revisão narrativa de literatura**, Niterói, v. 3, n. 1, p.1-7, jun 2022.

PHILERENO, D. C.; DALEGRAVE, J. (2017). **O desperdício de alimentos: um estudo de caso na Ceasa SerraRS**. Revista Estudo & Debate, 24(1).

ONU. Programa para o Meio Ambiente: Mundo joga fora mais de 1 bilhão de refeições por dia: ONU, 2024. Disponível em: <https://www.unep.org/pt-br/noticias-e-reportagens/comunicado-de-imprensa/mundo-joga-fora-mais-de-1-bilhao-de-refeicoes-por-dia#:~:text=O%20desperd%C3%ADcio%20de%20alimentos%20continua,Dia%20Internacional%20do%20Res%C3%ADduo%20Zero>. Acesso em: 28 ago. 2024.

RAMOS, C. L.; ANDRÉ, F. G. da S. C. **Aproveitamento integral de alimentos – implementação da prática em uma oficina**. Nutrição Brasil, São Paulo, v. 16, n. 4, p. 236-242, Set. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.33233/nb.v16i4.1276>. Acesso em: 13 nov. 2024.

SÃO PAULO. Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social. **Serviço de Acolhimento Institucional para Crianças e Adolescentes (SAICA)**.2022. Disponível em: https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/assistencia_social/rede_socioassistencial/criancas_e_adolescentes/index.php?p=331337

SILVA, G. A. P.; COSTA, K. A. O.; GIUGLIANI, E. R. J. **Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais**. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, v. 92, n. 3, p. 2–7, mai 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jped/a/H8MdrRDbRRBRLMnNG85Q99Q/?lang=pt>. Acesso em: 07 jul. 2024

SILVEIRA, A. C.; MADEIRO, Á. J. L.; COELHO, P. C.; BRAZIL, A. V. J.; CABRAL, P. I. L. **Marcadores de consumo alimentar de crianças com até cinco anos de idade vivendo em abrigos na cidade de Fortaleza, Ceará**. *DEMETERA: Alimentação, Nutrição & Saúde*, [S. l.], v. 16, p. e55015, 2021. DOI: 10.12957/demetra.2021.55015. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/demetra/article/view/55015>. Acesso em: 25 jun. 2024.

SANTOS, K. C. dos.; et al. **Aproveitamento integral dos alimentos**. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em Nutrição e Dietética) – Etec João Gomes de Araújo, Pindamonhangaba, 2023. Disponível em: https://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/18894/1/nutricaoedietetica_2023_2_katiu_sciacezariodossantos_aproveitamentointegraldosalimentos.pdf . Acesso em: 13 nov. 2024.

WESSOLOWSKI, L. O. **Proposição de diretrizes para minimizar o desperdício de alimentos em unidades familiares da base da pirâmide**. 2019. Dissertação (Mestrado em engenharia de produção e sistemas) - Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Rio Grande do Sul, 2019. Disponível em: <https://repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/8664/Let%c3%adcia%20Oliveira%20Wessolowski.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 22 mai. 2024.

SESI. **Brincando com os sabores**. Edição (Infantojuvenil /parte 2- almoço e jantar). *Alimente se bem*, 2022. Disponível em: <https://alimentesebem.sesisp.org.br/arquivos/publicacao/brincando-com-os-sabores-parte-1-cafe-da-manha-e-lanches>. Acesso em: 13 nov. 2024

SESI. **Brincando com os sabores.** Edição (Infantojuvenil /parte 1- café da manhã e lanches). Alimento se bem, 2022. Disponível em: <https://alimentesebem.sesisp.org.br/arquivos/publicacao/brincando-com-os-sabores-parte-1-cafe-da-manha-e-lanches>. Acesso em: 13 nov. 2024

10. APÊNDICES

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO

Google forms

1. Qual a quantidade de refeições por criança por dia?
2. Quais são essas refeições?
3. O abrigo tem algum cardápio?
4. Como funciona o recebimento de alimentos? (ex: o abrigo recebe os alimentos de doações, compra com um dinheiro doado...)
5. A renda destinada para a alimentação é fixa ou variável?
6. Com qual frequência os alimentos são recebidos e/ou comprados?
7. Quantas profissionais manipulam os alimentos?
8. Qual o grau de escolaridade das profissionais que manipulam os alimentos?
9. Dos alimentos a seguir, qual é recebido com frequência
10. Quais outros?

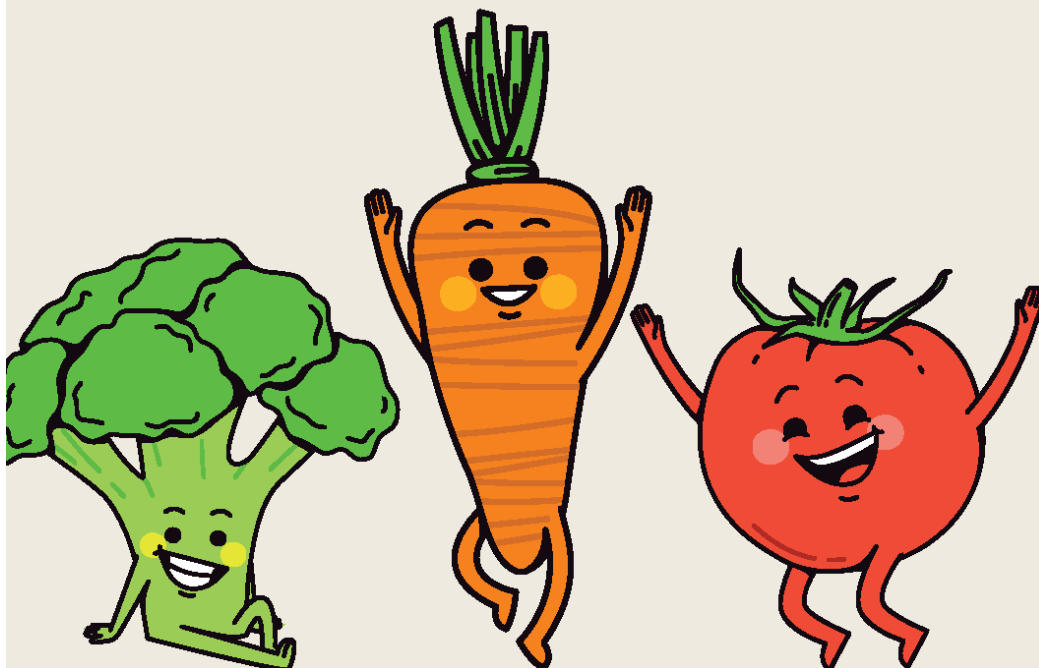


SUMÁRIO

<i>Dicas de higienização</i>	03
<i>Torta salgada</i>	05
<i>Suflê de cascas de legumes</i>	06
<i>Empadão de vegetais</i>	07
<i>Caldo nutritivo</i>	08
<i>Farofa com cascas</i>	09
<i>Sopa de letrinhas</i>	10
<i>Macarrão enriquecido</i>	11
<i>Bolinho de casca de batata</i>	12
<i>Bolinho de mandioca</i>	13
<i>Chips de casca de batata</i>	14
<i>Bolo de casca de abacaxi</i>	16
<i>Paçoca doce</i>	17
<i>Doce de casca de mamão</i>	18
<i>Assado de maçã</i>	19
<i>Creme de manga com casca</i>	20
<i>Bolo de casca de manga</i>	21
<i>Bolo de laranja com casca</i>	22

DICAS DE HIGIENIZAÇÃO

- 1 - lave bem as hortaliças e frutas inteiras em água corrente;
- 2 - lave, no caso das verduras, folha por folha e, para legumes e frutas, use uma escovinha;
- 3 - ao descascá-las, não retire cascas grossas. Sempre que possível, cozinhe hortaliças ou frutas com casca, de preferência inteiras;
- 4 - não corte-as com faca de ferro, mas sim de aço inoxidável.
- Corte-as um pouco antes de serem utilizadas;
- 5 - cozinhe as hortaliças apenas o tempo suficiente para que fiquem macias, em pouca água, até abrir fervura, ou simplesmente refogue-as;
- 6 - cozinhe com a panela destampada as hortaliças com cheiro forte, como repolho, couve-flor e brócolis, bem como suas folhas e talos.





RECEITAS SALGADAS

TORTA SALGADA

ingredientes

- 2 xícaras (chá) de leite
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- 1 colher (sobremesa) de sal

modo de preparo

Colocar todos os ingredientes no liquidificador ou misturá-los bem em uma tigela. Para montar a torta, untar uma forma, despejar metade da massa, e em seguida o recheio que preferir. Por fim, o restante da massa.

Levar para assar até dourar.

Dicas: Para o recheio, utilizar folhas de beterraba, brócolis, rabanete, nabo, couve-flor, bem lavadas e refogadas com tomate, cebola, alho e sal



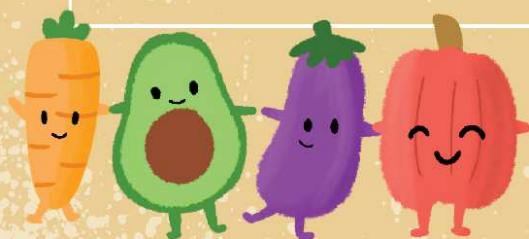
SUFLÊ DE CASCAS DE LEGUMES

ingredientes

- 4 xícaras (chá) de cascas de legumes bem lavadas (pode ser de 1 tipo de legumes ou de vários)
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 2 colheres de sopa rasas de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 xícara de chá de leite
- 1 colher de café de sal
- 1 pacote de queijo ralado

modo de preparo

Misturar todos os ingredientes e acrescentar a farinha aos poucos até soltar das mãos. Depois, rechear com as maçãs cozidas no açúcar e canela sem a calda, dando o formato que desejar. Colocar para assar e polvilhar açúcar e canela depois de pronto



EMPADÃO DE VEGETAIS

ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de arroz cozido
- ¼ xícara de talos
- ¼ xícara (chá) de cenoura cozida
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 gema

modo de preparo

Misturar o óleo, a farinha e a gema.
Acrescentar o arroz e os vegetais cozidos.
Distribuir em forma e colocar em uma forma grande com água. Deixá-la no forno até dourar



CALDO NUTRITIVO

ingredientes

- 1kg de carcaças de peixe ou frango
- 2 ovos mexidos
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 1 tomate
- 1 chuchu
- 1 rama de salsa
- sal a gosto

modo de preparo

Cozinhar carcaças de peixe ou frango (1kg, aproximadamente), a cenoura, a cebola, o tomate, o chuchu, o sal e deixar cozinhar.

Retirar as carcaças e colocar o restante no liquidificador. Bater por alguns minutos e passar por uma peneira. Fazer uma sopa, juntando a carne das carcaças e os ovos mexidos. Misturar bem em fogo baixo.

Utilizar o caldo nutritivo para preparar arroz, feijão, sopas ou temperar refogados.
Dicas: Colocar o caldo nutritivo em forminhas de gelo e congelar. Sempre que quiser enriquecer suas preparações, colocar os cubinhos congelados



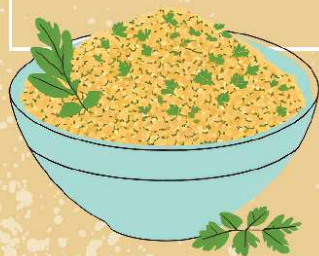
FAROFA COM CASCAIS

ingredientes

- Cascas de 2 bananas nanicas
- 1 xícara (chá) de cascas de chuchu
- 1 xícara (chá) de couve manteiga picada com talos
- 1/2 xícara (chá) talos de agrião
- 2 colheres (sopa) de salsa
- 2 colheres (sopa) de manteiga com sal
- 1/2 xícara (chá) de bacon picado
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 tablete de caldo de galinha
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca

modo de preparo

Higienize as cascas da banana e do chuchu, a couve, os talos e a salsa. Pique-os e reserve. Em uma panela, derreta a manteiga, coloque o bacon e deixe fritar. Junte o alho e a cebola e refogue. Acrescente os talos e as cascas e refogue mais um pouco. Adicione o caldo de galinha, a salsa e, por último, a farinha. Deixe no fogo mais alguns minutos, mexendo sempre.



SOPA DE LETRINHAS COM TALOS, MÚSCULO E COUVE

ingredientes

- 1 xícara (chá) de macarrão de letrinhas
- 1 xícara (chá) de talos de cenoura picados
- ½ xícara (chá) de talos de beterraba picados
- 2 pratos (sobremesa) de couve com talos picados
- 160 g de músculo picado em cubos
- 1 dente de alho amassado
- ½2 cebola picada
- 1 tomate picado
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sobremesa) de sal

modo de preparo

Numa panela refogue alho em óleo, junte a cebola e, por último, o tomate picado. Acrescente os talos de cenoura e beterraba picados. Junte a couve bem picadinha e o músculo. Coloque a água e deixe ferver. Acrescente o macarrão de letrinhas até cozinhar.



MACARRÃO ENRIQUECIDO COM FOLHAS E TALOS

ingredientes

- ½ pacote de macarrão
- 1 abobrinha picada
- 1 xícara (chá) de talos de cenoura picados
- 2 xícaras (chá) de talos de espinafre picados
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sobremesa) de sal
- 3 colheres (sopa) de cebola picada

modo de preparo

Cozinhe o macarrão e reserve. Numa panela, refogue a cebola em óleo, junte a abobrinha, os talos de cenoura, os talos de espinafre, todos limpos e picados. Tempere com sal. Misture o refogado ao macarrão.



BOLINHO DE CASCA DE BATATA

ingredientes

- 2 xícaras de casca de batata cozidas e batidas;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 2 ovos;
- 2 colheres de salsinha picada;
- sal a gosto;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó;
- óleo para fritar.

modo de preparo

Ferva as cascas de batata e bata no liquidificador. Coloque a massa numa tigela, acrescente os ovos, a farinha, o sal e o fermento. Misture bem. Aqueça o óleo e frite os bolinhos às colheradas.



BOLINHO DE MANDIOCA

ingredientes

- 1 quilo de mandioca;
- 1 ovo;
- Sal a gosto;
- 2 colheres de sopa de salsa picada;
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo;
- 150 gramas de muçarela cortada em tirinhas;
- 2 ovos batidos ligeiramente;
- 1 xícara de chá ou 180 gramas de farinha de rosca.

modo de preparo

Descasque a mandioca e corte-a em pedaços. Coloque na panela com água o suficiente para cobri-la e cozinhe até ficar macia. Escorra, amasse ou ponha no espremedor de batata.

Misture bem com o ovo, o sal, a salsa e a farinha de trigo. Com as mãos untadas, faça bolinhas com 1 e meia colher de sopa da massa, colocando dentro uma tirinha da muçarela; molde pequenos bolinhos alongados como quibes. Passe cada um nos ovos batidos e depois na farinha de rosca. Frite aos poucos, em óleo quente, até que dourem por igual. Escorra em papel-toalha e sirvaquentinho.



CHIPS DE CASCA DE BATATA

ingredientes

- 2 xícaras (chá) de cascas de batata
- Óleo para fritar (mais ou menos 600 ml)
- Sal a gosto

modo de preparo

Corte as cascas de batata em tiras largas. Coloque o óleo em uma panela e espere esquentar. Coloque as cascas de batata e, quando estiverem fritas, retire e coloque sobre papel toalha. Acrescente o sal a gosto.





RECEITAS DOCES

BOLO DE CASCA DE ABACAXI

ingredientes

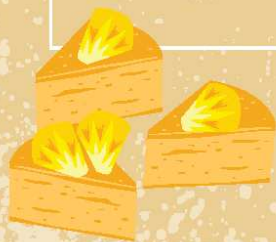
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de caldo de casca de abacaxi
- 2 xícaras (chá) de açúcar

modo de preparo

Para obter o caldo de casca do abacaxi, retirar as cascas de um abacaxi e ferver com 4 xícaras (chá) de água por cerca de 20 minutos.

Reservar. Bater as claras em neve, misturar as gemas e continuar batendo. Misturar aos poucos o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer. Acrescentar o fermento e uma xícara de caldo de casca de abacaxi.

Misturar bem e assar em forma untada e forno moderado. Depois de assado, virar em um prato e, ainda quente, furar com um garfo e jogar sobre ele o restante do caldo de casca do abacaxi com 1 colher (sopa) de açúcar



PAÇOÇA DOCE

ingredientes

- 1 copo de sementes torradas, moídas e peneiradas de
- abóbora ou melancia, ou as duas juntas
- 1/2 copo de farinha de mandioca
- 1/2 copo de farelo de trigo ou arroz, torrado
- 1/2 copo de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pó de casca de ovo (bem lavada, antes de torrar e moer)

modo de preparo

Misturar todos os ingredientes e guardar em vasilhame fechado.

OBS.: As paçocas doces acrescidas de água ou leite podem ser levadas ao fogo e transformar-se em deliciosos e nutritivos mingaus



DOCE DE CASCA DE MAMÃO

ingredientes

- Cascas de 6 mamões maduros, bem lavadas
- 3 1/2 xícaras (chá) de açúcar

modo de preparo

Deixar de molho na água as cascas dos mamões de um dia para outro. Picá-las, colocá-las numa panela e dar três fervuras, acrescentando as cascas sempre quando levantar fervura. Trocar a água a cada fervura. Na quarta fervura, deixar esfriar, bater no liquidificador adicionando 1 xícara (chá) de água e passar por uma peneira. Levar ao fogo com o açúcar até dar ponto (quando desprender do fundo da panela)



ASSADO DE MAÇÃ

ingredientes

Massa

- 1 copo de leite
- 1 1/2 copo de água
- 1 colher rasa (sobremesa) de açúcar
- 30g de fermento para pão
- 1 ovo
- 1 colher (sobremesa) de margarina
- 1 colher (sopa) de óleo
- sal a gosto
- 1 kg de farinha de trigo

Recheio

- 5 maçãs picadas
- açúcar
- canela

modo de preparo

Misturar todos os ingredientes e acrescentar a farinha aos poucos até soltar das mãos.

Depois, rechear com as maçãs cozidas no açúcar e canela sem a calda, dando o formato que desejar. Colocar para assar e polvilhar açúcar e canela depois de pronto



CREME DE MANGA COM CASCA

ingredientes

- 1 manga grande com casca (475g)
- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 lata de creme de leite (300g)

modo de preparo

Higienize a manga, retire o caroço (sem descascar) e bata no liquidificador até obter um creme.

Acrescente o leite condensado e o creme de leite e volte a bater até ficar uma mistura homogênea.

Coloque em um refratário e leve a geladeira por aproximadamente 3 horas.



BOLO DE CASCA DE MANGA

ingredientes

- 1 manga grande com casca (475g)
- 1/2 xícara (chá) de leite integral (120mL)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30mL)
- 5 ovos (325g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (260g)
- 2 xícaras (chá) de açúcar (410g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (10g)
- Margarina para untar
- Farinha de trigo para polvilhar

modo de preparo

Higienize a manga, retire o caroço (sem descascar) e bata-a no liquidificador com o leite, o óleo e as gemas. Transfira o conteúdo para uma tigela e adicione a farinha e o açúcar. Misture bem. Bata as claras em neve, misture delicadamente à massa e, por último, acrescente o fermento. Coloque em forma retangular de 40 x 28cm, untada e enfarinhada, e leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 50 minutos.



BOLO DE LARANJA COM CASCA

ingredientes

- 2 laranjas médias
- $\frac{3}{4}$ xícaras (chá) de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

modo de preparo

Cortar as laranjas em quatro, retirar as sementes e a parte branca do centro (deixar a casca e o bagaço). Bater no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar e a baunilha.

Despejar esta mistura em uma vasilha acrescentar a farinha de trigo mexendo bem e, por último, o fermento, misturando levemente. Assar em forma untada. Se preferir, despejar sobre o bolo quente suco de duas laranjas, adoçado com 2 colheres (sopa) de açúcar





FIM.