

CARTILHA EDUCACIONAL

ENSINO FUNDAMENTAL ANOS FINAIS E ENSINO MÉDIO



A CULTURA DOS ALIMENTOS



Patrocínio



Apoio



Produção



Realização



Secretaria da  SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO
SÃO PAULO SÃO TODOS

SUMÁRIO

- O PROJETO CULTURAL | 3
- A IMPORTÂNCIA HISTÓRICA DOS ALIMENTOS | 5
- OS ALIMENTOS NAS PRIMEIRAS CIVILIZAÇÕES | 6
- AS ESPECIARIAS QUE MOVIMENTAM AS ROTAS COMERCIAIS | 7
- O SURGIMENTO DA GASTRONOMIA | 8
- AS PRINCIPAIS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS | 9
- AS CULINÁRIAS REGIONAIS BRASILEIRAS | 10
- A CULINÁRIA PAULISTA | 11
- AS RECEITAS REGIONAIS BRASILEIRAS | 12
- OS NUTRIENTES | 12
- DE ONDE VÊM OS ALIMENTOS DA MESA DO BRASILEIRO | 13
- OS ALIMENTOS | 14
- DICAS NA COZINHA | 15
- SUGESTÕES COMPLEMENTARES | 16

PÚBLICO-ALVO: Ensino Fundamental Anos Finais e Ensino Médio.

“Cabe aos sistemas e redes de ensino, assim como às escolas, em suas respectivas esferas de autonomia e competência, incorporar aos currículos e às propostas pedagógicas a abordagem de temas contemporâneos que afetam a vida humana em escala local, regional e global, preferencialmente de forma transversal e integradora. Na BNCC, essas temáticas são contempladas em habilidades dos componentes curriculares, cabendo aos sistemas de ensino e escolas, de acordo com suas especificidades, tratá-las de forma contextualizada.”

MEC, BNCC, 2018.

O PROJETO CULTURAL

APRESENTAÇÃO

Este roteiro de trabalho traz propostas pedagógicas direcionadas ao público escolar dos Ensinos Fundamental II e Médio.

O principal objetivo desse projeto é conscientizar alunos, professores e o público em geral sobre a importância da boa alimentação, viajar pela cultura gastronômica nacional e valorizar nossos hábitos culturais mais saudáveis, fazendo referências diretas as nossas raízes e tradições ancestrais.

Pensando nisso, em cada atividade sugerida por nós é possível encontrar siglas de habilidades relacionadas às indicações da BNCC (Base Nacional Curricular Comum) e, ao final dessa cartilha, há um anexo com a descrição de cada uma dessas habilidades para que você, professor, possa atingir amplamente os objetivos no desenvolvimento de cada um dos nossos futuros cidadãos.

SINOPSE DO LIVRO

O livro “A Cultura dos Alimentos” conta a trajetória dos principais alimentos no Brasil e das nossas influências, trocas e referências gastronômicas, mostrando que a maneira como comemos está intimamente ligada à própria identidade nacional.

Mostra ainda como a gastronomia e os hábitos alimentares foram importantes em algumas das principais civilizações da Antiguidade Clássica e como as especiarias por séculos movimentaram

o comércio mundial.

Ao findar da leitura, o leitor será capaz de identificar a importância dos alimentos desde a sua origem até o prato saboreando todo esse percurso onde a culinária está intimamente vinculada a nossa expressão cultural.

Todo esse conteúdo é capaz de nos proporcionar uma viagem pelos sabores dos alimentos nacionais, reconhecendo sua história e sua importância.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Dica: antes de propor quaisquer atividades ao grupo, aproprie-se da linguagem, pesquise e construa seu próprio banco de dados acerca do assunto. Não esqueça de adequar a atividade à faixa etária da turma.

Dica: antes de propor quaisquer atividades ao grupo, aproprie-se da linguagem, pesquise e construa seu próprio banco de dados acerca do assunto. Não esqueça de adequar a atividade à faixa etária da turma.

A IMPORTÂNCIA HISTÓRICA DOS ALIMENTOS (P.19–25)

(EF69LP06 / EF69LP07 / EM13LGG101 / EM13LGG104)



- Apresente à turma o texto da revista Galileu: ***“Por que a imagem mais famosa da evolução humana está errada”***, que trata da Teoria da Evolução, segundo Charles Darwin.

- Proponha uma roda de conversa sobre o assunto, mas levantando pontos sobre a alimentação do homem primitivo, suas necessidades energéticas no dia a dia, seu modelo de vida, a atividade caçador-coletora, a Revolução Agrícola no Neolítico, a estrutura corporal, a descoberta do fogo.



- Que tal uma pintura rupestre? Siga os passos do vídeo ***“Arte Rupestre”*** do canal do Youtube Cíntia Arteira.

- Mostre aos alunos, o Mapa Mundi e aponte os rios Tigre e Eufrates (Mesopotâmia) e peça que pesquisem sobre o tipo de agricultura praticada na região, hoje em dia. Solicite que produzam gráficos com os dados coletados: tipos de alimentos, porcentagens de produção, período etc.

- Que tal uma reflexão sobre o conselho dado pelo faraó Kheti a seu filho Merikarê, sobre como controlar rebeliões: ***“Um pobre pode se tornar um inimigo, um homem que passa necessidades pode se tornar um rebelde. Acalma-se uma multidão que se rebela com comida: quando a multidão está encolerizada, devemos encaminhá-la para o celeiro”***. E sobre a conhecida política romana do ***“pão e circo”***. Como essas teses simplistas poderiam ser defendidas atualmente?

- Para tratar do conceito de “pátria”, proponha a análise do Hino Nacional Brasileiro e proponha uma comparação entre o conceito ateniense e o retrato do Brasil na época em que o Hino foi criado.

DICA! Que tal visitar o mercado municipal mais próximo e conhecer as diversas especiarias e os seus possíveis usos na culinária?

Para complementar, proponha a leitura do texto “Especiarias: sabor e funcionalidade para a saúde”, do site Essencial Nutrition.



OS ALIMENTOS NAS PRIMEIRAS CIVILIZAÇÕES (P.26-31)

(EF69AR01 / EF69AR09 / EM13LP01 / EM13LP12)



- Que tal apresentar a história de Baco, o deus greco/romano do vinho, para os alunos? Mostre a eles a escultura de Michelangelo e faça a leitura do texto **“O Baco - de Michelangelo”**, do blog Grandes Histórias.

- Aproveite para falar sobre **Mitologia Grega** e seus deuses. Você pode propor uma encenação teatral apresentando peças gregas as outras turmas ou mesmo tentar realizar algumas das competições das Olimpíadas interclasses explicando sua origem.



- Ao falar da alimentação e dos rituais dos judeus, em uma roda de conversa, peça que relatem quais rituais costumam praticar (ou não), por exemplo, na virada do Ano Novo? Pular 7 ondas, vestir-se de branco, comer lentilhas, guardar sementes de romãs? Eles têm seus rituais e qual o significado para cada um?



- Aproveite para abordar o assunto da diversidade religiosa e trabalhar com eles aspectos de tolerância e respeito às crenças diferentes das suas. Leia o texto **“Como educar crianças para respeitar a diversidade religiosa”**, da página Brasil de Direitos e propondo uma reflexão sobre o assunto, peça que escrevam um artigo de opinião sobre isso.

- Mostre os **dados do IBGE sobre as religiões praticadas no Brasil**, para que entendam o escopo da alta diversidade e sua importância cultural para o país tão miscigenado. Peça que transformem os dados coletados em gráficos para expor nas paredes da sala.



DICA! Inspirados pela cultura chinesa, um “ritual do chá” pode ser uma excelente iniciativa para falar também sobre a flora brasileira e suas inúmeras propriedades medicinais. Você pode preparar diferentes infusões para que a turma experimente e tire suas conclusões sobre sabores e, em seguida, você pode propor uma pesquisa sobre os benefícios de cada uma delas.

AS ESPECIARIAS QUE MOVIMENTAM AS ROTAS COMERCIAIS (P.32-35)

(EF06HI16 / EF07HI10 / EM13LP22 / EM13MAT103)



- Impossível falar em especiarias e não citar as Grandes Navegações e suas consequentes descobertas e trocas de espécies da flora. Por isso, vale uma roda de leitura para o texto ***“Ervas e Especiarias – O complemento que faz toda a diferença”***.

- Proponha um estudo das rotas principais dessas navegações. Pode ser usado um Mapa Mundi ampliado para que a turma identifique continentes, territórios e distâncias.

- Trabalhe com a bússola, os pontos cardeais e com a rosa dos ventos, para falar sobre direção e sua referência para a localização sobre a superfície terrestre.



- Proponha a experiência de montar uma bússola caseira, seguindo as orientações do canal ***Maker, Artes e Variedades do Youtube***.

DICA! Faça uma experiência com os sentidos dos alunos: coloque algumas especiarias como cravo, canela, açafraão e gengibre em potinhos e, com os olhos vendados, proponha que identifiquem os temperos. Depois, peça que pesquisem receitas que utilizam esses ingredientes. Construa com a turma, um pequeno caderno de receitas com todo o material apresentado.

O SURGIMENTO DA GASTRONOMIA (P.36-41)

(EF67LP23 / EF89LP12 / EM13CNT307 / EM13CNT208)

- Proponha uma sessão de cinema com o filme “*Chef*”, de 2014, onde é mostrada a trajetória profissional do chef Carl Casper depois de perder seu emprego em Los Angeles.

- Depois de assistir ao filme, proponha uma roda de conversa sobre o empreendedorismo: os prós e os contras de ter seu próprio negócio.



- Converse sobre o uso de talos, cascas e sementes e mostre o vídeo do [canal da USP, no youtube](#). Se houver a possibilidade, elabore uma receita junto com os alunos e faça a degustação.

- Peça uma pesquisa aos alunos sobre a influência da alimentação na saúde humana. Oriente que trabalhem com a ideia dos alimentos *in natura* e seus nutrientes, com sua consequente influência no equilíbrio do metabolismo: alimentos que fazem bem à pele, à digestão, que evitam inflamações etc.

- Mostre a eles o e-book [“Aproveitamento Integral dos Alimentos”](#), elaborado pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto – USP, com receitas práticas de aproveitamento total dos alimentos e seus benefícios.



- Para falar da culinária francesa e sua forte influência no mundo gastronômico, mostre aos alunos o desenho animado **Ratatouille**, da Disney. Proponha uma reflexão sobre como a habilidade para cozinhar pode ser desenvolvida, como todas as outras e, como seres humanos, podem se desenvolver melhor em uma determinada área.

- Proponha que elaborem uma peça de teatro, cuja cena passe dentro de um restaurante. Toda a turma deverá participar utilizando suas habilidades e conhecimento. Para tanto, eles deverão pensar em cada um dos profissionais atuando nesse estabelecimento fictício, desde a recepção até a limpeza. Essa será uma boa prática para que percebam que só obtemos sucesso, quando trabalho é feito em grupo e todos os esforços somados alcançam os resultados imaginados.

DICA! Inspirados na página [Tiqets Blog](#), com o texto [“Artes culinárias: as dez pinturas gastronômicas mais famosas do mundo”](#), peça aos alunos que desenhem e pintem imagens de alimentos. Deixe que utilizem a criatividade! Depois, exponha em uma das paredes da escola, essas “obras de arte”.



AS PRINCIPAIS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO DOS ALIMENTOS (P.42-49)

(EF69LP38/ EF67LP20 / EM13CNT309 / EM13CHS102)



- Introduza o assunto das técnicas de preparação dos alimentos com o vídeo **“Operações de Preparo dos Alimentos - Técnica Dietética I”**, da professora Mara Sílvia, da ETEC Sales Gomes, de Tatuí/SP.

- Divida a turma em grupo e, diante de todas as técnicas explicadas no livro, atribua algumas delas aos diferentes grupos e peça que falem sobre elas, demonstrando ficticiamente como devem ser empregadas. Eles poderão produzir os alimentos utilizados e os instrumentos necessários com sucata.

- Você também pode pedir que cada grupo pesquise a origem da palavra que deu nome a cada uma das técnicas.

- Proponha uma pesquisa sobre a etimologia as palavras e, solicite aos grupos que dividam as sílabas e classifiquem as palavras quanto a sua tonicidade.

DICA! Para tornar o assunto ainda mais interessante, proponha que façam uma paródia de uma música que gostem, utilizando as técnicas apresentadas. Certeza de muita diversão e aprendizado!

AS CULINÁRIAS REGIONAIS BRASILEIRAS (P.50–55)

(EF07GE04 / EF07GE11 / EM13MAT106 / EM13MAT202)

- Assim como a nossa linguagem é diferente em cada uma das regiões do país, a culinária também é. Para falar sobre isso, peça que os alunos descubram diferentes nomes de alimentos pelo Brasil, como é o caso da mandioca, por exemplo.

- Que tal aproveitar e explorar o rico universo linguístico do nosso país? Quais são as principais gírias utilizadas nas regiões brasileiras e quais os seus significados? Para ilustrar, proponha uma roda de leitura e apresente o texto ***“Retratos – somos 210 Brasis”***, do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA).



- Aproveite para trabalhar as divisões territoriais do nosso país e a agricultura predominante em cada um dos estados brasileiros. Quais os alimentos são mais cultivados? Proponha uma reflexão sobre os motivos disso: solo, clima, etc.

- Cada região tem hábitos e costumes diferentes, mas todo o povo brasileiro gosta de festa. Solicite aos alunos, que pesquisem as principais festividades de cada região e quais alimentos são mais típicos nessas ocasiões especiais. E, como somos um país muito diverso, peça que busquem as principais influências de cada uma dessas regiões de acordo com a história e a miscigenação local.

DICA! Que tal organizar uma Feira Típica Brasileira? Com apresentações de danças regionais (vale uma pesquisa sobre folclore), culinária (vide capítulo 8 do livro), artesanato entre outras tantas possibilidades culturais? É uma excelente oportunidade para aproximar comunidade e escola.

A CULINÁRIA PAULISTA (P.56-61)

(EF09CI12 / EF06GE06 / EM13MAT301 / EM13CHS306)

- Que tal começar falando dos principais ciclos econômicos da história do estado de São Paulo? Trace, com os alunos, uma linha do tempo identificando esses ciclos, os Bandeirantes (ciclo do Ouro), da cana de açúcar, do café, entre outros, e os principais produtos cultivados e comercializados em suas respectivas regiões.

- Faça um paralelo com os dias de hoje, pedindo a eles que pesquisem as produções agrícolas do estado. Oriente que façam gráficos com as demandas de exportação de cada região. Você pode sugerir a utilização do site do Governo do Estado de São Paulo, na **página da Secretaria da Agricultura e Abastecimento**.



- Explore a criatividade da turma e proponha que escolham um dos pontos turísticos do centro histórico de São Paulo. Marque uma data para que façam a exposição desse material. Junto da maquete, deve haver a explicação histórica do local escolhido. Você pode usar como base, a página São Paulo Secreto, com a reportagem **“Um tour pelo centro histórico de SP”**.

- Que tal propor à cozinha da escola, um dia em que o almoço seja o famoso “Virado à Paulista”. Combine com a sua equipe para fotografar o preparo e os procedimentos para ilustrar os trabalhos da turma!



DICA! Para falar da cozinha dos imigrantes e abordar todas as influências que o estado de São Paulo assimilou culturalmente, proponha uma visita ao Museu da Imigração, no bairro da Mooca, onde se tem uma boa noção dos grupos étnicos que se mudaram para o estado, incluindo japoneses, italianos, árabes etc.

AS RECEITAS REGIONAIS BRASILEIRAS (P.57-67)

(EF06GE13 / EF07GE08 / EM13CHS102 / EM13CHS106)

- Que tal um “Quiz” com perguntas relacionadas aos alimentos de cada região, em que os alunos devem identificar nos itens de cada receita, a qual região que ela pertence?
- O livro traz receitas salgadas. Que tal pesquisar também quais as sobremesas mais típicas de cada região?

DICA! Para finalizar esse tópico, que tal listar os ingredientes montando uma tabela que identifique as carnes (em geral), os legumes, as verduras, os temperos e os demais ingredientes. Assim, ficará fácil visualizar a diversidade de produtos que fazem parte do cardápio brasileiro.

OS NUTRIENTES (P.68-71)

(EF69LP07 / EF69LP13 / EM13CNT301 / EM13LP20)

- Para falar dos nutrientes, proponha que os alunos levem para a sala de aula, rótulos das embalagens de alimentos que costumam consumir. Cada um deverá relacionar todos os itens que encontrar: gorduras, açúcar, sódio etc. Você pode montar um mural com essas embalagens e os destaques de sua composição. Depois, faça a análise de cada um dos alimentos expostos e classifique como sendo ou não saudável. Use canetões vermelhos e verdes ou tinta guache para circular de verde os saudáveis e fazer um X vermelho nos que não são saudáveis.
- Proponha um passeio aos mercados locais. Lá, peça que identifiquem os alimentos de acordo com os grupos aos quais pertencem: *in natura*, os extraídos dos alimentos *in natura*, aqueles minimamente processados (com adição de sal ou açúcar) e os ultraprocessados. Peça que tirem fotos e registrem suas indicações.
- No laboratório de informática ou utilizando os recursos tecnológicos acessíveis à escola, proponha que joguem o jogo **“Classificação de Alimentos”** da plataforma Wordwall.



- Mostre o vídeo, do Youtube, no canal da UNIVESP, que fala sobre **digestão e absorção dos alimentos** no organismo humano. Discuta o assunto.



DICA! Que tal produzir com a turma, um dominó dos grupos de alimentos? Você pode utilizar caixinhas de suco para fazer as pedras do jogo e combinar figuras em pares dos alimentos construtores, energéticos e reguladores.

DE ONDE VÊM OS ALIMENTOS DA MESA DO BRASILEIRO (p.72-75)

(EF06GE11 / EM13MAT407 / EM13CNT206 / EM13CHS604)

- Proponha uma roda de leitura para o texto **“Agronegócio: conheça a importância e as principais características do setor no Brasil”**, do site Agriq.



- Aproveite para falar sobre a economia do país, importação e exportação, alguns acordos comerciais do Brasil com outros países como, por exemplo os BRICS. Você pode usar o site **gov.br** como base para falar sobre o assunto e entender os benefícios desses acordos.

- É um ótimo momento para falar sobre a diversidade cultural e, quem sabe, pode ser a oportunidade para organizar uma “Feira das Nações” ressaltando todas as influências que a história nos trouxe.

- Fale sobre a necessidade que o Brasil tem de importar alguns alimentos, apesar da imensidão das nossas terras, como o trigo por exemplo. Utilize a página de **Economia do site Infoescola** para falar do assunto.



- Aborde as pragas nas plantações indicando alguns insetos mais comuns que causam danos com frequência. O texto **“Pragas agrícolas: guia rápido para identificar e controlar”**, do blog Aegro traz algumas informações importantes sobre o assunto.



- Essa é uma excelente oportunidade para explorar a vida dos insetos e a importância que cada espécie tem na biodiversidade do nosso país. Que tal promover um passeio ao **Planeta Inseto, do Instituto Biológico?**

- Para falar sobre a biodiversidade brasileira, você pode explorar a página do Ministério do Meio Ambiente e Mudança do Clima, no site gov.br.

- Convide os alunos a explorarem a página da Reserva da Biosfera do Cinturão Verde da Cidade de São Paulo no site da **Rede Brasileira das Reservas da Biosfera**. Ao todo são 78 municípios que compõem a Reserva, mas pontue as principais cidades que fazem parte dessa unidade e todos os ganhos ecossistêmicos que a Reserva oferece e as atividades propostas pela organização.



DICA! Que tal construir uma horta suspensa com garrafas pet? Pense em ervas, folhas, legumes e frutas que possam ser cultivadas pelos próprios alunos e aproveitadas nas refeições oferecidas na escola. Siga o passo a passo do vídeo **“Horta Vertical em Garrafas Pet, Auto Irrigável”**, do canal Word Click do Youtube.

OS ALIMENTOS (P.76–105)

(EF06MA30 / EF06MA33 / EM13CNT105 / EM13CHS502)

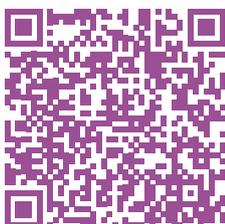
- Dentre os alimentos incluídos no livro, peça para cada aluno destacar e listar aqueles que são mais consumidos na sua casa. Em conjunto, elabore um gráfico para que possam visualizar a porcentagem de consumo desses alimentos.

- Divida a turma em pequenos grupos e atribua a cada um deles, um alimento. Eles deverão produzir um livro de receitas com, pelo menos dez delas utilizando o alimento indicado. Pode ser doce ou salgado.

- Que tal fazer um paralelo entre os preços desses mesmos alimentos praticados pelo CEAGESP e aqueles que normalmente pagamos nos mercados? Oriente aos alunos que acessem o **site da CEAGESP** para fazer as cotações. Em seguida, deverão consultar o site ou folheto do mercado mais conhecido no bairro.



- Vamos trabalhar com a sazonalidade. Solicite aos alunos que pesquisem quais as melhores épocas do ano para encontrar/consumir esses alimentos? Peça detalhes sobre o clima, a vegetação do local de produção e os valores praticados pelo mercado nas diferentes épocas do ano.



DICA! Depois de estudar cada um desses alimentos, que tal ver na prática como é feita a comercialização no CEAGESP? Você pode agendar uma visita monitorada e proporcionar uma experiência marcante para a turma toda.

DICAS NA COZINHA (P.106-117)

(EF89LP13 / EF69AR06 / EM13MAT316 / EM13CHS502)

- Agora é a hora de aproximar as famílias da escola! Quando falamos de dicas na cozinha, toda família tem hábitos e práticas muito específicos. Sendo assim, peça aos alunos que elaborem uma entrevista com algum membro da família que cozinhe e depois traga uma receita específica e dicas que possam orientar qualquer um que se aventure a prepará-la. Não esqueça de pedir os dados do entrevistado: nome, idade, grau de parentesco (com o aluno) e origem.

- Que tal convidar um profissional para falar sobre o aproveitamento dos alimentos? Você também pode mostrar o vídeo do Youtube, do canal Feliz 7 – Saúde, chamado **“Aproveitando cascas, talos, sementes e folhas”**.



DICA! O laboratório da escola, pode proporcionar dinamismo e despertar a curiosidade dos estudantes. Verifique com a cozinha da escola, a possibilidade de elaborar diferentes receitas com o aproveitamento integral dos alimentos estocados na despensa. Bora colocar a mão da turma literalmente na massa!

SUGESTÕES COMPLEMENTARES

LIVROS:

- **CASCUDO**, Luís da Câmara. *História da Alimentação no Brasil*. Global Editora: 2018.
- **DÓRIA**, Carlos Alberto. *A Formação da culinária brasileira: Escritos sobre a cozinha inzoneira*. Fósforo Editora.
- **LOBO**, Rita. *Panelinha - Receitas que funcionam*. Editora Senac São Paulo: 2023.
- **LOBO**, Rita. *O que tem na geladeira? - 30 legumes e verduras em mais de 200 receitas para variar o cardápio*. Editora Senac São Paulo: 2020.
- **MONEGO**, Estelamaris; **PEIXOTO**, Maria do Rosário; **SANTIAGO**, Raquel; **GIL**, Maria de Fátima; **CORDEIRO**, Mariana de Moraes; **CAMPOS**, Marta Isabel; **SOUZA**, Rávila Graziany de. *ALIMENTOS BRASILEIROS E SUAS PORÇÕES - Um guia para avaliação do consumo alimentar*. Rubio Editora (2013).

FILMES E DOCUMENTÁRIOS INDICADOS:

- *Tomates Verdes Fritos* (1991)
- *O Tempero da Vida* (2003)
- *Today's special* (2009)
- *Julie & Julia* (2009)
- *Chef* (2014)
- *Pegando fogo* (2015)
- *Chef's Table* (2015)
- *Cooked* (2016)
- *King Georges* (2016)
- *Entre Vinho e Vinagre* (2019)

PÁGINAS NA INTERNET:



UOL EDUCAÇÃO



GASTRONOMIA
BRASILEIRA



BOA COMIDA



OBA GASTRONOMIA

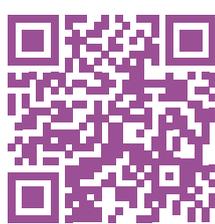


GASTRONOMIA
NO BRASIL

REDES SOCIAIS:



URBANO
ALIMENTOS



CACAU SHOW



GASTRONOMIA
NO BRASIL



NOSTALGIA
BRASILEIRA

PODCASTS:



FOODCAST



**ALIMENTO É O
MEU NEGÓCIO**



MARCHA E SAI



**OS OUVIDOS
TAMBÉM COMEM**

ANEXO

Competências e Habilidades da Formação Geral Básica a serem aprofundadas nesse projeto:



Quer conversar com a nossa equipe a respeito do conteúdo desta cartilha?

Entre em contato através do e-mail:

educacional@belavistacultural.com.br





contato@belavistacultural.com.br

11 3164.6352 | 11 9.4748.7754

 @belavistacultural  @belavistacultural

