

# Alunas do Ensino Médio da E.E.Alfredo Machado realizam palestra “De amigas para Amigas”

DA REDAÇÃO

As alunas da 3ª Série do Ensino Médio, colocando o Protagonismo em ação, realizaram uma palestra com o tema “De amigas para amigas – cuidados pessoais”, no último dia 5. O grupo de alunas é integrante do Clube Juvenil “Saúde e Higiene Pessoal”, que tem como objetivo levar ao conhecimento das mais



Cedida EE Alfredo Machado

Alunas durante palestra

jovens os cuidados que devem intensificar com o corpo.

Nesta primeira apresentação, as clubistas conversaram com as alunas dos 6º e 7º anos sobre os cuidados com a mens-

truação, como: uso adequado e descarte dos absorventes e as mudanças fisiológicas durante o período menstrual. A ação também visa dar continuidade ao Programa Dignidade Íntima

desenvolvido durante o segundo semestre de 2021.

As alunas contaram com o apoio da diretora Lucineide Rodrigues Vieira Trevisan e das professoras Flaviane Wanessa Lopes Fernandes, da disciplina de Química, e Rosilene Aparecida Grosso, da disciplina de Filosofia e Sociologia.

## CULINÁRIA

### CALDO DE MANDIOQUINHA

#### INGREDIENTES

- 1- 1 kg de mandioquinha
- 2- 2 litros de água
- 3- 1 cebola média picada
- 4- 4 dentes de alho amassados
- 5- 2 tomates maduros picados
- 6- 1 xícara de salsinha e cebolinha picados
- 7- 2 cubos de caldo de carne ou costela
- 8- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 9- 1 gomo de linguiça calabresa picada
- 10- 4 colheres de azeite

#### MODO DE PREPARO

1- Descasque a mandioquinha, pique, junte a água e os caldos de carne, cozinhe na panela de pressão por 15 minutos após fervura.

2- Após sair a pressão, abra a panela e

bata a mandioquinha com um pouco de água no liquidificador. Reserve o restante da água.

3- Em uma panela, coloque o azeite, frite a calabresa, junte a cebola, o alho, frite bem.

4- Junte os tomates, deixe amolecer, coloque o caldo da mandioquinha que foi batido no liquidificador. Coloque sal e pimenta a gosto.

5- Acrescente mais água do cozimento que foi reservada se necessário.

6- Deixe ferver.

7- Junte a salsinha e cebolinha.

8- Sirva a seguir.

