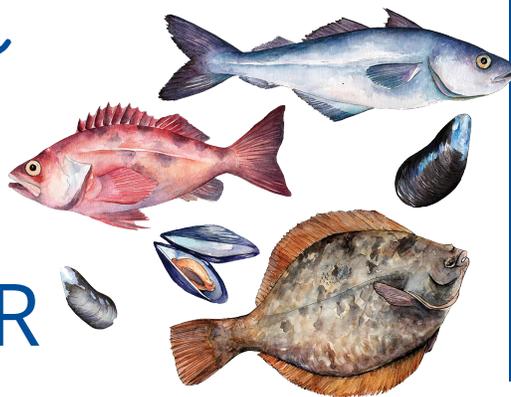


HARVEST of the MONTH FRUTOS DO MAR



A Harvest of the Month (Colheita do Mês) promove uma safra diferente cultivada em MA proveniente das fazendas locais a cada mês nos refeitórios das escolas em todo o estado. Para obter informações adicionais, acesse: massfarmtoschool.org/hotm

Frutos do mar também são conhecidos como “alimento para o cérebro”, porque ajudam o cérebro a funcionar bem!

Ideias saudáveis para servir

Tacos de peixe: Cozinhe no vapor ou asse um peixe branco local, como o pollock. Inclua muitas coberturas diferentes, como molho de tomate, molho de abacaxi, repolho, queijo, iogurte grego, abacate, limão ou cebola.

Peixe branco com cobertura de biscoito Ritz: Aqueça o forno a 400 °F, coloque o peixe em uma assadeira. Pincele com manteiga ou azeite. Misture migalhas de biscoito, queijo parmesão, sal e pimenta com manteiga ou óleo e, em seguida, polvilhe o peixe. Cozinhe por 15 minutos, até o peixe soltar lascas.

Curry de peixe: Refogue o peixe branco (como escamudo ou bacalhau) em uma panela com um pouco de óleo de cozinha. Adicione uma lata de leite de coco e 2-3 colheres de pasta de curry vermelho. Adicione seus vegetais favoritos e cozinhe em fogo baixo por 10 a 15 minutos.

Onde encontrar frutos do mar locais

www.massfarmtoschool.org/guide/find-local-seafood/

Clube do livro Harvest of the Month

Série K-5: [A Different Pond](#) por Bao Phi

Gr 6-8: [World Without Fish](#) por Mark Kurlansky

Série 9-12: [Fishing: How the Sea Fed Civilization](#) por Brian Fagan

Curiosidades

- O Golfo do Maine (que inclui a costa de Massachusetts) é o habitat de mais de 3.000 tipos de vida marinha.
- Os peixes estão na Terra há mais de 450 milhões de anos (antes mesmo dos dinossauros!).

Atividade em casa

Explorando o Oceano Profundo

Baixe o Deep Ocean Coloring Packet (PDF) no link abaixo. Saiba tudo sobre como exploramos as profundezas do mar e o que vive no fundo do oceano!

<https://bit.ly/deep-ocean-art>

Fonte: NOAA Ocean Exploration & Research



Dicas para compra de frutos do mar

Dicas de peixe fresco:

- O peixe fresco não deve ter um cheiro de “peixe”!
- Se comprar um peixe inteiro, certifique-se de que os olhos sejam claros, E não opacos.

Dicas para peixes congelados:

- Os peixes não devem ter cristais de gelo.
- Sem bordas da embalagem amassadas ou rasgadas.

Pré-visualização de junho: Morangos!