

ESCOLA NORMAL DE ARTES E OFFICIOS WENCESLAW BRAZ.

Nome do alumno Alda Ferreira Elias

Turma A²

Anno 2^o

Prova escripta de Economia Domestica

Rio de Janeiro, 9 de Novembro de

1^o

Alimento, classificaç^o, estudo detalhado de cada classe das substancias alimenticias, e modo pelo qual são utilizadas na alimentaç^o.

2^o

Sugerir o plano para fazer, discutindo e analysando, os modos mais praticos para effectual-as

Desenvolvimento.

Alimento é toda a substancia que introduzida no organismo, serve para reparar as perdas do corpo, e fornecer o material para o calor animal.

Os alimentos podem ser directa ou indirectamente assimilaveis: directamente assimilaveis não soffem transformações, como a agua, sais, a glicose, que é a parte assucarada da maior parte dos fructos.

Os indirectamente assimilaveis, soffem transformações e formam os phenomenos da nutricao.

Os alimentos dividem-se tambem organicos e minerais; os org. minerais são os sais que servem para a formação dos ossos, dentes, e para equilibrar o osmótico como: enespe, ferro, chlozo, potassio etc

Os organicos são: os legumes fructas etc.

Os alimentos tambem podem ser quaternarios, e ternarios como quaternarios temos: as carnes, e ternarios as gorduras.

Os alimentos ainda podem se dividir em simples e compostos.

São alimentos simples as proteínas, os hidratos de carbono, as vitaminas, as gorduras etc.

As proteínas nos fornecem crescimento, as gorduras nos dão calor, as vitaminas são reparadoras, e reguladoras, reguladoras do crescimento, as proteínas servem para reparar os tecidos, e favorecem o crescimento.

O alimento também pode ser completo, que é aquele que contém substâncias capazes de entreter a vida: assim o ovo que contém proteínas, sais e hidratos de carbono, o leite que contém açúcar, proteínas.

A nossa alimentação deve ser variada, não deve nunca depender somente de uma substância, assim se alimentar somente de carne os músculos enfraquecem.

Devemos nos alimentar de substâncias variadas assim de carne, gorduras, legumes, frutas etc.

Os alimentos devem ser bem digeridos, para isso é preciso que sejam bem cozidos.

Digere é transformar os alimentos em uma massa líquida e assimilável.

Assimilação é a passagem desta massa líquida pelas artérias intestinais.

As proteínas contêm oxigênio, hidrogênio, azoto e carbono, e' portanto quaternario

Os hidrocarbonados o oxigênio e hidrogênio, têm a mesma composição da molécula da água, mas nas gorduras a composição é variada

Os principais hidrocarbonados os principais, o amido, a fécula, os açúcares, as gemmas solúveis etc.

A água é um solvente e é a reguladora da temperatura do corpo

Os seus principais papéis são:

- 1º) Dissolver a sede
- 2º) Facilitar a digestão
- 3º) Servir de veículo às substâncias nutritivas
- 4º) Conservar normal a temperatura do corpo.

A sua fórmula é H^2O

As vitaminas, têm três partes solúveis na água e uma na gordura

O pâncreas é uma glandula que segrega um succo chamado succo pancreatico onde existe 3 fermentos: a tripsina do succo pancreatico, a saponase e a lipase

ESCOLA NORMAL DE ARTES E OFFICIOS WENCESLAU BRAZ.

Nome do alumno Adalgisa Vieira Serapião

Turma A²

Anno 2^o

Prova escripta de Economia domestica.

Rio de Janeiro, 9 de Novembro de 1925

Primeiro: Alimento classificaçao, estudo detalhado de cada classes das substancias alimenticias pelo qual são utilizadas na alimentaçao.

Sugerir o plano para um jantar discutindo e analysando os menus mais praticos para effectual o.

Alimento é toda substancia que introduzida no nosso organismo apparelho digestivo tem por fim formar e renovar e reparar o organismo concorrendo assim para a manutença da vida. Desde que os alimentos actuem sobre o nosso organismo, nos fornece sangue, que se distribue para todas as partes do corpo dando nos força e energia. A classificaçao dos alimentos pode ser de duas especies, as quaes são: simples e completos. Os alimentos completos são aquelles que contem substancias capazes de entreter a vida; tendo como exemplo o leite os ovos e outros mais. O leite é um alimento completo, porque na sua composiçao encontramos os sais mineraes, as gorduras, proteinas e agua. Os alimentos incompletos são aquelles em que as substancia contidas na sua composiçao não são suficientes para manter os nossos organismos, tendo como exemplo: o pão, a carne, o trigo e ainda outros. Os alimentos podem ser ainda classifica-dos como: directamente assimilaveis, e indirectamente assimilaveis. Os alimentos directamente assimilaveis são aquelles que não soffrem transformaçoes antes de serem absorvidos; assim como: a agua, os sais

minerais, e glicose, que é a parte amolecada que encon-
tramos geralmente na maior parte das fructas. Os alimentos
indirectamente assimilaveis são aquelles que soffrem transfor-
mações constituindo o phenomeno da digestão. Substan-
cia alimenticia é tudo aquillo que ingerimos para renovar
os tecidos. Digerir, é transformar os alimentos por meio dos
sucos gastricos numa substancia liquida e assimilada.
Assimilacão é a passagem desta materia liquida para o
sangue pelas vellicidades intestinaes. Uma vez, os alimentos
mastigados e impregnados de saliva, formam uma
pasta alimenticia que passa da bocca para o pharynge.
A saliva que secretam as glandulas salivares é um liquido
incolôr viscoso geralmente alvino composto em grande
parte d'agua tendo em dissoluçãõ chlorureto de sodio, car-
bonato de cal e uma materia albuminosa chamada
ptyalina, fermento solúvel que transforma os alimentos
foculentos em glicose. A saliva, representa na digestão
um papel mecanico, porém tambem ~~químico~~ químico. Seu
papel mecanico é manter e humedecer do epithelio que ~~se~~
atopã na bocca, ajudar a trituraçãõ dos alimentos solidos em-
seguida sob a forma de bolo alimenticia. Seu papel químico é
fixar a agua sobre os alimentos foculentos (fecula amidos)
reduzindo assim a glicose que é directamente absorvida
pelo sangue. O principio activo do succo gastrico é uma dias-
te chamada pepsina. O succo gastrico actua sobre os alimen-
tos albuminoides transformando-os em pepsinas, isto
é em materias igualmente azotadas, porém liquidas
e assimilaveis. No mesmo tempo que os alimentos
impregnados e atando pelo succo gastrico, são ~~re~~ mes-
dos pelas paredes do estomago. A ptyalina actua sobre
os alimentos foculentos transformando-os em um amido
especial chamado emaltose. Os alimentos organicos são
cereaes carnes legumes e amidos; e os minerais são

agua e sal.

~~Para um jantar. Para planejarmos um jantar~~
Os alimentos orgânicos divide-se em duas grandes quan-
tidades: terciários e quaternários. Os terciários são as
gorduras e os quaternários são as carnes.

Para formular um jantar, devemos primeiro, pen-
sar no que vamos fazer; segundo o método
de que vamos usar as iguarias das substâncias,
terceiro o modo de executar e ou o serviço.

Entretanto pela primeira vista não parece fácil
preparar uma junta; porém observando-se o ca-
so, julgamos que é bem difícil de se resolver.

Ha dias, preparei uma junta. Esta junta, consistiu
em sopa de arroz, ovos estallados, bife, galinha
assada; e para a sobremesa empreguei frutas, escolheu-
do laranjas. Primeiro de tudo preparei a galinha, por-
que é o utensilio mais difficil para ser preparado.
Depois fiz a sopa, enquanto esta cozinhava preparei as
laranjas, ficando para a ultima coisa ser preparada
os ovos estallados para que não ficassem duros e ruim
de gosto. Entretanto esta junta ficou esplendida
tanto de gosto como tambem de aspecto.

ESCOLA NORMAL DE ARTES E OFFÍCIOS. WENCESLAU BRAZ.

Nome do alumno

Alayde Moraes Braga

Turma

A²

Anno

2^o

Prova escripta de

Economia Domestica

Rio de Janeiro,

9^o

de

Novembro

de

1925

1^o Questão — Alimento, classificação, estudo detalhado de cada classe das substancias alimenticias e modo pelo qual são utilizadas na alimentação.

2^o Questão — Sugere o plano para um jantar, discutindo e analisando os meios mais praticos para effectual-las.

1^o) Alimento é toda a substancia, introduzida no nosso organismo que serve para reparar as perdas do mesmo e para fornecer as materias proprias para o calor animal.

Os alimentos podem ser classificados, em alimentos minerais que são: os sais, os carbonatos, o ferro, o sodio, o potassio, e enxofre e o arsenico. Esses sais servem para o nosso organismo, para a formação dos ossos, dos dentes e para manter o equilibrio osmótico.

Os alimentos organicos são: os cereaes, os legumes, os amidoes e as carnes. Os alimentos organicos dividem-se em dois grupos, que são os ternarios e os quaternarios. Os quaternarios são as carnes que cuja a formação é de carbono, hydrogenio, oxigenio e azoto. A carne pura desses alimentos contém azoto.

Os ternarios são as gorduras, cuja a formação é de carbono, oxigenio e hydrogenio. As gorduras são de origem animal e vegetal.

Os quaternarios são todas as proteínas, as caseas são: a caseina que é da carne, tenos e albumina do ovo, leguminas dos legumes e a glutena das farinhas.

Os alimentos podem ser simples e compostos.

Os simples são: os sais, as aguis, as gorduras, os hydrocarbonados, as proteinas e as vitaminas. As vitaminas proteínas servem para

reparar as fendas do organismo, os tecidos, e favorecer o crescimento. As vitaminas são regularizadoras e excitadoras do crescimento. As gorduras e os hydrocarbonados dão calor e energia. Nos hydrocarbonados o oxigênio e o hydrogênio tem mesma proporção da molécula da água, que H^2O e as gorduras a composição é variada. Nos hydrocarbonados temos ^{os principais} ~~as principais~~ substâncias que são: a glicol, amido - açúcares, as proteínas, as gorduras, colúria etc. No feno do nosso corpo temos $\frac{1}{3}$ de água. Não podemos passar sem bebermos água, porque ella é vital ao nosso organismo e nos facilita a digestão.

A água tem um papel importantissimo no nosso organismo:
1º carrear a sede; 2º lavar o organismo, expellindo todos os detritos, em forma de suor e urina; 3º facilitar a digestão; 4º fazer o corpo crescer, em sentido de servir de vehiculo as substancias alimenticias; 5º conservar normal a temperatura do corpo.

A água que se toma, deve ser pura, não sendo, ella contém microbios que prejudicam a saúde.

Nos aturamos mais a fome do que a sede, porque o nosso organismo nos toma gorduras, que nos alimentam, ao passo que a água que bebemos é expellida do nosso organismo em forma de urina. Pelo aparelho eliminatório, a urina, cahe gotta a gotta na bexiga, e esta estando cheia, tem tendencia a esvaziar.

No nosso organismo encontramos muitos sais mineraes em maior quantidade como: sodio, potassio, calcio, o magnésio, o phosphoro, chloro e enxofre, e outros em menor quantidade como o fluor e iodo. Ha alimentos que contém sais mineraes mais que os outros assim, o leite fornece em maior quantidade, a calcio; o espinafre e a cenoura, são os legumes mais ricos em ferro.

Não se pode determinar a quantidade de sais que contém os legumes, porque variam, conforme o adubo que a terra contém. Os sais são indispensaveis a nossa vida, a sua falta acarretam a morte.

O azoto é o principal elemento das proteínas.

Os alimentos podem ser classificados de dois modos: directamente assimiláveis e indirectamente.

Os que são directamente assimiláveis são: a água, certos sais minerais e a glicose. Esses alimentos, não sofrem modificação.

Os indirectamente assimiláveis, são os que sofrem transformações que constituem os fenómenos da digestão.

O facto que prova que o alimento tem calor é o seguinte: basta fecharmos os olhos, que sentimos as pálpebras tremerem e o coração bater, há movimentos que não sentimos como na secreção das glândulas, a não ser as glândulas salivares que sentimos quando estamos com fome.

As vitaminas se encontram nos frutos e nos legumes, estes alimentos são por fornecer ao sangue.

O suco gástrico tem um fermento chamado pepsina, que actua sobre os alimentos albuminoides, transformando-os em peptonas.

Os alimentos no estômago são misturados, pelas contracções peristálticas.

A saliva é um líquido incolor, que contém um fermento chamado ptilina, este último actua sobre os alimentos fermentos, transformando-os em um açúcar especial, chamado maltose. A saliva humedece e amolece os alimentos.

O Pâncreas é uma glandula que se acha em baixo do estômago, também segrega um liquido chamado, suco pancreatico onde existe tres fermentos que são: amilopsina, lipase e tripsina. O papel do suco pancreatico, os outros são: a papaíri e a papaíri. O papel d'elle é importante, elle actua sobre os alimentos gordurosos, dissecantes, albuminoides e tambem sobre a maltose.

Na ligação de ílion com o ceco, ha uma valvula, chamada s. ílion-cecal, que impede, que os alimentos que sahem do intestino grosso, volte ao delgado.

3ª Questão

Para fazermos um jantar ~~deve~~ um almoço em
uma casa, devemos pôr ~~no~~ ^o fogo ¹² os alimentos mais custosos
a cozinhar. Por exemplo um jantar que seja composto de:
carne assada, batata, feijão, arroz e bolinhos.

Primeiro a por no fogo, deve ser a carne e feijão que são
os que mais custam a cozinhar, depois o arroz, e as batatas
e no último os bolinhos que são ~~os~~ que mais depressa
se fazem. A mesa deve ser arrumada do seguinte modo:
o prato; ao lado direito ^{de} o garfo e a faca e no outro, a colher.
Na frente do prato põe-se um copo com guardanapo, e no
meio da mesa uma fruteira com flores e frutos, a fim
de dar um aspecto bonito à mesa.

Alayde Moraes Braga.

ESCOLA NORMAL DE ARTES E OFFICIOS WENCESLAU BRAZ.

Nome do alumno - Felia Vasconcellos de Menezes.

Turma - H²

Anno - 2.^o

Prova escripta de Economia Domestica

Rio de Janeiro, 9 de Novembro de 1925

1.^o Alimento. classificacão. estudo detalhado de cada classe das substancias alimenticias e modo pelo qual são utilizadas na alimentacão.

2.^o

Sugerir o plano para um jantar discutindo e analysando os meios mais praticos para effectuar

Alimentos - são todas as substancias que, introduzidas no organismo se tornam aptas para fornecerem ao sangue os elementos reparadores dos tecidos e os materiais necessarios ao calor animal para o desenvolvimento e conservacão do individuo.

Os alimentos são: directamente assimilaveis e indirectamente assimilaveis, organicos e mineraes, simples e compostos e completos.

Alimentos directamente assimilaveis - são os que não soffrem modificacões.

Alimentos indirectamente assimilaveis - são os que soffrem modificacões e constituem os phenomenos da digestão.

Os alimentos mineraes são: a agua e os saes como: arsenio, chloro, enxofre, potassio, sodio, ferro, etc.

Não podemos avaliar a quantidade de saes contida nos vegetaes, porque depende do

adubo que a terra contém.

Os sais são indispensáveis à nossa vida a falta d'elles no nosso organismo acarreta a morte.

Os sais fornecem os elementos para a formação dos ossos, dentes e para manter o equilibrio osmótico.

Os alimentos orgânicos representam o combustível que dá ao calor ^{origem} ao animal.

Os alimentos orgânicos são: cereaes, os amidos, legumes, e as carnes.

Os alimentos orgânicos subdividem-se em duas grandes classes: quaternarios e ternarios.

Como alimento terno quaternario temos as carnes cuja formação é de hydrogenio, oxigenio, carbono e azoto.

O tipo dos alimentos quaternarios é a albumina por isso esse alimentos são chamados albuminoides.

Os alimentos ternarios são as gorduras que são formadas de hydrogenio, oxigenio e carbono.

As gorduras são de origem animal e vegetal.

Os alimentos simples são: a agua, os hydrocarbonados, as gorduras, os sais, as vitaminas e proteynas.

A função das proteynas é reparar as perdas do nosso organismo, ellas nos favorecem o crescimento.

As proteynas contidas nas farinhas chamam-se Glutina, na carne Myosina, no ovo albumina, nos legumes, leguminosa.

As gorduras e hydrocarbonados fornecem calor.

ESCOLA NORMAL DE ARTES E OFFICIOS WENCESLAU BRAZ.

Nome do alumno. Felia Vasconcellos de Azevedes

Turma - A²

Anno - 2^o

Prova escripta de Economia Domestica

Rio de Janeiro, 9 de Novembro de 1925

Continuacão

Saponace e Lecapase que transformam as gorduras em cutículas

No intestino delgado os alimentos são transformados por aminoácidos

A bilis tem um papel tambem importante sobre os alimentos, elle impede a putrefacão dos alimentos.

2^a Questão.

Ha dias offereci um jantarzinho a umas collequinhas. como

Este jantar era: uma sopa de ervilhas, arroz, carne assada com batatas.

A primeira coisa que fiz foi o seguinte: lavei bem a carne com um pouco humido e botei-a para cozinhar depois de um certo tempo botei as ervilhas e deixei ^{no fogo} cozinhar algumas horas.

Escolhi este jantar por ter sido muito pouco tempo para fazê-lo e tambem por estar sem ajudante, mesmo para fazer tudo com boa ordem para as moscas não pousarem nem ficarem os pratos e panellos secos

ESCOLA NORMAL DE ARTES E OFFICIOS WENCESLAU BRAZ.

Nome do alumno. Felia Varconcellos de Moraes

Turma - A²

Anno - 2^o

Prova escripta de Economia Domestica

Rio de Janeiro, 9 de Novembro de 1925

Continuacão

Saponacé e Lecipase que transformam as gorduras em cutículas.

No intestino delgado os alimentos são transformados por aminoácidos.

A bilis têm um papel também importante sobre os alimentos, elle impede a putrefacção dos alimentos.

2^a Questão.

Ha dias offereci um jantarzinho a umas collequinhas. como

Este jantar era: uma sopa de ervilhas, arroz, carne assada com batatas.

A primeira coisa que fiz foi o pequiute: lavei bem a carne com um panico humido e botei-a para cozinhar depois de um certo tempo botei as ervilhas e deixei ^{no fogo} cozinhar algumas horas.

Escolhi este jantar por ter tido muito pouco tempo para fazello e tambem por estar sem ajudante, mesmo para fazer tudo com boa ordem para as moscas não pousarem nem ficarem os pratos e panellos sujos.

e energia.

Nos hydrocarbonados o oxygenio e hydrogenio têm a mesma composição da molécula da agua, mas nas gorduras a composição é variada.

Os principais hydrocarbonados são: amido, a fécula, os açúcares e as gomas solúveis etc. A agua é um solvente, ella é a regularisadora da temperatura do corpo. e a agua serve ^{de vehiculo} a todas as substancias mineraes. A sua formula é H_2O

Os seus principais papéis são:

1º Faciar a sede

2º Levar o organismo, expellindo todos os detritos em forma de suor e urina

3º Facilitar a digestão

4º Fazer o corpo crescer, no sentido de permitir de vehiculo as substancias alimenticias.

5º Conservar normal a temperatura do corpo. Vitaminas - são as regularisadoras e excitadoras do crescimento, se encontram nos fructos e legumes e existem na cuticula das pelementes, 3 solúveis na agua e uma solúvel na gordura.

Alimentos compostos são os que são capazes de entreter a nosso organismo.

Alimentos completos - são os que de per si basta para a nutrição.

O leite é um alimento completo.

É um liquido, branco, opaco e secreção das glandulas mamarias

O leite contém a caseina, a lactose, gor-

na, agua
Para que esses alimentos cheguem aos
nossos tecidos passam por diversas
transformações pela acção dos fermentos.

Na saliva temos a ptialina.
Saliva é um liquido incolor e viscoso
producto da secreção das glandulas salivares,
composto de agua tudo em diso-
-lucão diversos sais entre elles o chloreto de
sodio.

A saliva em contacto com o ar soffre uma
modificação e desenvolve-se nelle um
fermento especial soluble que é a ptialina,
analogo a diastase dos vegetaes
que se produz nos graos de cereaes em
germinação.

A ptialina actuando sobre os alimentos
feculentos transforma-os em ~~peptonas~~
malte (assucar).

Os alimentos quando passam no
estomago recebem a acção do succo
gastrico.

Succo gastrico - é um liquido incolor,
salgado e acido, composto agua
com differentes acidos em dissoluçã, mes-
-tizo de acido chlorhydrico, acido lacti-
-co e dos fermentos solueis - pepsina e
fermento do coalho.

A pepsina actuando sobre os alimentos
proteymas transforma-as em peptonas.

No duodeno temos o succo pancreatico
onde existe tres fermentos que são:
amylase e os outros dois são:

ESCOLA NORMAL DE ARTES E OFFICIOS WENCESLAU BRAZ.

Nome do alumno *Faldina Gomes de Carvalho Brito.*

Turma *A²*

Anno *2.^o*

Prova escripta de *Economia Domestica*

Rio de Janeiro, *9* de *Novembro* de *1925.*

1.^o Alimento. Classificação - Estudo detalhado de cada classe das substancias alimenticias e modo pelo qual utilizados na alimentação.

2.^o Suggester o plano para o jantar discutindo e analysando os meios mais práticos para effectual-o.

Damos o nome de alimento à toda a substancia nutritiva, que ingerimos para reparar as perdas do nosso organismo, fornecer crescimento, calor e força ao corpo. Os alimentos podem ser divididos em duas classes: directamente assimilaveis e indirectamente assimilaveis.

Os alimentos indirectamente assimilaveis soffrem modificações no tubo digestivo, que constituem os phenomenos da digestão.

Os alimentos podem ser completos, como o ovo, o leite, etc.

Chamamos completo ao alimento que ^{contem subst. capazes de} serve para entreter a vida. Assim vemos as crianças e os animais novos que se alimentam de leite, não são inteiramente fortes, mas resistem à vi-

da, até poderem ser alimentados como nós.

O principal sal que o leite contém é o cálcio. Este sal serve para a formação dos dentes e dos ossos.

O sal mais importante que o ovo contém é o ferro, na gema.

Os sais são indispensáveis à vida do homem. São elles que nos sustentam a vida. Os principaes sais que temos

no nosso organismo, são: ferro, cálcio, magnésio, phosphoro, sodio, etc, e, em pequena quantidade fluor e iodo. O iodo serve para as glandulas tiroi-
des (na garganta). Ha muitas pessoas que tem essas glandulas ^{comptam-}
~~completas~~ ^{completas} ~~completas~~.
Ternente inflamadas; isto é devido à falta de iodo.

Os alimentos organicos, são: carnes, legumes, assucares e cereaes.

Os alimentos mineraes, são: agua e sais.

Os legumes podem ser: fructos (pepino, maxixe, etc), folhas (nabica, couve, bertalha, etc), rebentos (couve trunchuda, repolho, etc), raizes (aypim, rabanete, nabo, cenoura, etc).

Os assucares fornecem calor ao corpo, dando-lhe energia e força para o trabalho.

Nós resistimos à fome que a sede, por que nós temos no nosso organismo, substancias de reserva, que apparecem-nos sob a forma de unhas, dentes, cabellos, etc.

Dois terços do peso do nosso corpo são de água.

Sem água, nós não poderíamos viver. Todos os alimentos contêm água.

Nós eliminamos a água sob a forma de suor e de urina.

As glândulas sudoríparas existem em grande parte por toda a superfície do grosso corpo, principalmente nas palmas das mãos e nas dos pés.

A urina está depositada nos rins e é expellida pela bexiga.

Água serve para: saciar a sede, dar resfriamento ao corpo no sentido de servir de veículo aos alimentos, tornar normal a temperatura do corpo, etc.

A água não deve ser tomada em grande quantidade, nem durante a refeição, porque dilue o succo gastrico.

Os amidos quando são ingeridos, soffem a accção da ptyalina, fermento da saliva e são transformados em albuminoides.

A saliva é um liquido incolor, alcalino, secretado pelas glândulas salivares (parotidas, linguaes e sub-linguaes).

O que caracteriza o reino vegetal é a existencia em grande quantidade de hydrocarbonados.

Espinafre é o vegetal mais rico em ferro. Proteina é a substancia, cujo elemento principal é o azoto.

A proteina das farinhas, chama-se

glutens ou glutina.
Os alimentos orgânicos dividem-se em duas grandes classes: quaternários e ternários. Como exemplo de alimentos ^{quaternários,} ternos as carnes que compõem-se de hydrogenio, oxygenio, carbono e azoto.

Como exemplo de alimentos ternários ternos as gorduras, que contém hydrogenio, oxygenio e carbono.

As carnes servem para reparar os nossos tecidos.

As gorduras servem para fornecer calor ao organismo.

2ª questão.
No dia do meu exame pratico de Economia Domestica, o almoço consistiu de: sopa de vegetaes, protens e bananas fritas.

Primeiramente puz a sopa ao fogo, porque, sendo de vegetaes e contendo carne, leva mais tempo para cozinhar. Depois fui cortar o pão para collocar no forno.

Enquanto a sopa e o pão estavam cozinhando, fui preparar as bananas. Del para sobremesa bananas, porque na sopa já tinhamos hydrocarbonados, no pão, proteinas, e para não prepararmos um almoço abundante tem só uma ou duas especies de paes, escolhi essa fructa que é um neutro-azucarado, e contém assucar.

Jaldina Brito.