

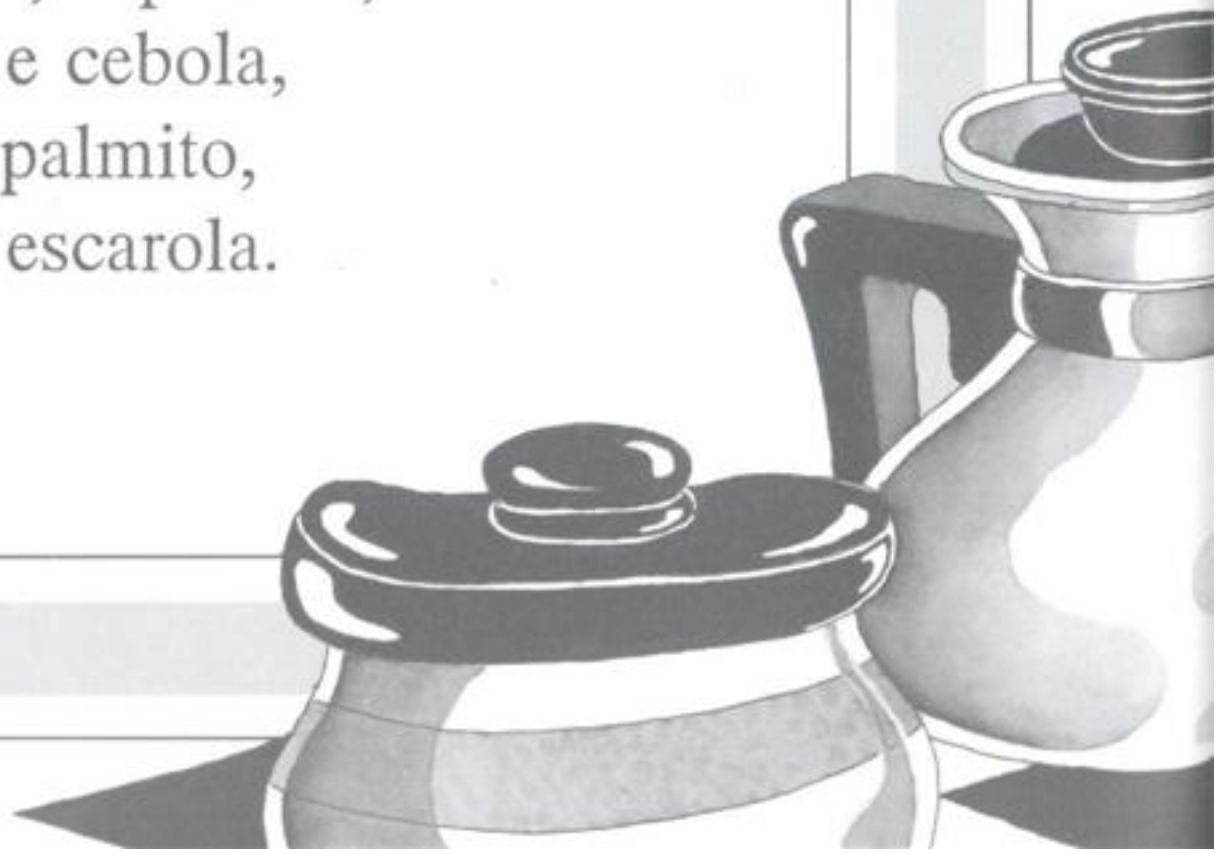
Dona Maricota,
Boa cozinheira,
Voltou com a cesta
Cheinha da feira:

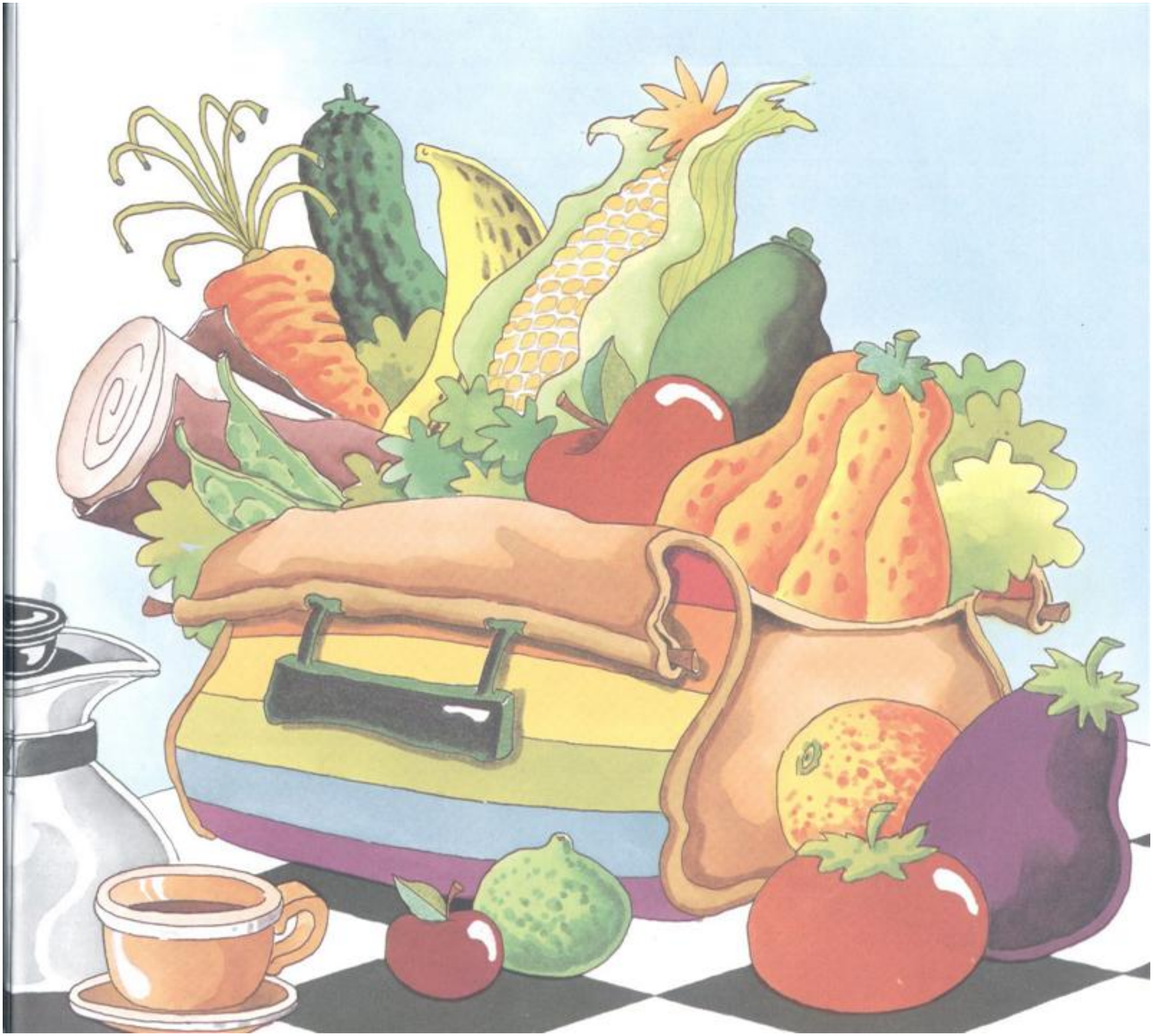




Cenoura, laranja,
Pepino e limão,
Banana e milho,
Ervilha e mamão.

Moranga, espinafre,
Tomate e cebola,
Alface, palmito,
Maçã e escarola.





Guardou na despensa
E na geladeira,
E deu um suspiro
Ufa! que canseira!

E foi descansar.





Então essas verduras,
Legumes e frutas
Fresquinhas, maduras,

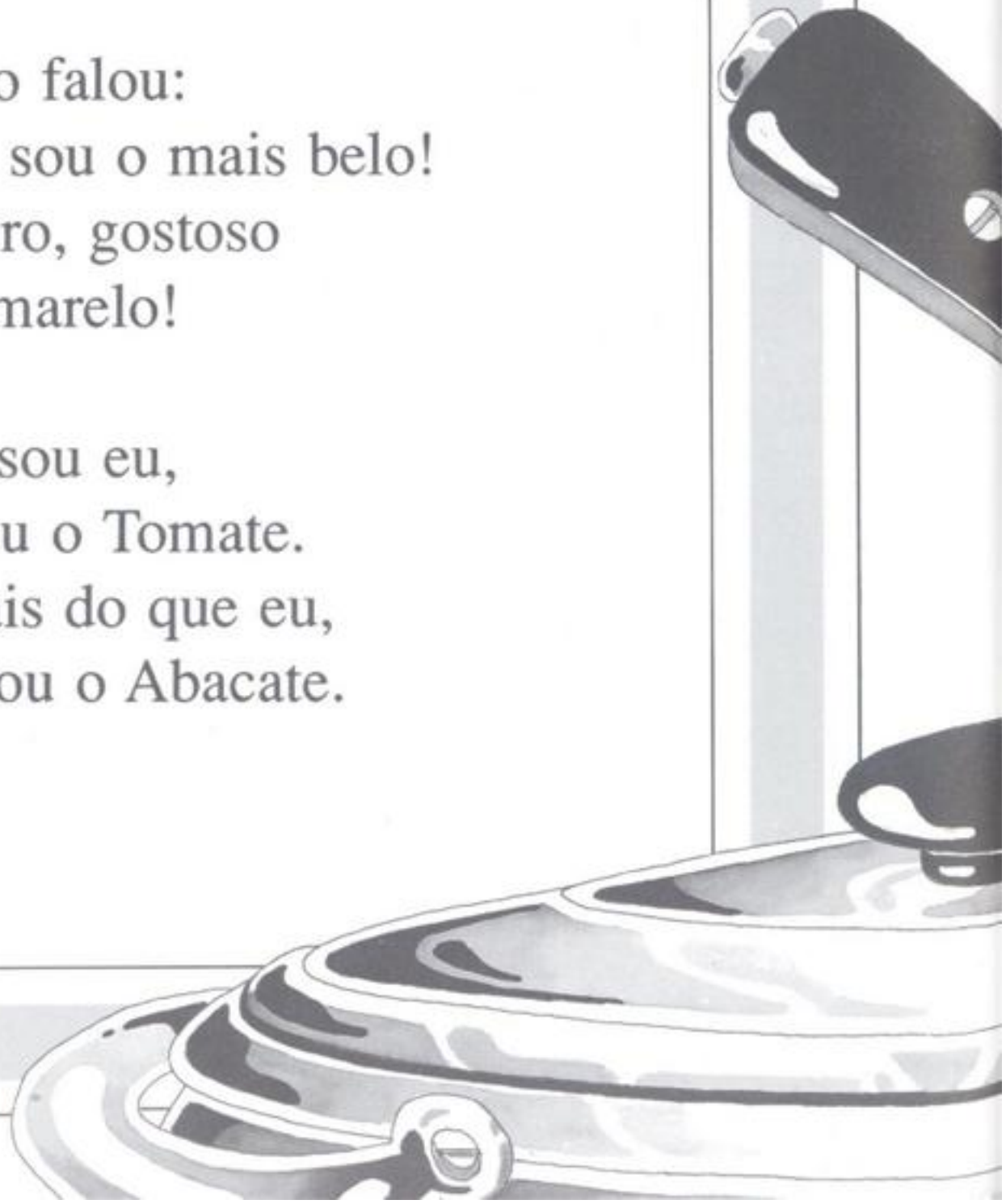
Todos animados
Depois da viagem,
Puseram-se logo
A contar vantagem:





O Milho falou:
Olhem, sou o mais belo!
Sou louro, gostoso
E tão amarelo!

O belo sou eu,
Declarou o Tomate.
Não mais do que eu,
Contestou o Abacate.





Pois olhem pra mim!
Provocou o Palmito.
Sou branco e macio,
Eu sou o mais bonito!

Então a Laranja
Falou, bem amável:
Melhor que bonita,
Eu sou é saudável.





E logo o Espinafre
Gritou: Não tem erro!
Sou verde e saudável,
Sou cheio de ferro!

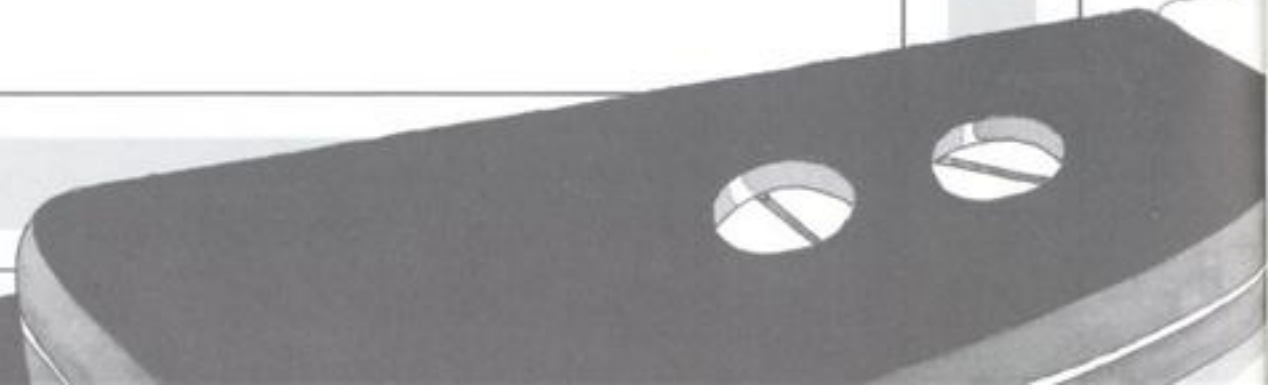
Falou a Cebola:
Aqui, atenção!
Saudável sou eu:
Boa pro coração!





E disse a Ervilha:
Eu sou pequenina
Por fora, mas dentro
Tenho proteína.

Logo o Limão disse:
Quem é que não vê?
Tenho a vitamina
Preciosa — a tal “C”.





Mas nisto aparece
Dona Maricota,
E as frutas gostosas
Viraram... compota!





E os belos legumes,
Em toda a sua glória,
Viraram sopão!
E acabou-se a história.



