



INFORMATIVO



SESCRS

ANO VI - Nº 36 - EDIÇÃO BIMESTRAL - SETEMBRO/OUTUBRO 2009

SEMANA DA ALIMENTAÇÃO

# Sesc/RS lança Dia D Mesa Brasil

*Projeto apresentado no Dia Mundial da Alimentação, 16 de outubro, mobiliza gaúchos em prol do combate ao desperdício e incentivo ao aproveitamento integral dos alimentos.*

Página 3

LEIA TAMBÉM:

**CEEE é nova parceira do Mesa Brasil**

Página 6

**Fruki doa refrigerante para 62 instituições**

Página 7

O SESC É

ACÇÃO SOCIAL  
ESPORTE  
CULTURA  
TURISMO  
LAZER  
EDUCAÇÃO  
SAÚDE  
MATURIDADE ATIVA

## PROGRAMA MESA BRASIL SESC/RS

**MISSÃO:** Contribuir para a segurança alimentar dos indivíduos em situação de maior vulnerabilidade, por meio da doação de alimentos, da promoção de ações educativas e da responsabilidade compartilhada entre doadores, entidades sociais e voluntários, em todos os estados do país onde o SESC atua.

**VISÃO:** Ser referência como uma rede de solidariedade que desenvolve um Programa de Segurança Alimentar e Nutricional.

# Parceria permite reabilitação atrelada ao voluntariado

Há três anos cadastrada no Mesa Brasil Santa Maria, a instituição para dependentes químicos Centro Reto aproveita tudo que o programa tem a oferecer, os alimentos na sua totalidade, cursos de capacitação e assessoramentos na área culinária. Em troca, os internos atuam como voluntários sempre que solicitados. “O Mesa Brasil representa qualidade na nossa alimentação e, em contrapartida, procuramos auxiliá-los

em tudo que precisam, inclusive nos fins de semana”, afirma o diretor da instituição, Dimas Alves. A instituição, que atende 30 internos, sobrevive de convênios e doações da comunidade.

O Mesa Brasil, segundo o diretor do Centro Reto, foi um divisor de águas para a instituição. Além da significativa melhoria nutricional e na segurança alimentar, Dimas conta que a instituição, por tratar dependen-

tes químicos, era marginalizada e poucos se dispunham a ajudar. Por isso, os internos são solícitos e trabalham voluntariamente em eventos, como Expoaer, Amigo do Mesa e outras campanhas de arrecadação, auxiliam na triagem e separação e até mesmo lavam e separam hortifrúti para a doação a outras instituições. “Nossa missão é resgatar e incluir socialmente os internos e esta parceria representa uma oportunidade para que se sintam úteis, melhorando a autoestima”, diz.

A instituição, conforme a nutricionista do Mesa Brasil Santa Maria, Francine Binotto, destaca-se também na participação nas ações educativas e na implantação das sugestões apontadas nos relatórios de assessoramento para a utilização de boas práticas. “Eles já tinham um cuidado na produção de alimentos, com ótima organização e limpeza, e aprimoraram ainda mais com os ensinamentos dos cursos e demais ações educativas”, elogia.



Funcionários e internos em tratamento são voluntários em ações do Mesa Brasil

## Programa chega a Caçapava do Sul

A Apae, a Sociedade Caçapavana de Auxílio aos Pobres (mantenedora do Lar do Idoso) e o Hospital de Caridade Dr. Victor Lang foram as primeiras instituições sociais cadastradas pelo Mesa Brasil em Caçapava do Sul. A inserção do município no programa, vinculado à unidade de Cachoeira do Sul, ocorreu no dia 15 de setembro, com a doação de alimentos arrecadados em uma campanha de conscientização com empresários da região. O objetivo do programa é complementar 5 mil refeições por mês nas instituições da cidade.

A Apae funciona como escola regular de educação infantil, fundamental e ensino pré-profissionalizante e oferece três refeições por dia aos 128 alunos matriculados. A instituição conta com 28 funcionários, entre fisioterapeuta, assistente social, psicóloga, entre outros, e mantém um clube de mães, que deve ser envolvido nas ações educativas do programa do Sesc. A presidente da Associação Caçapavana de Auxílio aos Pobres, Ana Valli Cidade, afirma que a instituição tem a cultura do aproveitamento integral de alimentos e que a chegada do programa é uma bênção. “O Mesa Brasil é fantástico, como tudo que visa qualificar a segurança alimentar e nutricional”, completa.



Alimentos são entregues na Associação Caçapavana

Já o Hospital de Caridade, o único da cidade, tem 75% dos seus atendimentos nas clínicas médica, cirúrgica, obstétrica e pediátrica pelo Sistema Único de Saúde (SUS). A diretora administrativa da instituição, Maria Helena Amado, diz que todas as doações são bem-vindas e que a parceria com o Mesa Brasil veio em ótima hora porque, com os alimentos recebidos, sobram recursos para investir em outras áreas. “As ações educativas também são muito importantes porque entendemos que a capacitação continuada, além de qualificar o atendimento, valoriza os profissionais e traz satisfação com o ambiente de trabalho”, destaca.

# Mobilização gaúcha em comemoração mundial

Diante da realidade de que a fome e o desperdício de alimentos representam dois dos mais relevantes problemas enfrentados pelo Brasil, o Sesc/RS lançou um novo projeto no Dia Mundial da Alimentação, em 16 de outubro: o Dia D Mesa Brasil. Com o objetivo de conscientizar a população para o combate ao desperdício e incentivar o aproveitamento integral dos alimentos – bandeiras do Mesa Brasil –, o evento será realizado anualmente nos municípios que contam com unidades do programa: Porto Alegre, Cachoeira do Sul, Santa Maria, Rio Grande, Caxias do Sul, Lajeado e Venâncio Aires.

“Queremos chamar a atenção da comunidade para um problema social e ambiental que é o desperdício de alimentos e esperamos que a iniciativa ganhe mais adeptos a cada ano”, destacou o gerente de Educação, Assistência e Cultura do Sesc/RS, Silvio Bento, no lançamento. Dados da Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação



(FAO) revelam que o Brasil produz 25,7% mais alimentos do que o necessário para alimentar a população. Mesmo assim, milhares de pessoas passam fome ou têm uma alimentação precária.

O Dia Mundial da Alimentação foi instituído em comemoração à criação da FAO, em 1945, para conscientizar a humanidade sobre a difícil situação de quem passa fome ou enfrenta a desnutrição e promover em todo o mundo a participação da população na luta contra a fome. Todos os anos, mais de 150 países desenvolvem atividades alusivas à data.

No Rio Grande do Sul, durante a Semana da Alimentação, o Mesa Brasil, juntamente com os parceiros do programa, realizou diversas atividades, entre elas, a exibição do premiado documentário Ilha das Flores, a distribuição, em troca de produtos não perecíveis, de um livreto de receitas de aproveitamento integral de alimentos, oficina e palestras. Em Cachoeira do Sul, foi realizado ainda um concurso de receitas que aproveitam os alimentos na sua totalidade. As melhores vão ser divulgadas em oficinas para as instituições sociais cadastradas no programa.

## Jornalista Amigo do Mesa



Entre as iniciativas que marcaram o lançamento do Dia D Mesa Brasil Sesc, em 16 de outubro, em alusão ao Dia Mundial da Alimentação, o Sesc/RS convocou jornalistas de seis municípios gaúchos – Porto Alegre, Cachoeira do Sul, Santa Maria, Rio Grande, Venâncio Aires e Lajeado – para

aderirem ao projeto Jornalista Amigo do Mesa. O grupo é composto, por enquanto, por 31 formadores de opinião de diversos veículos de comunicação do Estado, que se propuseram a divulgar as ações do Mesa Brasil com o objetivo de sensibilizar a sociedade para o combate ao desperdício e incentivar as doações para o repasse às instituições sociais, assim como o aproveitamento integral dos alimentos.

# Instituições de ensino ampliam parceria na Capital

Tradicionais parceiros do Mesa Brasil Porto Alegre na realização de ações educativas, as instituições de ensino Senac Passo D'Areia e Escola de Ensino Técnico Factum ampliaram a relação com o programa e, desde a metade do ano, além de cederem professores para oficinas e palestras, disponibilizam salas de aula para sua realização. O Senac oferece espaço e professores para atividades na área de saúde, como a oficina de Massagem para Bebês Shantala que capacita educadoras de instituições sociais cadastradas. A Escola Factum realiza palestras na área de segurança do trabalho, meio ambiente e saúde, proporcionando aos participantes conhecimentos sobre temas atuais, facilmente aplicados no dia a dia.

O diretor do Senac Passo D'Areia, Eivelto Nagel da Rosa Finkler, diz que a instituição orgulha-se de participar, há três anos, da rede de solidariedade que classifica como “brilhante”. “Isto nos permite contribuir com a qualidade de vida das pessoas em situação de risco e, sobretudo,



Parceiros cedem salas para a realização de atividades

reafirmar nosso compromisso de promover uma sociedade mais justa”, avalia. Segundo ele, a parceria é também uma ação alinhada ao objetivo estratégico de promover ações de gratuidade e responsabilidade socioambiental.

Política semelhante norteia a Factum para incentivar seus professores a desen-

volverem palestras de forma voluntária. “É uma satisfação enorme fazer parte do Mesa Brasil porque consagra nosso objetivo como instituição de ensino, que é a aproximação efetiva com a comunidade, desenvolvendo a atividade de multiplicar”, afirma a diretora da Factum, Rita Timmers Townsend.

## Qualidade de vida em Lajeado

Um assunto que vem sendo muito debatido, a qualidade de vida, foi tema de palestra realizada em 17 de setembro para as instituições sociais cadastradas no



Palestra com psicóloga teve 46 participantes

Mesa Brasil Vales do Taquari e Rio Pardo. Com uma linguagem simples e acessível para os 46 participantes, a psicóloga Cristiane Pivatto, do Hospital Bruno Born, de Lajeado, abordou diversos aspectos sobre o assunto, desde seu conceito, que deve ser compreendido dentro das especificidades de cada situação. “Hoje, fala-se muito em qualidade de vida tanto na prevenção de doenças, sejam elas físicas ou psíquicas, como

também da qualidade no envelhecimento”, explica a psicóloga.

Cristiane defendeu que a busca constante da qualidade de vida é fundamental para todas as pessoas, independente do contexto de vida. Para mensurar a qualidade, pode-se utilizar alguns indicadores, entre eles, a avaliação do estado geral de saúde, das funções cognitivas, memória, estado de humor e condições psicossociais. De acordo com ela, é necessário, no entanto, levar em conta as individualidades ao avaliar a qualidade de vida. “O tema é subjetivo, já que cada um tem uma forma de sentir, ver e conduzir a vida, portanto, não podemos padronizar a qualidade de vida, e sim termos parâmetros que nos permitem refletir sobre ela”, concluiu.

# Ações educativas realizadas em setembro e outubro de 2009

## MESA BRASIL

### Porto Alegre

08 a 10/09  
Curso de Empreendedorismo Social  
Duração: 12 horas. Participantes: 28.  
09/09  
Oficina de Primeiros Socorros (parceria Senac Passo D'Areia)  
Duração: 6 horas. Participantes: 9.  
13 e 24/09 e 15, 18, 22 e 23/10  
Avaliações Nutricionais (ação de saúde)  
Participantes: 773.  
14/09  
Oficina de Massagem para Bebês Shantala (parceria Senac Passo D'Areia)  
Duração: 3 horas. Participantes: 20.  
15/09 e 20/10  
Palestra: Boas Práticas (parceria Secraso)  
Duração: 3 horas. Participantes: 32.  
16/09  
Palestra: Higiene e manipulação de alimentos (parceria Gapes)  
Duração: 2 horas. Participantes: 24.  
17/09  
Palestra: Prevenção e cuidados com saúde comunitária  
Duração: 3 horas. Participantes: 15.  
18/09  
Palestra: Cuidados nutricionais na 1ª infância (parceria Factum)  
Duração: 3 horas. Participantes: 18.  
18/09  
Orientação de Cardápio  
Duração: 2 horas. Participantes: 2.  
22 e 23/09  
Oficina Culinária de Ervilha  
Duração: 4 horas. Participantes: 29.  
23/09  
Palestra: Questões comportamentais e saúde mental de crianças e adolescentes (parceria Ufrgs)  
Duração: 3 horas. Participantes: 24.  
25/09  
Palestra: Educação nutricional na escola (parceria Nutrientes)  
Duração: 2 horas. Participantes: 8.  
29/09  
Palestra: A transição da infância para a adolescência  
Duração: 3 horas. Participantes: 38.  
14/10  
Palestra: Relações familiares, adolescência e tecnologia (parceria Domus)  
Duração: 3 horas. Participantes: 12.  
16/10  
Palestra: Sinais e sintomas da violência infantil (parceria Factum)  
Duração: 3 horas. Participantes: 15.  
21/10  
Palestra: O desenvolvimento da aprendizagem – Os papéis da família e da escola (parceria Domus)  
Duração: 3 horas. Participantes: 23.  
23/10  
Oficina: A magia do brincar (parceria Domus)  
Duração: 3 horas. Participantes: 15.  
16, 20 e 26/10  
Oficina de Planejamento Familiar  
Participantes: 43.

### Cachoeira do Sul

01/09  
Oficina de Geração de Renda – Confecção de almofadas  
Duração: 3 horas. Participantes: 11.  
03/09  
Oficina Culinária – Doces derivados do leite  
Duração: 3 horas. Participantes: 11.  
04/09  
Palestra: Alimentação saudável  
Duração: 2 horas. Participantes: 36.  
04/09  
Palestra: Aproveitamento integral dos alimentos

Duração: 2 horas. Participantes: 35.  
09 e 16/09 e 09 e 10/10  
Avaliação e educação nutricional  
Duração: 2 horas. Participantes: 62.  
15/09  
Oficina Culinária: Aproveitamento integral de alimentos (bolo de casca de banana)  
Duração: 2 horas. Participantes: 9.  
16/09  
Palestra: Dicas de Saúde  
Duração: 2 horas. Participantes: 41.  
19/10  
Oficina de Geração de Renda: Patchwork em pano de prato  
Duração: 3 horas. Participantes: 7.  
19/10  
Oficina Culinária: Biscoito de mel  
Duração: 3 horas. Participantes: 13.  
20/10  
Oficina Culinária: Cuca I  
Duração: 3 horas. Participantes: 20.  
21/10  
Palestra: Câncer e seus fatores de risco  
Duração: 2 horas. Participantes: 58.

### Rio Grande

03/09  
Palestra: Lei Maria da Penha  
Duração: 2 horas. Participantes: 15.  
04/09  
Oficina: Benefícios do consumo da banana  
Duração: 2 horas. Participantes: 20.  
08/09  
Palestra: Direito de família  
Duração: 3 horas. Participantes: 14.  
11/09  
Educação nutricional na escola  
Duração: 2 horas. Participantes: 25.  
18/09  
Consequências do consumo de bebidas alcoólicas  
Duração: 2 horas. Participantes: 18.  
22/09  
Oficina de Tear  
Duração: 3 horas. Participantes: 12.  
24/09  
Oficina de culinária  
Duração: 3 horas. Participantes: 26.  
29/09  
Troca de receitas  
Duração: 2 horas. Participantes: 24.  
06/10  
Oficina de Tear (Módulo II)  
Duração: 3 horas. Participantes: 16.  
08/10  
Alimentação para menores de 2 anos  
Duração: 2 horas. Participantes: 18.  
13/09  
Direito civil, penal e de família: dúvidas  
Duração: 2 horas. Participantes: 26.  
17/10  
Dia D Mesa Brasil – Palestras: Aproveitamento integral dos alimentos e alimentação saudável  
Duração: 1 hora. Participantes: 20.  
19/10  
Criança na cozinha. Será que isto é possível?  
Duração: 2 horas. Participantes: 22.  
22/10  
Oficina de culinária  
Duração: 3 horas. Participantes: 24.  
23/10  
Primeiros socorros  
Duração: 2 horas. Participantes: 28.

### Santa Maria

02, 03 e 09/09  
Atividade de Educação Alimentar  
Participantes: 76.  
02 e 03/09  
Curso Noções Básicas de Nutrição e Aproveitamento Total de Alimentos  
Duração: 7 horas. Participantes: 48.  
03/09

Oficina de Sopas (Módulo VIII)  
Duração: 3 horas. Participantes: 2.  
07, 14, 16, 21 e 23/09  
Orientação direta em instituições  
Duração: 3 ½ horas. Participantes: 10.  
10/09  
Oficina de Suflês (Módulo XI)  
Duração: 3 horas. Participantes: 5.  
17/09  
Educação Alimentar e Aproveitamento Total de Alimentos  
Duração: 3 horas. Participantes: 12.  
22/09  
Oficina de Jogos Pedagógicos: Abordagem didática e lúdica sobre alimentos  
Duração: 3 horas. Participantes: 17.  
24/09  
Palestra e Ação de Saúde  
Duração: 2 horas. Participantes: 15.

### Caxias do Sul

20 a 23/10  
Curso de Relacionamento Interpessoal  
Participantes: 16.  
30/10  
Oficinas: Receitas festivas  
Participantes: 14.

### Vales Taquari e Rio Pardo

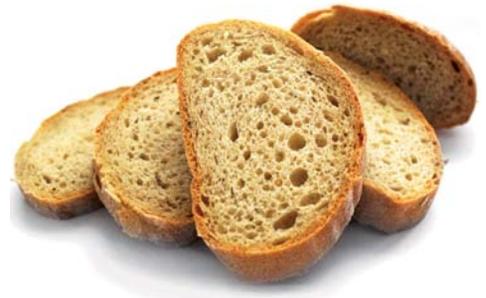
02/09  
Palestra: Uso e prevenção de drogas  
Duração: 2 horas. Participantes: 60.  
09/09  
Avaliação Antropométrica  
Duração: 1 hora. Participantes: 10.  
14/09  
As Contadoras de Histórias  
Duração: 1 hora. Participantes: 68.  
17/09  
Palestra: Qualidade de vida  
Participantes: 46.  
22/09  
Oficina Culinária: Feijão  
Duração: 4 horas. Participantes: 288.  
23/09  
Consumo consciente  
Duração: 2 horas. Participantes: 87.  
01/10  
Oficina de Bordado  
Duração: 2 horas. Participantes: 3.  
05/10  
Oficina: Massa folhada  
Duração: 2 horas. Participante: 1.  
06 e 15/10  
Consumo e Descarte Consciente  
Duração: 2 horas. Participantes: 123.  
14 e 15/10  
Palestra de Nutrição: Bem-estar físico e mental  
Duração: 2 horas. Participantes: 77.  
17/10  
Dia D Mesa Brasil  
Participantes : 60.  
22/10  
Palestra: Alimentação equilibrada  
Duração: 1 hora. Participantes: 70.  
29/10  
Exibição do filme “Crianças invisíveis”  
Participantes: 17.

### ENVOLVA-SE

14/09  
Oficina: Flor de garrafa pet  
Duração: 8 horas. Participantes: 12.  
17/09  
Oficina: Brincos de lata  
Duração: 8 horas. Participantes: 8.  
22/09  
Oficina de Caixas de Leite Decoradas  
Duração: 8 horas. Participantes: 10.  
23/09  
Oficina de Biscuit  
Duração: 8 horas. Participantes: 9.

## REDE DE PARCEIROS

# Big Caxias do Sul faz doações diárias



# BIG

Destaque entre os doadores de Caxias do Sul, a rede de supermercados Walmart (Big) repassa aos programas Mesa Brasil e Banco de

Alimentos cerca de oito toneladas de produtos por mês. As doações, principalmente de hortifrúti e produtos da padaria, mas também de produtos não perecíveis e de bazar, são diárias, de segunda a sábado. A gerente de operações da loja, Vanderléia Masetto, afirma que a responsabilidade social é uma política da empresa. “É um orgulho para nós contribuir para combater o desperdício. Como não temos mais como vender, ajudamos quem precisa”, diz. A parceria iniciou em agosto de 2008 e, a partir de treinamentos

realizados com profissionais da área de hortifrúti, foram crescendo gradativamente.

A gerente de Assuntos Corporativos da Walmart para a Região Sul, Maria Isabel Jaeckel, explica que a rede tem uma campanha de combate ao desperdício e que quanto menos resíduos gerarem, melhor, tanto do ponto de vista social quanto o da sustentabilidade. Entretanto, para doar o excedente, segundo ela, é necessário um parceiro confiável com agilidade logística para que os produtos cheguem rapidamente a quem vai consumir. “A quebra é inerente ao negócio, mas é um problema e, por falta de parceria, muitos alimentos iam para o lixo. O cliente, inclusive, cobra soluções para isto”, adverte.

## CEEE é nova parceira do Mesa Brasil



Centro Cultural  
CEEE  
ERICO VERISSIMO

O Centro Cultural CEEE Erico Verissimo (CCCEV) é um exemplo de que nem só quem atua no setor de alimentos pode ser doador do Mesa Brasil. Todos têm algo para contribuir. O CCCEV, em Porto Alegre, cede espaços e equipamentos para a realização de ações educativas desde agosto de 2009. Apenas no último

bimestre, foram seis atividades, ocasiões em que os participantes – profissionais de cozinha, educadores e coordenadores de instituições sociais – tiveram a oportunidade de também visitar as exposições culturais e o museu da companhia. A coordenadora do Centro Cultural, Eunice Rezende, afirma que a instituição se tornou apoiadora do programa para reforçar o seu papel de empresa cidadã.

A assistente social do Mesa Brasil Porto Alegre, Eloísa Ely Frota, destaca que a parceria com a CEEE, por meio do Centro Cultural, veio ao encontro de uma nova proposta do Mesa Brasil de realizar atividades em locais diferenciados da cidade, proporcionando também o acesso a atividades culturais. “Parcerias como esta retratam que é possível empresas públicas e privadas, independente do ramo de atuação, auxiliarem o Mesa Brasil no incentivo à educação e cultura”, completa.

## Parceria em Santa Cruz do Sul



Com doações semanais ao Mesa Brasil, o Supermercado Miller é o primeiro doador sistemático do programa no município de Santa Cruz do Sul. Inaugurado em 1998 e atualmente com três lojas e 380 funcionários, o Miller tornou-se referência no ramo alimentício. Para o proprietário da empresa e presidente do Sindigêneros da região, Celso Müller, é muito importante aderir a projetos sociais como o Mesa Brasil, que além de auxiliar no combate ao desperdício, visa o enriquecimento nutricional da população. “O Miller mais uma vez está fazendo a sua parte. Ficamos muito felizes de poder ajudar e estar novamente em parceria com o Sesc”, afirma.

## Encontros da Rede de Solidariedade

Anualmente, as unidades do Mesa Brasil realizam o Encontro da Rede de Solidariedade, reunindo instituições sociais, empresas doadoras e profissionais que atuam no programa. Confira a data do evento da sua região e participe.

**Caxias do Sul**, 30/11, às 19h30; **Porto Alegre**, 01.12, às 19h30; **Cachoeira do Sul**, 04/12, às 20h; **Santa Maria**, 15/12, às 19h; **Rio Grande**, 17/12, às 19h30.

## REDE DE PARCEIROS

# Refrigerante para 62 instituições



No mês de setembro, o Mesa Brasil Vales do Taquari e Rio Pardo assinou um termo de cooperação com a Bebidas Fruki, de Lajeado, que doou 1,5 tonelada de refrigerante de laranja e tipo cola. A bebida foi repassada para as 62 instituições sociais sistemáticas e eventuais da região cadastradas no programa. A gerente de Recursos Humanos, Ana Luísa Herrmann, diz que a Fruki é uma empresa sempre preocupada com o seu papel social e que, além de participar do Mesa Brasil, mantém um Comitê de Voluntariado formado por funcionários de diversos setores para tratar de ações sociais e ambientais. “Entendemos que semeando solidariedade estaremos construindo um mundo melhor, com menos desigualdade social”, afirma.



Bebidas Fruki doou 1,5 tonelada

## Prefeitura de Porto Alegre cede prédio para o Mesa Brasil

O Sistema Fecomércio-RS e a prefeitura de Porto Alegre assinaram, em 21 de outubro, um termo de cooperação em prol da geração de renda e do combate ao desperdício de alimentos. O documento prevê a cedência por parte do município de um prédio para o desenvolvimento

das atividades dos programas Envolve-se e Mesa Brasil. Localizado na Rua João Inácio, 247, bairro Navegantes, o imóvel passará por reformas antes de se tornar sede dos programas que, temporariamente, estão operando no Sesc Campestre.

## RECEITA

### SALADA SETE GRÃOS

#### Ingredientes

- 1 xícara de grão de bico cozido
- 1 xícara de grão de soja cozido
- 1 xícara de feijão vermelho cozido
- 1 xícara de ervilha cozida
- 1 xícara de feijão fradinho cozido
- 1 xícara de milho verde cozido
- 1 xícara de lentilha cozida
- ½ xícara de azeitonas, sem caroço, em rodelas
- 1 tomate picado
- 1 cebola média picada, ralada ou fatiada
- 1 xícara de cheiro verde picado
- ½ cálice de suco de limão
- 1 xícara de azeite de oliva
- ½ colher de sobremesa de sal
- 5 folhas de alface para decorar

#### Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes, exceto as folhas de alface, que devem ser picadas em tiras bem fininhas e colocadas numa saladeira rasa (ou inteiras em uma saladeira funda). Despeje a mistura de grãos sobre as folhas. Como opção, acrescente ½ xícara de pimen-



tão vermelho, ½ de pimentão amarelo e ½ colher de sobremesa de orégano. (Fonte: Denise Seidler, Mesa Brasil Porto Alegre)

#### Benefícios da ervilha

A ervilha pode ser consumida na forma de vagens verdes, grãos verdes ou grãos secos e reidratados (industrializados). Ela é mais rica em cálcio e vitaminas que o feijão e de fácil digestão, porque tem baixo teor de substâncias antinutricionais em relação a outras leguminosas. Rica em vitaminas A, B e C e em minerais, como cobre, cálcio, fósforo, ferro e potássio.

## RESULTADOS MESA BRASIL SESC/RS

Indicadores	2003-2006	2007	2008	2009*
Quantidade de doações distribuídas (toneladas)	1.726,29	1.367,75	2.245,89	1.908,27
Número de pessoas beneficiadas	561.011	461.365	595.258	534.516
Número de refeições complementadas	26.334.728	23.214.677	27.382.386	22.497.149
Instituições receptoras cadastradas (sistemáticas e eventuais)	738	590	837	963
Número de empresas doadoras e parceiras (alimentos e serviços)	310	300	601	587
Número de ações educativas e oficinas	1210	696	896	485
Número de pessoas capacitadas	12.511	14.089	19.813	22.636

Fonte: SESC Comunidade – Programa Mesa Brasil – Porto Alegre – RS | \*Resultados de 2009 atualizados até 25/10/2009

## EMPRESAS PARCEIRAS E DOADORAS:

### MESA BRASIL

- Aconfers - Coolméia
- Açougue e Mercadoria Jeremias
- Acrilys do Brasil
- Adalberto Figueiredo
- AGCO
- Agostinho Gaya
- Agripec
- Agroecológica - Coolméia
- Aiesec
- Aldino Griep
- Alex Rola de Oliveira
- Alsepro
- Amaral Ind. e Com. Ltda.
- Américo Nogueira
- Amigos do Peso
- Andréa Hillesheim
- Andrea Krewer
- Arcor (Associação dos Corredores de Rua de Rio Grande)
- Arcy Zummach
- Ari Luis Favero Dal Bem
- Armazém Mateus
- Arones Palandi
- Arroz Gaúcho
- ASM Frutas
- Assembliê de Deus Ministério Palavra de Fé
- Associação de Jovens Empresários de Santa Maria
- Associação dos Engenheiros da CEEE do RGS
- Atacadão Com. de Alimentos Ltda.
- Atacadão Com. de Gêneros Alimentícios
- Atacadão Dist. Com. e Ind.
- Augusta Dor Internacional
- Aurio Mazzochi
- Avícola Ledur Ltda.
- Avícola Wilgen Ltda. - Primavis
- Banca de Frutas do Osi
- Barbarella Bakery
- Barz e Cia. Ltda.
- Base Aérea de Santa Maria
- Bebidas Fruki S.A.
- Biscoitos Domelly
- Blue Tree Towers Hotel
- Bonna Consultores Associados
- BR Frutas
- Bremil Ind. de Prod. Alimentícios Ltda.
- Caixa Econômica Federal
- Capitania dos Portos do RS
- Carina Barchett
- Carlos Germano Tieth - Cageri
- Carlos Roberto das Neves
- Carnes Nobres de Bagé
- Carrefour (Gravataí, Partenon, Santa Maria)
- Casa da Carne Rosa
- Casa de Carnes Leusin
- Castanha e Bianqui Ltda.
- Cataventus
- CDL São Sepé
- CDV - Centro de Documentação Veicular
- Central Oertão
- Centro Cultural CEEE Erico Veríssimo
- Centro de Defesa da Criança e do Adolescente (Cedeca)
- Centro Técnico Himalaia
- Cereais Diamante Ltda.
- Cia. do Camarão
- Cia. Rio Grande de Fertilizantes
- Claudinei Bierhals
- Claúdio Neredio das Neves
- Cláudio Ziekte
- Cleo Inácio Lanius - Padaria Folhapé
- Clevis Jovanella - Cantina da Nona
- Clube de Orientação de Santa Maria
- Colégio Bom Conselho
- Colpo & Zanini Cerealista Ltda.
- Com. Becker de Alimentos Ltda.
- Com. Buffon Combustíveis e Transportes Ltda.
- Comercial Zaffari Ltda.
- Cia. Nacional de Abastecimento (Conab)
- Comunidade Evangélica de Lajeado
- Comunidade Terapêutica Vida Nova
- Cons. da Comunidade de Execução Criminal da Comarca de Rio Grande
- Coopporto Ltda.
- Cotrisul
- Crizel e Santos Mini Mercado Popular
- Curso Oceanologia
- CVI Refrigerantes
- Danone Ltda.
- David Rola Oliveira
- Degaser Dist. de Aves Ltda.
- Degasperi Ltda.
- Departamento de Genética - Ufrgs
- Dinda Alimentos Ltda.
- Diretório Acadêmico de Nutrição - Unifra
- Dist. de Alim. Dias e Antiqueira Ltda.
- Dist. de Bananas Lumertz
- Dist. Transmenguê
- Docile Alimentos Ltda.
- Dolgener Alimentos Ltda. - Padaria Suíça
- Domus - Centro de Terapia de Casal e Família
- Dora Rosane Kranz
- Drogarias Manchester
- E. E. Fund. Santa Catarina
- E. Marista Santa Maria
- Eagle Bonatto
- Ecosul S.A.
- Edemir Germano Scheffer
- Edson José Vieira
- Elza Arriche
- Emater
- Engenho São Bento
- Escola de Samba Dona Leopoldina
- Escola Factum
- Estágio Sul Recursos Humanos
- Exposso - Expositores Associados
- F. Andreis Transportes Aquaviários
- Faculdade de Nutrição IPA
- Faculdade de Nutrição Ufpel
- Feira Livre
- Femar
- Ferramentas Gedore
- Flavia Ryzewski
- Florestal Alimentos S.A. - Neugebauer
- Fontana & Bergjohann Ltda. - Supermercado Arroioense
- Frigorífico São José
- Fruiteira Mertz
- Gapes - Cons. em Nutrição
- Gelo PoP Ind. e Com. Ltda.
- Gilberto Silva
- Grêmio Foot-Ball Porto Alegrense
- GRSA
- Grupo de Freqüentadores do Bar Opinião
- Guanabara Veículos
- Gelo PoP Ind. e Com. Ltda.
- Hari Olari Leonhardt - Nutrivivos
- Hortomercado Parobé
- Hospital Bruno Born
- Ibama
- Igreja Musical Quadrangular
- Ivo Weinert
- Ingor Kolher
- Instituto Amigos de Lucas
- Instituto Riachuelo Ltda.
- Irmãos Caetaninho
- Irmãos Dietrich
- Isnart de Oliveira Bastos
- Ivanildo Weinert
- J. Fighera & Cia. Ltda.
- Jesus Delmar Fernandes
- JL Crizel e Cia. Ltda. - Mini Mercado Crizel
- João Batista Bastos Nogueira
- Jorge Ventura
- Juliano Majolo (padaria)
- Kastelão
- Kraft Foods Brasil S.A.
- Lar das Vovozinhas
- Laudinei Mailah
- LD Imp. e Exp. de Alimentos Ltda. - Delazzari
- Livraria Cultura
- Livraria Espirita
- LLP Conf. e Pad. Ltda. - Pão Fresquinho
- Lucas Afflen
- Luis Antônio Linke Pereira
- Luis Mauro Santos
- Mais Cursos e Concursos
- Marcio Antonio de Borba ME - Delicias do Sítio
- Marcio Daitc
- Márcio Luis Crus Barbosa
- Marcopolo
- Marcos D'Agostini
- Marcos Fenner
- Maria Mallmann e Cia. Ltda.
- Maria Oliveira
- Massas do Forte Ltda.
- Massas Romena Ind. e Com. Ltda.
- Mattos Figueiredo Ltda.
- Maureli Pereira de Oliveira
- Mercadão do Produtor Erico Verissimo
- Mercado 3 Guris
- Mercado Araújo
- Mercado do Sul
- Mercado e Açougue Valdir
- Mercado Público de Porto Alegre (Banca 11, Box 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07)
- Mercado São Lucas
- Mercado Scortecagna
- Mercado Trojahn
- Mercopan
- Mertz Ind. de Alimentos
- Miller Com. de Alimentos Ltda.
- Ministério da Agricultura e Abastecimento
- Ministério do Desenvolvimento Social
- Moacir da Silva Gomes
- Moinhos Guarani
- Moisés Padula
- Nelson Cabral Vicente
- Nestlé Brasil Ltda.
- Net Sul Comunicações Ltda.
- Núcleo Universitário da Terceira Idade (Nuti)
- Nutrelia Alimentos Ltda.
- Nutrientes
- Oase - Lajeado
- Olívio Wegner
- ONG Mãos Unidas pela Vida
- Orandir Tavares
- Orion Veículos e Auto Peças Ltda.
- Padaria América
- Padaria Big Pão
- Padaria Canalete
- Padaria Cia. do Pão
- Padaria Colombo
- Padaria do Comércio
- Padaria do Rio
- Padaria e Confeitaria Bakers Shop Ltda. - Doce Mania
- Padaria e Confeitaria Bel Pan
- Padaria Gaúcha
- Padaria Ijuí
- Padaria Lara
- Padaria Paes e Opções
- Padaria Pão de Cheiro
- Padaria Ponche Verde
- Padaria Ponto Verde
- Padaria Rio Branco
- Padaria Santa Tereza
- Padaria SM
- Padaria Trigal
- Padaria Vitrine Paes
- Parceiros Voluntários
- Parmalat Brasil S.A.
- Patrícia Boff
- Paulo Gaudério
- Paulo Martins
- Pelegrini e Hubner Ltda. (biscoitos)
- Pesqueira Pioneira da Costa
- PET - EA Programa de Educação Tutorial
- Platinav Imp. e Exp. Ltda.
- Posto Becker
- Pref. Mun. de Itaara
- Pref. Mun. de Santa Maria
- Primos Torrense
- Promilk Agropecuária e Laticínios Ltda.
- Prosoft
- QI Escola de Educação Profissional
- Rádio Oceano FM
- Randon S.A.
- RCA Transportes
- Recanto Solidário
- Recicladora Nogueira e Padilha
- Rede Vivo Supermercados
- Rejane Salete Beuren ME (biscoitos)
- Rotary Club Porto Alegre Bom Fim
- Sábado Solidário
- Salisgraf Editora e Gráfica Ltda.
- Santa Clara Cursos e Treinamentos Ltda.
- Schuh Alimentos Ltda.
- Sebrae
- Secraso-RS
- Secretaria de Assistência Social de Rio Grande (SMCAS)
- Secretaria de Educação de POA (Smed)
- Senac/RS
- Senai/Lajeado
- Sérgio Corrêa de Oliveira
- Serinave Design Naval Ltda.
- Sicredi
- Sincars
- Sind. dos Trabalhadores Rurais de Lajeado
- Sind. dos Transportadores Autônomos de Bens de Rio Grande
- Sind. dos Auxiliares em Administração Escolar
- Sind. do Comércio Atacadista de POA e RGS
- Sindilojas Gravataí
- Sindilojas São Sepé
- SLC Alimentos Ltda.
- Sociedade Recreativa Zodiaco
- Sport Club Internacional
- Subway (R. 24 de Outubro)
- Super Brás (matriz e filial 4)
- Supermarcas Com. de Alimentos Ltda.
- Supermerado Vitória
- Supermercado Alternativo
- Supermercado Center
- Supermercado Econômico
- Supermercado Gecepel
- Supermercado Guedes Carvalho
- Supermercado Ki-preço
- Supermercado Somer
- Supermercado Tischler
- Supermercado União
- Supermercado Wollmann
- Supermercados Dois Irmãos
- Teknika Montagem Industrial
- Themis
- Totosinho
- Trans Henrique
- Tranships Ltda.
- Transportadora Reunidas
- Transportes Dalçôquio Ltda.
- Trogostoso Ind. e Com. de Alimentos Ltda.
- Ulbra
- Unifra
- Unilever Brasil Ltda.
- Uningá SM
- V.F. Combustíveis Ltda. - Posto do Guto
- Vandir Dias Figueiredo
- Vantuir Ferreira de Oliveira
- Vera Hilt
- Viação Noiva do Mar
- Vigilância Sanitária (Rio Grande e São José do Norte)
- Vitor de Souza
- VRS Ind. de Laticínios Ltda. - Latvida
- Walmart (Big Caxias do Sul)
- Wilson Sons
- Wilson Wachop Buchweitz

### ENVOLVA-SE

- ALL - América Latina Logística
- Anna e Anna Ind. e Com. Confeccões Ltda.
- Atelier 4A Soluções em Costuras e Modelagens
- Áurea Reichart
- Bigg's Ind. e Com. Confeccões Ltda.
- Biz Esporte Wear
- Cariátides Confeccões Ltda.
- Carrefour Gravataí
- Central de Tecidos
- Chika Atual
- Confeitaria Armelin Ltda.
- Epcos do Sul
- Estrutural Serviços Industriais
- Feito Flor
- Florestal Alimentos S.A.
- Gang - Com. do Vestuário Ltda.
- Glitter Ind. Com. Imp. e Exp.
- GR S.A.
- Graciosa Modas Ltda.
- GV Confeccões Ltda.
- HI Confeccões Ltda.
- Hidrowear
- Luft Logística Armazenagem e Transporte Ltda.
- Metamorfose Bonecos
- Mik Pflau
- Noeli de Fátima Ritter - Buscar 9
- Norma Especialidades
- Net Sul Comunicações
- Pano de Prato Com. e Confec. Ltda.
- Patmos Ind. de Confec. Ltda.
- Plastitex - Com. Import. e Exp. de Plásticos Ltda.
- Quimisa S.A.
- Rabusch Ltda.
- Renova Lavanderia e Toalheiro Ltda.
- Spaan
- Toledo Ganglisch
- Vera Lúcia Bodini
- Versátil Design



**EXPEDIENTE:** O informativo **MESA BRASIL SESC/RS** é uma publicação bimestral. - Endereço: Rua Vigário José Inácio, 718 - Porto Alegre/RS - Fone: (51) 3224-1268 - E-mail: mesabrasil@esc-rs.com.br - Site: www.esc-rs.com.br. **Presidente da Fecomércio-RS e do Conselho Regional do SESC/RS:** Flávio Sabbadini. **Diretor Regional:** Everton Dalla Vecchia. **Coordenação Mesa Brasil SESC/RS:** Silvio Bento. **SESC Campestre (Porto Alegre):** Avenida Protásio Alves, 6220, Porto Alegre/RS - Fone: (51) 3224-1268. **Mesa Brasil Rio Grande:** Rua Cristóvão Colombo, 360 - Fone: (53) 3231-6439. **Mesa Brasil Santa Maria:** Rua Olga Parcianelo Lorenzi, s/nº - CAIC - Fone: (55) 3223-2288. **Mesa Brasil Cachoeira do Sul:** Rua Ricardo Jesus Ferreira, 518 - Fone: (51) 3723-1101. **Mesa Brasil Caxias do Sul:** CEASA - Rua Jacob Luchese, 3181 - Fone: (54) 3211-5943. **Mesa Brasil Vales do Taquari e Rio Pardo:** Rua Washington Luiz, 680 - Fone: (51) 3714-2266. **Execução e Produção:** Publicatão Design Editorial Ltda. - Fone/Fax: (51) 3407-5960 - www.publicatão.com.br. **Diretora de Criação e Atendimento:** Andréa Costa. **Diretor Editorial:** Vitor Mesquita. **Jornalista Responsável:** Clarissa Edelwein (clarissa@publicatão.com.br) - MTB nº 8.396. **Projeto Gráfico:** Rose Tesche. **Editoração:** Bibiana Farenzena. **Fotos:** Divulgação SESC/RS. **Revisão de Texto:** Grace Prado. **Tiragem:** 4.000 exemplares. **Impressão:** Printpaper.

