



Sucos e vitaminas, alternativas para a estação quente

Diferentes frutas, leite ou água. A combinação consiste em uma opção interessante de refresco para o verão. As bebidas ainda reúnem nutrientes, sais minerais e vitaminas que alimentam, hidratam e contribuem para uma dieta equilibrada. Misture e beba!

PÁGINAS 4 | 5

Dia Mundial da Alimentação mobilizou o Rio Grande do Sul

Ações do Mesa Brasil foram realizadas
em várias cidades do Estado

Página 3

Transportadora Scapini carrega uma política de solidariedade

A empresa é parceira no transporte
de toneladas de alimentos doados

Página 6

Variedade alimentar nas receitas dos atendidos pela APAE de Lajeado

Mesa Brasil contribui para levar
produtos diferenciados à entidade

Página 7



Everton Dalla Vecchia
Diretor Regional do Sesc-RS

EDITORIAL

O aproveitamento integral dos alimentos no combate à fome

Trabalhamos com o princípio de aproveitamento integral dos alimentos, pois assim estaremos combatendo a fome. Toneladas de alimentos são desperdiçadas no Brasil, e com as oficinas que realizamos junto às instituições sociais cadastradas no Programa – assim como com os doadores – procuramos alertar às pessoas o quanto é importante usarmos da criatividade na elaboração de pratos, assim fazendo com que as refeições sejam ainda mais nutritivas. Alertas como esses também fazem parte das atividades desenvolvidas no Dia D Mesa Brasil, alusivo ao Dia Mundial da Alimentação – comemorado em 16 de outubro. Neste evento, ultrapassamos as orientações dadas aos par-

ticipantes do programa e levamos essas considerações à comunidade em geral. Esta edição do Informativo Mesa Brasil traz um breve resumo sobre como foi o Dia D nas cidades em que realizam o programa no Estado.

O Informativo também destaca algumas alternativas nutritivas para a estação que se aproxima, o verão, com dicas de sucos refrescantes. Ainda nesta publicação, é possível conferir ações educativas que foram realizadas junto a instituições de Cachoeira do Sul e de Caxias do Sul, assim como a responsabilidade social exercida por empresas de Lajeado e Porto Alegre e o trabalho desenvolvido por instituições sociais lajeadenses e santa-cruzenses.

AÇÃO EDUCATIVA

Idosos “entram” para o quartel



Horton Group/Stock.xchng

As ações educativas do Mesa Brasil buscam integrar diversos setores da sociedade. Assim, conhecimentos e informações transformam rotinas e vidas. Foi o que aconteceu em Cachoeira do Sul, quando 50 idosos do Asilo da Velhice Nossa Senhora Medianeira, por intermédio do programa do Sesc-

RS, foram conhecer o 3º Batalhão de Engenharia de Combate, na mesma cidade. A casa de repouso se mobilizou e conseguiu um

transporte para levar os idosos, juntamente a uma equipe com assistente social, enfermeira, cuidadoras e acompanhantes.

Os visitantes conheceram o quartel, suas atividades e materiais. “Como sabemos que eles gostam de música, exploramos na programação a apresentação da banda militar”, conta o tenente-coronel Melo. O passeio se encerrou com uma sessão de cinema e a exibição de um vídeo com imagens feitas durante a visita. Para a assistente social do asilo, Grazielle Lopes, a saída estimula a integração da terceira idade à sociedade. “Eles se sentem parte da comunidade”, diz.

Educação e responsabilidade ambiental

Assim é intitulada a palestra de Tiago Tessari, assessor de relações comunitárias da Companhia de Desenvolvimento (Codeca), de Caxias do Sul. Ela já foi assistida por mais de 90 mil pessoas, em quatro anos e meio, na região. No evento ministrado no Sesc de Caxias, 50 pessoas aprenderam sobre o caminho do lixo.

Tessari abordou a reciclagem doméstica, que consiste na distinção dos dejetos orgânicos e seletivos. “Essa simples separação ajuda a diminuir o volume de lixo no aterro sanitário, aumentando sua vida útil. Além disso, a iniciativa gera renda para pessoas que vivem do trabalho da reciclagem. Ou seja, movimenta a economia e evita a degradação dos recursos naturais”, ensina o assessor.

Os ganhos ambientais, explica Tessari, são imensuráveis. “Uma escola, com mil alunos, consome uma tonelada de papel por semana, aproximadamente. Mil quilos de papel reciclado evitam o corte de 22 árvores e geram uma redução de gastos de 75% na fabricação de papel novo”, exemplifica.

SELETIVO OU ORGÂNICO?

Entenda-se por lixo seletivo os resíduos que podem ser reciclados e reaproveitados. O orgânico são os detritos que não podem mais ser transformados em nova matéria-prima, porém podem ser utilizado como adubo.

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Ações de conscientização contra o desperdício

A fome e o desperdício de alimentos são dois dos mais relevantes problemas enfrentados hoje no Brasil. Diante desta realidade, o Programa Mesa Brasil realizou ações alusivas ao Dia Mundial da Alimentação, comemorado em 16 de outubro. Trata-se do Dia D Mesa Brasil Sesc, uma iniciativa que envolve anualmente milhares de brasileiros. No Rio Grande do Sul, os gaúchos também se engajaram em atividades promovidas nos municípios de Porto Alegre, Cachoeira do Sul, Erechim, Caxias do Sul, Santa Maria, Rio Grande e Vales do Taquari e Rio Pardo (Lajeado, Estrela, Santa Cruz do Sul e Venâncio Aires).

Segundo dados da Organização das Nações Unidas (ONU) para Agricultura e Alimentação (FAO), o Brasil produz 25,7% a mais de alimentos do que o necessário para suprir as demandas nacionais. Mesmo assim, a fome permeia uma parcela considerável da população. “Diante dos dados, percebemos a importância de conscientizar e informar a comunidade sobre formas de aproveitamento dos produtos alimentícios”, explica a gerente de Educação e Assistência do Sesc-RS, Loide Trois.

Na capital gaúcha, as atividades aconteceram no dia 15, no Largo Zumbi dos Palmares. A agenda contemplou avaliação nutricional e orientações de cardápio de acordo com as safras, bem como informações referentes à otimização do uso de alimentos e dicas de como selecionar e preparar produtos de forma mais saudável.

No interior do Estado, não foi diferente. Em Rio Grande, no dia 16 de outubro, aproximadamente 750 pessoas participaram das iniciativas promovidas na praia do Cassino; entre elas, recreação, avaliação nutricional, verificação de pressão arterial e orientações de planejamento na hora de abastecer a despensa.

Caxias do Sul, por sua vez, comemorou o Dia Mundial da Alimentação no parque Getúlio Vargas. Nutricionistas estiveram em contato com a comunidade para esclarecer dúvidas e levar mais conhecimento ao público, abordando temáticas como reaproveitamento de alimentos e a importância de evitar o desperdício. Na cidade de Erechim, a data foi referenciada por meio de ofici-

nas ministradas pela Emater e da degustação de receitas diferenciadas preparadas pelas alunas do curso de nutrição da Universidade Regional Integrada (URI). Já no Vale do Taquari, Lajeado e Estrela sediaram workshops de culinárias e a arrecadação de mais de uma tonelada de alimentos não perecíveis.



Ismael-Marchi/Divulgação Sesc-RS

Orientação e informações na capital gaúcha



Fotos: Divulgação/Sesc-RS

Interação com a comunidade no balneário do Cassino



Erechim também conscientizou a comunidade



Ações do Dia D na cidade de Lajeado



Atividade do Mesa Brasil em Caxias do Sul

ESPECIAL
.....

Hidrate seu verão com sucos e vitaminas

Com a chegada da estação, a hidratação deve ter um cuidado maior. Veja como aproveitar vitaminas e sucos para passar o verão em dia com sua saúde

O verão está chegando. Na estação mais quente do ano, o cuidado com a hidratação é essencial para bom funcionamento do organismo. Nesta época, sucos e vitaminas são altamente recomendados

por seus inúmeros benefícios. A mistura de frutas pode resultar em um combinado com um sabor diferenciado e maior quantidade de nutrientes em um só copo. No entanto, é a escolha dos ingredientes que

agrega maior ou menor valor nutricional. Segundo a nutricionista do Sesc Santa Maria, Francine Binotto, sucos caracterizam-se pela combinação de apenas uma variedade de alimento (frutas ou hortaliças),



com ou sem adição de água e açúcar. “Os sucos consistem em boas alternativas para lanches e também podem ser oferecidos antes ou após as refeições”, diz Francine. As opções com vitamina C (laranja, maracujá, acerola, goiaba, abacaxi, kiwi, caju), por exemplo, melhoram a absorção de ferro presente nos alimentos.

Já as vitaminas acrescentam outros alimentos como leite, iogurte, água e cereais. Por essa razão, contêm elevado valor calórico e proporcionam uma maior sensação de saciedade. “São indicadas para repor calorias perdidas, como após uma corrida ou uma sessão de academia” conclui a nutricionista.

NATURAL, POLPA, GARRAFINHA OU PÓ?

Na hora da eleger a bebida ideal, muitas vezes surge a dúvida sobre qual a alternativa que aproveita as vantagens dos seus produtos constituintes. A recomendação de Francine é sempre preparar com a fruta natural, em função de isentar o refresco de corantes e conservantes, preservando suas propriedades nutritivas. Aqueles elaborados com a polpa da fruta congelada perdem um pouco a qualidade e a quantidade de vitaminas, comparados com os sucos feitos na hora. Mas é uma opção interessante para quem deseja controlar a ingestão de açúcar, pois é o próprio consumidor que adiciona ao prepará-lo.

Por outro lado, os sucos oferecidos em garrafas possuem mais açúcares que os naturais, sendo que o consumo não deve ultrapassar uma garrafinha ou caixinha por dia. Já os disponibilizados em pó são considerados os vilões pelo fato de possuírem grandes quantidades de açúcares e produtos químicos, como os que dão cor, sabor e aroma, podendo desencadear alergias.

CONSELHO SAUDÁVEL

Para não perder a oportunidade de colocar saúde no copo, Francine faz um alerta: as frutas já contêm frutose. Portanto, aconselha a nutricionista, a receita base para desenvolver sucos sob medida para o organismo é sempre considerar medidas iguais de suco e de água, no momento da diluição, principalmente no caso de bebidas para pessoas com dietas restritivas.

Haveeseen/Shutterstock



SUCOS E VITAMINAS INDICADOS PARA A PRÓXIMA ESTAÇÃO

Laranja com mamão	Rico em betacaroteno (pró-vitamina A), age sobre a saúde e integridade da pele e mucosas, ajudando no rejuvenescimento. Atua também nos olhos, melhorando o mecanismo da visão e prevenindo a xerofthalmia (cegueira noturna).
Maçã com tangerina	Recomendado para atletas e idosos, este suco é rico em potássio e ajuda a evitar a fadiga e as câimbras. Também possui altas doses de vitamina A, fósforo e niacina, que ajudam a diminuir o colesterol.
Banana com água de coco	Rico em sais minerais, como potássio e fósforo, e vitaminas do complexo B. Este suco é indicado para atletas ou pessoas que perdem muito líquido. Por causa do alto teor de glicose, também serve para dar mais energia para quem está desanimado.
Manga com couve	O vegetal é uma excelente fonte de vitamina C e ferro. Já a manga é rica em gorduras boas e vitamina A. É um bom complemento alimentar para quem é vegetariano ou está anêmico.
Limonada com agrião	Indicado para quem está de dieta ou não quer engordar, o suco tem pouquíssimas calorias e pode ser consumido durante o dia por quem quer substituir o refrigerante ou outra bebida artificial. O agrião, rico em betacaroteno, ajuda a manter o bronzeado.
Maracujá com gengibre	Refrescante, a mistura é indicada para quem está com a imunidade baixa. O gengibre age como descongestionante, fortalece o sistema imunológico e equilibra o metabolismo. Já o maracujá atua como calmante e antiinflamatório.
Cenoura com maçã e beterraba	Indicado para crianças que comem poucos vegetais ou adultos que abusaram do sol. Este suco é rico em antioxidantes que fortalecem o organismo. A cenoura é fonte das vitaminas A e C; a beterraba contém grandes quantidades de ácido fólico, e a maçã ajuda a dar um sabor mais suave à mistura.

Fonte: nutricionista Francine Binotto

DOADORES

Transportadora Scapini e sua política da solidariedade

O Mesa Brasil conta, desde agosto de 2009, com o respaldo da Transportadora Scapini. Situada na BR-386, em Lajeado, a prestadora de serviço faz (gratuitamente) o transporte das doações de Porto Alegre para o depósito do programa nos Vales do Taquari e Rio Pardo. “A iniciativa integra a nossa política, princípios e valores voltados para a solidariedade, sustentabilidade e o relacionamento com a sociedade”, afirma Walmor Scapini, presidente da empresa, que já foi reconhecida em âmbito estadual com o prêmio Responsabilidade Social concedido pela Assembleia Legislativa do Rio Grande do Sul.

A Scapini já realizou inúmeras viagens para o deslocamento de grandes volumes de doações. Segundo a nutricionista da respectiva unidade do Mesa Brasil, Ângela Rhod, o apoio se reflete em economia e otimização de tempo de logística do programa: “São montantes que podem chegar a 20 toneladas de alimentos. O nosso caminhão teria que fazer, no mínimo, cinco viagens para conseguir transportá-los”. Elis Fabiana da Silva, coordenadora de voluntariado da Scapini, explica que

a participação no Mesa Brasil considerou o trabalho sério e bem-direcionado da ação liderada pelo Sesc. “Temos confiança que o material chega realmente a quem precisa”, complementa.



Divulgação/Sesc-RS

Taauge aposta na responsabilidade social

“Antigamente, não tínhamos muito o que fazer com as quebras a não ser descartá-las”, lembra Thiago Marques, sócio da fábrica de pães e bolos Taauge. Integrar o Mesa Brasil foi uma solução para tranquilizar o empresário quanto ao destino adequado e seguro das doações da empresa, parceira do Sesc desde o início de 2011. “Em um mundo onde tanta gente passa fome, descartar qualquer produto que seja próprio para consumo é um ato, no mínimo, doloroso.”

Segundo Marques, a Taauge encaminha ao programa alimentos que não apresentam conformidade comercial. Pães e bolos que, por algum motivo, não atingiriam o objetivo para a comercialização, mas com plenas condições de consumo. Os mesmos são retirados da linha de produção e armazenados em caixas apropriadas para a doação.

Antes de participar do Mesa Brasil, a indústria enviava os gêneros alimentícios para instituições indicadas por colaboradores ou diretores. Porém, um dos receios era justamente a manipulação e o armazenamento correto. Após quase um ano de parceria, a avaliação é positiva. “O Mesa Brasil tem um controle sobre quem faz a doação ao instruir como manipular e acondicionar as mercadorias adequadamente.”

Localizada na zona norte de Porto Alegre, a Pães Taauge emprega cerca de 120 pessoas. A companhia está em fase de expansão de negócios e infraestrutura. Entre os projetos de incremento, destacam-se a construção de uma nova fábrica em Canoas, com mais de 4.000 m², e o aumento das vendas para o litoral do estado.



RECORTE E COLECIONE

REFRIGERANTE CASEIRO

Mesa Brasil Erechim

Ingredientes:

- 4 cenouras grandes
- 1 copo de suco de limão
- Casca de uma laranja
- 3 litros de água
- Açúcar a gosto
- Gelo a gosto

Modo de preparo:

Bater no liquidificador as cenouras com 2 copos de água. Coar em um guardanapo e reservar o resíduo. À parte, bater o suco de cenoura, o suco de limão e a casca de laranja. Depois, passar em uma peneira e acrescentar o restante da água, o açúcar e o gelo. Ainda é possível utilizar outros tipos de vegetais para preparar esta receita, como couve, beterraba e morango.



A9Photo/Shutterstock

INSTITUIÇÕES SOCIAIS

Doações contribuem para o futuro Centro Social Trezentos de Gidion

Fundado em 1969, o Centro Social Trezentos de Gidion, de Lajeado, desenvolve um serviço de acolhimento institucional de crianças e adolescentes de zero a 18 anos, como medida preventiva judicial e na modalidade de casas lares. São duas casas em funcionamento, cada uma comporta 10 menores; contudo, atualmente apenas 15 crianças e adolescentes são atendidos. Conforme Marilise Periolo Sudbrack, nutricionista da instituição, as crianças são acolhidas para proteção, pois estão em situação de risco social ou pessoal, abandono, maus-tratos ou abusos. “Aqui tem a mãe social que recebe as crianças e uma

equipe técnica, com nutricionista, assistente social, psicóloga e arte educadora.”

Com as contribuições do Mesa Brasil – recebidas desde que o programa foi implantado no município –, a Trezentos de Gidion conseguiu melhorar a alimentação dos assistidos, introduzindo novos itens, como iogurtes e alimentos integrais. “Também estamos trabalhando a educação alimentar. A proteína de soja é algo que não tínhamos antes e hoje ela faz parte do nosso cardápio. Sem falar na questão econômica, que ajuda muito. Recebemos pêssego em calda e nos finais de semana é uma festa”, comenta Marilise.



Divulgação/Trezentos de Gidion

Mesa farta para 950 crianças atendidas por cooperativa de Santa Cruz do Sul

Voltada para educação e prestação de serviços, a Cooestal, de Santa Cruz do Sul, é uma das entidades beneficiadas pelo Programa Mesa Brasil. Atuando há dez anos, a Cooperativa de Educação e Serviços Autônomos trabalha em parceria com o município, governo estadual e a cidade de Sinimbu. “Quando iniciamos, nosso objetivo principal era a criação de um centro de recreação infantil para atender as crianças do bairro”, afirma Maria da Graça Prestes, coordenadora de Educação da Cooestal.

Mais tarde foram surgindo as parcerias e a cooperativa ampliou seus trabalhos para algo que hoje a entidade chama de Centros de Convivência, os projetos sociais. Além disso, houve também a abertu-

tura de escolas para educação infantil. Atualmente a Cooestal possui duas creches para crianças de zero a quatro anos, uma no distrito de Rio Pardo e outra em Santa Cruz, e dez núcleos de centros de convivência. Segundo Maria da Graça, a educação infantil engloba a área do cuidar e educar, enquanto os projetos sociais – crianças de 4 a 12 anos – ocorrem em turno inverso à escola. “Atendemos aproximadamente 950 crianças.” As iniciativas da cooperativa são beneficiadas pelo Mesa Brasil há mais de um ano. “Essas doações são de grande valia, as creches e projetos precisam muito. Temos, inclusive, o acompanhamento de uma nutricionista que faz o balanceamento da alimentação desses jovens.”

RESULTADOS

INDICADORES	RESULTADOS ANO 2010	NÚMEROS ACUMULADOS ATÉ OUTUBRO/2011
QUANTIDADE DE DOAÇÕES DISTRIBUÍDAS (TONELADAS)	2.537.950	1.975.378
Higiene, limpeza e descartáveis (toneladas)	121.248	57.875
Número de pessoas beneficiadas	102.315	65.173
NÚMERO DE REFEIÇÕES COMPLEMENTADAS	27.807.684	22.023.643
Instituições receptoras cadastradas (sistemáticas e eventuais)	832	750
Número de empresas doadoras e parceiras (sistemáticas e eventuais)	613	575
Número de ações educativas	651	706
Número de pessoas capacitadas	12.200	15.824



PARCEIROS E DOADORES

PORTO ALEGRE

Vonpar Alimentos S/A
Unilever
Trans Henrique
Totosinho
Sindilhojas de Gravataí
Sindiatadista
Sesc RS/Gravataí
Sesc Curso de Voluntariado
Sesc Centro
Sesc - Redenção - Maturidade Ativa
Senac Passo D'areia
Senac Lindóia 24 Horas
Senac Gravataí
Senac - Campanha Vestibular
Secraso
Rotary Bonfim
Ritter Alimentos
Rede La Salle
Piá
Pães Taauge
Pavioli S/A
Paulinas
Pastoral da Pucrs
Padaria Ijuí
Nutrientes
Nutri Excelentia
Nestlé
Mercopan
Mercado do Produtor-Epatur/
Vitelio
Mercado do Produtor-Epatur/
Vanderlei
Mercado do Produtor-Epatur/
Marco Antônio
Mercado do Produtor-Epatur/
Jose Batista
Mercado do Produtor-Epatur/João
Luis Ramos
Mercado do Produtor-Epatur/Ivan
Mercado do Produtor-Epatur/
Ferreiro
Mercado do Produtor-Epatur/Clóvis
Mercado do Produtor-Epatur/
Pedro/Paulo
Mercado do Produtor-Epatur/
Jorge Luis
Mercado do Produtor-Epatur/
Ires Rocha
Mercado do Produtor-Epatur/
Gerson
Mercado do Produtor-Epatur/
Carlos Augusto
Mercado do Produtor-Érico
Veríssimo
Mercado do Produtor-Epatur/
Rosângela
Mercado do Produtor-Epatur/
Lucas Gayer
Mercado do Produtor-Epatur/
Lauro
Mercado do Produtor-Epatur/
Laerte
Mercado do Produtor-Epatur/
Daniel
Medialunas Calentitas
Massas Romena
Massa do Forte
Livreria Cultura
Instituto Despertar para Ser
Instituto de Psicologia Ufrgs
IDG
Idest
Habib's
Gelo Pop
Gecepel Matriz
Gecepel Filial 03
Frutal Comércio de Bananas
Fruti Della Pinta
Fórum pela Inclusão Escolar
FMG
Fijo
Fides
Feira Ecológica - José Bonifácio
Feira Ecológica Getúlio - Age/Olair
Feira Ecológica Getúlio - Ton de
Moraes
Feira Ecológica Getúlio - Nei Behener
Dimer
Feira Ecológica Getúlio - Jonata
Coelho
Feira Ecológica Getúlio - Associação
Comp. da Natu
Faders
Excelsior Alimentos S/A
Evolucin
Eispp - Estudos Integrados em
Psicoterapia Psicanalítica
Escola Factum
Domus
Distribuidora de Bananas Lumertz

Dinda Alimentos Ltda.
Departamento de Genética Ufrgs
Danone
Da Horta - Hortifrutigranjeiro (Ceasa)
CVI Refrigerantes
Conab
Comitê Cidad. Func. Banco do Brasil
Comercial Zaffari Ltda.
Confeitaria Dona Inês
Cmas
Cerealista Zanini e Colpo Ltda.
Centro Técnico Himalaia
Centro Cultural CEEE Érico Veríssimo
Cataventus
Carrefour Partenon
Carrefour Gravataí
Carrefour Canoas
Carina Barlett José de Alencar
Carina Barlett João Telles
Campanhas Turismo
Campanha Sesc Estação Verão
Campanha Sesc Amigos do Mesa
Barbarella Bakery
Bar Opinião
Atacadão Distribuição Com. e Ind.
Gravataí
Atacadão Distribuição Com. e Ind.
Sapucaia
Atacadão Canoas
Amigos do Peso
Altair Kolcenti
Ação Cidadania
Aapecan

RIO GRANDE

Supermercados Guanabara Filial
Hiper
Brigada Militar Ambiental
Conselho de Pastores de Rio Grande
- Coperg
Drogarias Manchester
Emater/RS
Furg
Gilberto Santos Vargas
Hortifruti. Municipal Banca Alex Rola
Hortifruti. Municipal Banca Américo
Nogueira
Hortifruti. Municipal Banca
Arcy Cummach
Hortifruti. Municipal Banca
Daivid Oliveira Rola
Hortifruti. Municipal Banca Dora
Kranz
Hortifruti. Municipal Banca
Edemar Scheffer
Hortifruti. Municipal Banca
Gilberto Silva
Hortifruti. Municipal Banca
IRMãos Dietrich
Hortifruti. Municipal Banca
Isnart de Oliveira
Hortifruti. Municipal Banca
Ivanildo Weinert
Hortifruti. Municipal Banca
João Batista
Hortifruti. Municipal Banca
Jorge Ventura
Hortifruti. Municipal Banca
Laudinei Maillahn
Hortifruti. Municipal Banca
Lucas Afflenn
Hortifruti. Municipal Banca
Luis Mauro Santos
Hortifruti. Municipal Banca
Marcos Fenner
Hortifruti. Municipal Banca
Maria Oliveira
Hortifruti. Municipal Banca
Maureli Pereira
Hortifruti. Municipal Banca
Mauricio Erdzen
Hortifruti. Municipal Banca
Moacir da Silva
Hortifruti. Municipal Banca
Nilton César
Hortifruti. Municipal Banca
Olívio Wegner
Hortifruti. Municipal Banca
Orandir Tavares
Hortifruti. Municipal Banca
Paulo Martins
Hortifruti. Municipal Banca
Rudinei Maillahn
Hortifruti. Municipal Banca
Sergio Correa
Hortifruti. Municipal Banca
Vandir Dias
Hortifruti. Municipal Banca
Vitor de Souza
Ibama
KI Cópias

Ministério da Agricultura e
Abastecimento
Padaria Cia do Pão
Padaria do Alemão
Padaria do Canalete
Padaria Fidalga
Padaria Gaúcha
Padaria KI Pão
Padaria Pães e Opções
Panifício Colombo
Panifício Rio
Perg
Pescal Entrepote Frigorífico
Posto do Guto
Primos Torrense
Sebrae
Senac Pelotas
Senac Rio Gradine
Sesc Rio Grande
Supermercados Guanabara
Filial Brito
Supermercados Guanabara
Filial Teixeira Jr.
Trote Cidadão Furg

SANTA MARIA

Agrimec
Aiesec Santa Maria
Arroz Gaúcho
Bonna Consultores Associados
Basm
Cerealista Zanini e Colpo Ltda.
Conab RS
CVI Refrigerantes
Distribuidora de Bananas Lumertz
Distribuidora de Hortifruti
Tremengue
Emater
Hipermercado Carrefour
J.Fighera e Cia Ltda
Padaria Cheiro de Pão
Uninga SM
Cietec
Corinthians Atlético Clube
Construtora Nima
Cotrisel São Sepé
Lar das Vovozinhas
Macondo Lugar
Maturidade Ativa Sesc Santa Maria
Teatro Treze de Maio
Maturidade Ativa Sesc São Sepe
Prefeitura Municipal de Itara
Rede Vivo Supermercados
Royal Plaza Shopping
Senac São Borja
Senac Santa Maria
Parceiros Voluntários
Unifra
Clínica de Psicologia Abrege
Comitê Gaúcho de Ação
Fundação Gaúcha de Trabalho e
Ação Social
Ong Bandeira Social
Posto Becker
Senac Santa Maria
Apae Santa Maria
Apae Julio de Castilhos
Recurso do Amanhecer Julio
de Castilhos
Lar de Mirian e Mãe Celita
Centro Social Santo Antonio de Julio
de Castilhos
Asilo São Vicente de Paulo São Sepé
Ong Infância Ação
Comitê (Conselho Municipal dos
Direitos da Criança e Adolescente)
Coopercedro
Apae Santiago

CACHOEIRA DO SUL

13º Gac
3º Be Comb
ABO Reg. Vale do Jacuí Centro
Açogue e Mercaria Jeremias
ACT-Fegaes
Adão Bananeiro
Armazém e Mercaria Uberlândia
Armazém Mateus
Armazém Trevisan
Associação Cachoeira Moto Clube
Avanti Sistemas Mecanizados
- John Deere
Casa da Carne Rosa
Casa de Carnes Leusin
Cerealista Zanini e Colpo Ltda.
Círculo Operário Cachoeirense
Clube Sesc Maturidade Ativa
Coca-Cola
Colégio Imaculada Conceição
Colégio Marista Roque
Colégio Ulbra São Pedro

Conab
Cotrisul
Danone
Dipel Papelaria
Enduro Confeccões
Escola Borges
Excelsior
HCB
Imama
Inducal
Jornal do Povo
Jornal O Correio
Juliana Oliveira dos Santos
Jussara Ghignatti
Lojão Utillar
MDS
Mercado Araújo
Mercado da Kolônia
Mercado Kaiser
Mercado Trojahn
Mercaria Noemia
Mico Carnes
Mini Mercado São Lucas
Nestlé Brasil Ltda.
Padaria Big Pão
Padaria Cachoeirense
Padaria do Comércio
Padaria e Confeitaria Anjo Azul
Padaria e Confeitaria Bel Pan
Padaria Lara
Padaria Ponche Verde
Padaria Ponto Verde
Padaria Trigal
Parmalat
Retificadora Fogliato
Salomão Terapias Alternativas
Sebrae-RS
Senac
Servicon
Sindicato do Comércio Varejista de
Sobradinho
Sindilhojas
Sítio Dois Irmãos
Supermercado Alternativo
Supermercado Bittencourt
Supermercado Center
Supermercado Econômico.
Supermercado Guedes Carvalho
Supermercado KI Preço
Supermercado Smer
Supermercado Tischler - Filial 01
Supermercado Tischler - Filial 02
Supermercado Tischler - Filial 04
Supermercado Tischler - Filial 05
Supermercado Tischler - Filial 06
Supermercado Tischler - Filial 07
Supermercado Tischler - Filial 08
Supermercado Tischler - Filial 09
Supermercado União
Supermercado Vitoria
Supermercado Wollmann - Sist.

CAXIAS DO SUL

Ailton Bandeira
Arões Palandi
Banco de Alimentos de Porto Alegre
Carrefour
Cdlaf
CIC
Codeca
Doadores do Interior Mato Perso
Fight Center
Fras-Le
Hípica da Serra
Invensys
Livreria Espirita
Marcopolo
Marcos Dagostini
Maxxi Atacado
Nacional Supermercados
Padaria Rio Branco
Patricia Boff
Prado
Prefeitura Municipal de Caxias do Sul
Randon S/A
Recanto Solidário
Recanto Solidário (Adelio
João Weber)
Recanto Solidário (Ademir Gadini)
Recanto Solidário (Alcides Basso)
Recanto Solidário (Alexandre
Mazzochi)
Recanto Solidário (Alexandre
Vazzatta)
Recanto Solidário (Américo Pedro
Vigano)
Recanto Solidário (Aneli Uez)
Recanto Solidário (Anselmo Hansen)
Recanto Solidário (Antonio
José Isoton)
Recanto Solidário (Ari Turella)

Recanto Solidário (Arlindo Piccoli)
Recanto Solidário (Astor Steffen)
Recanto Solidário (Banquinho)
Recanto Solidário (Benito Boldrin)
Recanto Solidário (Box Bannacenter)
Recanto Solidário (Box Clatex)
Recanto Solidário (Box Cv)
Recanto Solidário (Box Demari)
Recanto Solidário (Box Dudu)
Recanto Solidário (Box Fritzen)
Recanto Solidário (Box Girelli)
Recanto Solidário (Box Jr)
Recanto Solidário (Box Polar)
Recanto Solidário (Box Requite
Com. de Frutas e Ver.)
Recanto Solidário (Box Rsa)
Recanto Solidário (Box Vergel)
Recanto Solidário (Box Zimmerman)
Recanto Solidário (Br Frutas)
Recanto Solidário (Braimp Com. de
Frutas e Verduras)
Recanto Solidário (Camilo Degregori)
Recanto Solidário (Celito Palandi)
Recanto Solidário (Claudemir
Vergani)
Recanto Solidário (Cláudio Biazus)
Recanto Solidário (Darci Mielke)
Recanto Solidário (Darci Vicensi)
Recanto Solidário (Davenir
Rodrigues Ribeiro)
Recanto Solidário (Deoclecio
Luis Forner)
Recanto Solidário (Deocleides
Venturin)
Recanto Solidário (Eduardo Elias
dos Reis)
Recanto Solidário (Evaristo Longoni)
Recanto Solidário (Gabriel Berti)
Recanto Solidário (Gilmar Antonio
Zanrosso)
Recanto Solidário (Gilmar Damini)
Recanto Solidário (Heine Adami)
Recanto Solidário (Hélio Biazus)
Recanto Solidário (Hélio Rogelin)
Recanto Solidário (Hugo Pedroti)
Recanto Solidário (Ilso Romeu
Maldamer)
Recanto Solidário (Isaías Leão)
Recanto Solidário (Isoldi Mielke)
Recanto Solidário (Ivo Zanella)
Recanto Solidário (Jaci Poloni)
Recanto Solidário (Jaime Ues)
Recanto Solidário (Jaqueline L. B.
Capelin)
Recanto Solidário (João Mazochi)
Recanto Solidário (Jorge Jose Toss)
Recanto Solidário (José Basso)
Recanto Solidário (José Bernardi)
Recanto Solidário (José Cantele)
Recanto Solidário (José
Hilario Piccoli)
Recanto Solidário (José Krewer)
Recanto Solidário (José Turella)
Recanto Solidário (Juarez
Antonio Scopel)
Recanto Solidário (Juarez Scherfer)
Recanto Solidário (Krasburguer)
Recanto Solidário (Ladair Turella)
Recanto Solidário (Larri dos Reis)
Recanto Solidário (Luis Pigatto)
Recanto Solidário (Luiz Carlos
Dambroz)
Recanto Solidário (Luiz Matté)
Recanto Solidário (Luiz Sasseron)
Recanto Solidário (Marcio Daib)
Recanto Solidário (Mário Didone)
Recanto Solidário (Mauricio Petry)
Recanto Solidário (Moacir Puton)
Recanto Solidário (Paulo Scopel)
Recanto Solidário (Pedro Paulo
Fornack)
Recanto Solidário (Remi
Neuscherank)
Recanto Solidário (Renato Arenhart)
Recanto Solidário (Roberto Vergani)
Recanto Solidário (Rodanez Cavalli)
Recanto Solidário (Rosolino Isoton)
Recanto Solidário (Rosolino Uez)
Recanto Solidário (Rudi Rangelin)
Recanto Solidário (Rudinei Erlo)
Recanto Solidário (Salette Perochin)
Recanto Solidário (Tania
Andrea Webber)
Recanto Solidário (Valdir Hortman)
Recanto Solidário (Valdir Vicensi)
Recanto Solidário (Valentin Zanotti)
Recanto Solidário (Vanderlei Leonicio)
Recanto Solidário (Vanderlei
Sasseron)
Recanto Solidário (Vanir Debon)
Recanto Solidário (Vilmar Boff)

Recanto Solidário (Vilson
Regelin)
Sábado Solidário
Saviplast
Senac
Sesc Caxias do Sul
Sirecom
Smarbe
Walt Mart (Big Caxias)
Vales do Taquari e Rio Pardo
3 Guris - Conventos
Acil Lajeado
Andrea Krewer
Avícola Ledur
Balas Florestal
Bebidas Fruki
Biscoito Zecca
Biscoitos Beuren
Bremil Alimentos
Caciva
CDL Lajeado
Centro Comunitário Evangélico
Cerealista Zanini e Colpo Ltda.
Colégio São Luis
Deker Distribuidora de Aves Ltda.
Degasperri Atacadista
Degasperri São Cristóvão
Delazerri Atacadista
Delicias do Sítio
Docile Alimentos
Dupont
Ecoóleo
Especialidades Vandrea
Estrelat
Excelsior - Ev.
Germani Alimentos
Granja Cageri
Granja Nutrivivos
Irmãos Caetaninho
Italianinho
Latvia
Lions Centro
Mallmann
Manfroi
O Informativo
Padaria Majolo
Padaria Schuh
Padaria Sulca
PME - Secr. Saúde e Assist. Social
PML - Secretaria da Ass. Social
Prefeitura Municipal de Venâncio
Prefeitura de Santa Cruz
Primavis Ovos
Promilk
Rissul Supermercados
Rotary Club Lajeado
Sala Verde
Senac Lajeado
Senac Santa Cruz do Sul
Sesa Lajeado
Sindicabes
Sindilhojas de Santa Cruz
Sindilhojas Lajeado
Str Lajeado
Sulvias
Super Zart
Supermercado Miller -
Independência
Supermercado Miller - Ramiro
Transportadora Scapini
Trigostoso
Unimed
Unisc
Vigilância Sanitária Lajeado

ERECHIM

Aurora Alimentos - Aves
Aurora Alimentos - Suínos
Brendler Confeccões
Cassul Comércio de
Agropecuária Ltda.
Centro Educacional Dom
Colégio Marista Medianeira
Comil
Garra Pré Vestibular
Grupo Maturidade Ativa UO Erechim
Hortifrutigranjeiros e Supermercado
Tamanini
Instituto Anglicano Barão do
Rio Branco
Moinho Erechim - Farinhas Dona Ana
Peccin S/A
Prefeitura Municipal de Barão
de Cotegipe
Prefeitura Municipal de Erechim
Prefeitura Municipal de Gaurama
Senac Erechim
Sesc Passo Fundo
Supermercado Querência
Intencial
Ciee



SESC

A força do Sistema Fecomércio ao seu lado.

EXPEDIENTE: O informativo MESA BRASIL SESC/RS é uma publicação bimestral.

Endereço: Rua Dr. João Inácio, 247 – Porto Alegre/RS – Fone: (51) 3224-1268 – E-mail: mesabrasil@sesc-rs.com.br

Site: www.sesc-rs.com.br/mesabrasil. **Presidente do Sistema Fecomércio-RS/Sesc/Senac e do Conselho Regional do Sesc-RS:** Zildo De Marchi **Diretor Regional:** Everton Dalla Vecchia **Coordenadora Técnica de Ações Sociais:** Marelane Beck **Pinheiro Sesc Comunidade:** Rua Dr. João Inácio, 247 – 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 Parciannelo Lorenzi,

Sul – Fone: (54) 3211-5943 **Mesa Brasil Vales do Taquari e Rio Pardo:** Rua Washington Luiz, 680 – Fone: (51) 3714-2266 **Mesa Brasil Erechim:** Rua Silveira Martins, 583/sala 01 – Fone: (54) 3522-8079 **Execução**

e Produção: TEMÁTICA PUBLICAÇÕES – **Jornalista Responsável:** Fernanda Reche (MTB nº 9.474) – **Texto:** Patrícia Campello – **Colaboração:** Igor Grossmann – Fone/Fax: (51) 3346-1194 – **Revisão:** Flávio Dotti

Cesa – Projeto Gráfico: Alexandre Gourques – **Foto de capa:** Skyline/Shutterstock – **Tiragem:** 2.500 exemplares – **Impressão:** Ideograf