



# Cereais: aliados da saúde do homem há gerações

Essenciais na alimentação do homem, os cereais atravessaram gerações e são uma das opções mais procuradas principalmente nos meses de verão. Utilizados desde o desjejum da manhã, trazem inúmeros benefícios à saúde, pois são ricos em fibras e nutrientes como selênio, potássio e magnésio

PÁGINAS 4 | 5

## Encontros da Rede de Solidariedade foram realizados em todo o RS

Os eventos reuniram representantes do Sesc-RS, do governo e parceiros

Página 3

## Ritter Alimentos é nova doadora do programa Mesa Brasil

A empresa destaca a possibilidade de conhecer o destino das doações

Página 6

## Receita da edição: torta de cereais com frutas da estação

Além dos cereais, sobremesa leva frutas e deve ser servida gelada

Página 8



**Everton Dalla Vecchia**  
Diretor Regional do Sesc-RS

## EDITORIAL

### Mesa Brasil: uma grande Rede de Solidariedade!

É uma satisfação chegar a este final de ano e constatar que 2011 foi um excelente período para o Mesa Brasil Sesc. Agradeço, portanto, porque isso só foi possível pelo empenho dos nossos colaboradores, parceiros, doadores e, em especial, pela adesão que as instituições sociais tiveram à nossa proposta. Esta grande e verdadeira Rede de Solidariedade, que atua hoje em todas as regiões do RS, é responsável por um movimento muito significativo no que diz respeito ao estímulo e ao desenvolvimento das comunidades.

Além dos alimentos arrecadados que ajudaram a complementar, até novembro, um total de 23.751.793 refeições, entregamos oportunidades a milhares de gaúchos. Com ações educativas e oficinas, estimulamos a criatividade das pessoas durante todo o ano e pudemos ver os frutos desse trabalho nos Encontros da Rede de Solidariedade.

Além de conferir como foram os Encontros da Rede de Solidariedade, nesta edição do informativo é possível ler uma reportagem especial sobre cereais, alimentos ricos em nutrientes, que em 2011 foram fundamentais no montante de doações recebidas e repassadas pelo Mesa Brasil às instituições sociais de todo o RS.

Para lembrar que o verão também deve ser época de solidariedade, o Programa estará junto com os veranistas gaúchos na beira-mar no início de 2012. Por meio do Estação Verão, tradicional projeto que acontece nos meses de janeiro e fevereiro em diversas praias do nosso litoral, acontecerão muitas ações de estímulo à doação de alimentos e à conscientização quanto ao não desperdício.

Um 2012 muito próspero a todos!

## DIVERSOS

### Estação Verão Sesc 2012

Já estão abertas as Casas Sesc do 9ª Estação Verão em diversas praias do Rio Grande do Sul. Atividades de lazer, cul-

tura, saúde, recreação e esporte estão sendo promovidas nos balneários gaúchos de Cidreira, Tramandaí, Capão da Canoa, Balneário Pinhal, Torres, Cassino, São Lourenço do Sul e Laranjal. As atividades são gratuitas e abertas a toda comunidade, com o funcionamento diário das 8h às 19h até o dia 26 de fevereiro, exceto em Torres, onde as atividades seguem até 4 de março, devido às finais do Circuito Verão Sesc de Esportes. Além das

atrações, o Sesc recolherá no local doações de alimentos não perecíveis para que o Mesa Brasil possa distribuir às instituições. Participe!



Carla Castro/Divulgação Sesc-RS



Divulgação/Sesc-RS

### Capacitação voluntária

O Dia do Voluntariado, celebrado em 5 de dezembro, é uma data importante no calendário do Mesa Brasil. Por meio do trabalho de centenas de pessoas, a cada ano é possível atender mais instituições que o programa apoia. Com isso, o Sesc-RS continua contribuindo, capacitando cada vez mais as pessoas que se disponibilizam e doam um pouco do seu tempo para fazer o bem ao próximo. O Sesc-RS organiza cursos de preparação para o voluntariado com o objetivo de formar

e capacitar para promoção de trabalho em entidades sociais. A grade dos encontros envolve motivações, valores, ética, legislação e atitudes.

Para participar, basta se inscrever e contribuir com 5 quilos de alimentos não perecíveis. O curso tem sete aulas, contabilizando 21 horas/aula. As próximas turmas se iniciam em março de 2012. Informações no Sesc Comunidade pelo fone (51) 3224-0538.

ENCONTROS DA REDE

# Mais de 65 mil gaúchos foram beneficiados pelo programa em 2011

Em 2011 o Mesa Brasil conseguiu por meio de suas ações coletivas distribuir mais de 2 milhões de toneladas de alimentos no Rio Grande do Sul. Cerca de 65 mil pessoas receberam os benefícios do programa. Para comemorar e também registrar essa conquista, foram realizados os Encontros da Rede de Solidariedade nas cidades de Caxias do Sul, Erechim, Lajeado, Santa Maria, Cachoeira do Sul e Porto Alegre. Nos eventos estavam presentes os representantes de entidades, dos governos municipais e estaduais, além de representantes das empresas doadoras e receptoras. No período de janeiro a novembro de 2011, os mantimentos arrecadados complementaram 23.751.793 refeições de 65.173 pessoas atendidas por 750 instituições sociais do Estado.



José Eduardo da Silva

Mais de 162 toneladas de alimentos foram arrecadadas nos Vales do Taquari e Rio Pardo



Fotos Zardo

Erechim assessora 38 instituições sociais da cidade e da região



José Eduardo da Silva/Sesc-RS

Cachoeira do Sul atende 60 instituições sociais da cidade e municípios vizinhos



Abraão Correa/Sesc-RS

A equipe da região de Caxias do Sul arrecadou mais de 600 toneladas de alimentos em 2011



Tiago Schimanko/Sesc-RS

Ao longo de 2011, 247 toneladas de alimentos foram adquiridas em Santa Maria



João Alves/Sesc-RS

Na capital gaúcha, mais de 670 toneladas de alimentos foram distribuídas, complementando 8,5 milhões de refeições



ESPECIAL

# Cereais, uma tradição alimentar que atravessa gerações

**Tradicional na mesa de diversas culturas e gerações, os cereais são ricos em fibras e nutrientes essenciais na alimentação, trazendo múltiplos benefícios para a saúde**

Os cereais são um marco na história da alimentação dos povos. Desde a Idade da Pedra são uma rica fonte de alimentação. Cultivados primeiramente pelos antigos babilônios, egípcios, gregos e romanos e logo depois no norte da Europa, trouxeram

grandes benefícios para esses povos, como a viabilidade de armazenamento desse alimento durante todo o ano. Hoje os cereais são colhidos no mundo inteiro, tornando-se uma parte fundamental da alimentação.

Com a revolução industrial do século

19, o rendimento das culturas aumentou notoriamente e permitiu o desenvolvimento de novas técnicas de colheita e de fabricação de produtos derivados.

Reconhecidamente amplas fontes de carboidratos, proteínas, vitaminas e mine-

rais, além de possuírem pouca gordura, são fontes de fibra e outros nutrientes importantes, como selênio, potássio e magnésio, essenciais na alimentação de qualquer pessoa. Os mais conhecidos e utilizados são arroz, aveia, centeio, milho, cevada, trigo e quinoa. Entretanto, os cereais quando refinados, como o arroz branco e farinha branca, acabam perdendo suas propriedades nutritivas e integrais após o processo de moagem, mesmo quando acrescidos de vitaminas e minerais.

## SOLÚVEIS E INSOLÚVEIS

Em diversos alimentos, principalmente em cereais, podem-se encontrar fibras solúveis e insolúveis. De acordo com Fernanda Maffei, coordenadora técnica de nutrição do Sesc-RS, as solúveis são aqueles que se consegue digerir e absorver, atuando de forma a reduzir a absorção das gorduras e dos açúcares. Exemplos clássicos dessa variedade são aveia, flocos finos, frutas, legumes e granola. Já as fibras insolúveis são aquelas em que não há envergadura de digerir. Desta forma, elas acabam atuando no intestino, melhorando o trânsito intestinal. Mas para que isso ocorra de forma saudável e eficiente é imprescindível a ingestão de água. “Aumentando o consumo de fibras deverá ser aumentada a quantidade de água”, enfatiza a nutricionista. Farelo de trigo, farelo de aveia, casca de frutas, folhas verdes e granola estão entre os alimentos em que há maior concentração de fibras insolúveis. Na grande maioria das vezes essas fibras estão presentes no mesmo cereal.

### DICAS MAIS SAUDÁVEIS

Há formas simples e eficazes de inserir uma porção de cereais na alimentação diária, principalmente por estar facilmente embutida em vários alimentos já tradicionais da cultura brasileira, como o arroz, por exemplo. Além disso, é possível dispor de um café da manhã com granola e iogurte, um almoço com arroz integral, lanche da tarde aliado a uma barrinha de cereal, um pão 7 grãos ou aveia em flocos com leite, como indica a nutricionista Fernanda. Outra sugestão que pode ser empregada na preparação de pães, massas e bolos é substituir uma parte da farinha branca por uma integral, como sugere a nutricionista Denise Seidler.



## UM CEREAL, VÁRIOS BENEFÍCIOS

Confira alguns dos principais cereais e suas propriedades:

**Arroz:** um dos mais consumidos, fornece cerca da metade das calorias diárias da refeição. É rico em vitaminas, cálcio, fósforo e magnésio.

**Centeio:** rico em fibras, sais minerais e aminoácidos essenciais e possui poucas calorias. É muito utilizado na preparação de pães e possui pouco glúten. Dá flexibilidade às artérias, combate a arteriosclerose, afecções coronárias, hipertensão arterial, prisão de ventre e prevenção do cancro do cólon.

**Aveia:** rico em proteínas, sais minerais e vitaminas, possui alto conteúdo de fibras. É indicada contra as afecções do sistema nervoso, doença celíaca, diabetes, colesterol, arteriosclerose e hipertensão.

**Milho:** boa fonte de energia, contém altas dosagens de proteínas e é rico em fibras. Traz benefícios para as afecções intestinais, dispepsia, cólon irritável, colites crônicas, dieta de desmame, doenças renais crônicas, colesterol e baixo peso.

**Cevada:** um grão muito nutritivo, pode ser usado em pães e massas, não causa sensibilidade em pessoas intolerantes ao trigo. Facilita a digestão, auxilia nas afecções digestivas, excesso de colesterol, diabetes e afecções do cólon.

**Trigo:** apresenta diversas propriedades nutritivas. É utilizado em pães, massas, biscoitos e bolos. Auxilia nas doenças digestivas, tem efeito laxante e regulador do tráfego intestinal.

**Quinoa:** rica em ferro, fósforo, cálcio e vitaminas B1, B2 e B3. O consumo da quinoa é mais difundido na forma de grãos, podendo ser utilizada no preparo de pães, mingaus, massas para biscoitos ou panquecas. Auxilia no bom funcionamento do intestino, aumenta a sensação de saciedade e combate o excesso de peso.

## DOADORES

# Ritter Alimentos, mais um grande reforço para o Mesa Brasil

Fotos: Caroline Corso



A responsabilidade social está ao alcance de todos. E é muito simples executar ações que contribuam com aqueles que realmente precisam. A partir disso, a união entre empresas e instituições é um exemplo fundamentado de sucesso em busca de uma sociedade mais justa. A Ritter Alimentos, nova doadora do Mesa Brasil, sabe disso e já doa desde outubro mantimentos para o programa. E um dos principais motivos que a levam a fazer parte dessa parceria é a possibilidade de informações e conhecimento sobre o destino que esses produtos recebem. O fato de o Sesc-RS interagir com as instituições cadastradas e realizar o acompanhamento dos itens fornecidos, assim como firmar um compro-



metimento com todo o desenvolvimento dos processos é um quesito de credibilidade para os donativos. Para Raquel de Paula Lopes Cardoso, analista da qualidade da Ritter Alimentos, “as doações não são apenas doações, elas se estabelecem apoiadas por trabalhos sociais, tornando essas atuações mais válidas e estruturadas, além de a empresa ter ciência sobre o destino e onde estão sendo empregados esses alimentos”, explica.

A Ritter Alimentos, fundada em 1919, completa 93 anos em 2012. No início, produzia leite e derivados destinados ao mercado de Porto Alegre e hoje se destaca pela produção de doces de frutas, geleias e barrinhas de cereais, este último, o atual carro-chefe de vendas. A indústria irá introduzir em 2012 a fabricação de chocolates em suas dependências.

A Ritter já forneceu produtos da linha geleias de brilho e de frutas; doces de frutas e recheios para bolos de beijinho e brigadeiro, além de pães de mel e barras de frutas. Com esses alimentos, as oficinas do Mesa ficam cada vez mais incrementadas e com maiores possibilidades de receitas e aprendizagens. A equipe de nutrição do Sesc-RS já criou e testou novas receitas com esses produtos para que as instituições agraciadas possam desempenhar um melhor aproveitamento de cada ingrediente. Foram feitos rocamboles, tortas de maçã, pãezinhos recheados, cucas, bolos em camadas e tortas de bolachas, entre outros.



RECORTE E COLECIONE

## TORTA DE CEREAIS E FRUTAS

**Dilce Soretta**, voluntária nas oficinas de culinária do Programa Mesa Brasil Porto Alegre

### Ingredientes

**Massa:** 3 xícaras de barrinhas de cereais picadas

**Creme de frutas:** 1 xícara de fruta picada, de preferência da estação (sugestão: banana, maçã) / 1 litro leite / 2 gemas / 1 colher (café) de margarina / ½ xícara de açúcar / 1 colher (sopa) de amido de milho

### Modo de preparo:

Acomode as barrinhas de cereais picadas em um refratário. Reserve.

Em um recipiente, bata gemas e o açúcar. Adicione a margarina e o amido de milho. Bata novamente até ficar homogêneo. Em outro recipiente, coloque o leite e leve ao fogo. Quando estiver prestes a ferver, acrescente a gemada. Deixe cozinhar mexendo sempre até ficar cremoso.

Deixe esfriar e acrescente as frutas picadas. Por fim, espalhe por cima dos cereais, se preferir enfeite com frutas fatiadas (sugestão: maçã). Coloque na geladeira e sirva gelado.



## INSTITUIÇÕES SOCIAIS

# Fazendo a diferença nos bairros Bom Jesus e Passo das Pedras, na capital

“Fazíamos muito esforço para termos algo em cima da mesa. Sobras das partes descartadas de frangos, como pés de galinhas, eram o que conseguíamos para a alimentação.” É assim que Eunice Dora de Abreu resume a situação que as instituições que coordena encaravam para sobreviver dez anos atrás. Presidente da Associação Liga de Amparo aos Necessitados de Bom Jesus e da Alan Tia Maria Tereza, no Passo das Pedras, em Porto Alegre, enfrentou diversas vezes a situação de não ter o que oferecer para as crianças e jovens que assessorava. Com as doações do Mesa Brasil essa conjuntura se inverteu, e as asso-

ciações conseguiram se fortalecer. “Começamos a dispor de maior variedade de comida. Com isso, muitos problemas de saúde, como anemia, terminaram”, destaca Eunice.

Além disso, as educadoras e cozinheiras da instituição receberam capacitação do Sesc-RS. Com isso, não há mais desperdícios com os alimentos, sendo possível o melhor aproveitamento de cada um deles. “Quando a instituição recebe os hortifrúteis, nos organizamos de forma a evitar que estraguem. Imediatamente os legumes e as frutas são limpos, cortados e deixados prontos na geladeira.” As chamadas Alans auxiliam ao todo



Simone Kalbe Musskopf

500 pessoas com idades entre zero e 18 anos. “As crianças saem satisfeitas, felizes”, orgulha-se a presidente da entidade.

## AÇÃO EDUCATIVA

# A importância dos alimentos na sala de aula

A creche Doe Amor, na cidade de Rio Grande, recebeu, no mês de novembro, a ação educativa desenvolvida pela estagiária de nutrição Juliette Carvalho. Ao todo, 17 crianças puderam aprender sobre a importância das frutas, legumes e verduras durante a interação com a turma. Juliette contou uma história sobre alimentação saudável com o auxílio de um livro especial, em que cada alimento era um personagem. Na publicação havia diversas variedades de hortifrúteis, fazendo as



Divulgação/Creche Doe Amor

crianças participarem ativamente do conto. De acordo com Bárbara Ribeiro, professora

da creche que acompanhou a atividade junto aos alunos, a proposta foi excelente. “A garotada participou ativamente, perguntava qual era a fruta desenhada no livro, se gostava ou não. Essa ação ajudou também as crianças a aceitarem mais esses alimentos no prato”, explica. A professora ainda destaca a importância de as pessoas se disponibilizarem e doarem um pouco do seu tempo para realizar uma ação desse porte, que vem contribuir ainda mais com o trabalho da creche.

## RESULTADOS

INDICADORES	RESULTADOS ANO 2010	NÚMEROS ACUMULADOS ATÉ DEZEMBRO/ 2011
<b>QUANTIDADE DE DOAÇÕES DISTRIBUÍDAS (TONELADAS)</b>	<b>2.537.950</b>	<b>2.271.084</b>
Higiene, limpeza e descartáveis (toneladas)	121.248	59.624
Número de pessoas beneficiadas	102.315	63.531
<b>NÚMERO DE REFEIÇÕES COMPLEMENTADAS</b>	<b>27.807.684</b>	<b>25.591.515</b>
Instituições receptoras cadastradas (sistemáticas e eventuais)	832	784
Número de empresas doadoras e parceiras (sistemáticas e eventuais)	613	622
Número de ações educativas	651	814
Número de pessoas capacitadas	12.200	18.182



## PARCEIROS E DOADORES

### PORTO ALEGRE

Vonpar Alimentos S/A  
Unilever  
Trans Henrique  
Totosinho  
Sindiojas 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  
Livraria Cultura  
Instituto Despertar para Ser  
Instituto de Psicologia Ufrgs  
IDG  
Idest  
Habib's  
Gelo Pop  
Gecepel Matriz  
Gecepel Filial 03  
Fruít Comércio de Bananas  
Fruít Della Pinta  
Fórum pela Inclusão Escolar  
FMG  
Fijo  
Fides  
Feira Ecológica - José Bonifácio  
Feira Ecológica Getúlio - Age/Olair  
Feira Ecológica Getúlio - Ton de  
Morães  
Feira Ecológica Getúlio - Nei Behener  
Dimer  
Feira Ecológica Getúlio - Jonata  
Coelho  
Feira Ecológica Getúlio - Associação  
Comp. da Natu  
Faders  
Excelisr Alimentos S/A  
Evolucin  
Espip - 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  
Apeacan

### 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 América  
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 Gradne  
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  
Transmenguê  
Emater  
Hipermercado Carrefour  
J.Figheira e Cia Ltda  
Padaria Cheiro de Pão  
Uninga SM  
Cietec  
Corinthians Atlético Clube  
Construtora Nima  
Cotrirel São Sepé  
Lar das Vovozinhas  
Macondo Lugar  
Maturidade Ativa Sesc Santa Maria  
Teatro Treze de Maio  
Maturidade Ativa Sesc São Sepe  
Prefeitura Municipal de Itaara  
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  
Recanto do Amanhecer Julio  
de Castilhos  
Lar de Mirian e Mãe Celita  
Centro Social Santo Antonio de Julio  
dos Castilhos  
Asilo São Vicente de Paulo São Sepé  
Ong Infância Ação  
Comdica (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  
Açoque e Merceria Jeremias  
ACT-Fegaes  
Adão Bananeiro  
Armazém e Merceria 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 Confecções  
Escola Borges  
Excelisr  
HCB  
Imama  
Inducal  
Jornal do Povo  
Jornal O Correio  
Juliana Oliveira dos Santos  
Jussara Ghignatti  
Lojão Utiliar  
MDS  
Mercado Araújo  
Mercado da Kolônia  
Mercado Kaiser  
Mercado Trojahn  
Merceria 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  
Retificador Fogliato  
Salomão Terapias Alternativas  
Sebrae-RS  
Senac  
Servicon  
Sindicato do Comércio Varejista de  
Sobradinho  
Sindiojas  
Sítio Dois Irmãos  
Supermercado Alternativo  
Supermercado Bittencourt  
Supermercado Center  
Supermercado Econômico.  
Supermercado Guedes Carvalho  
Supermercado KI Preço  
Supermercado Somer  
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

Airton Bandeira  
Arones Palandi  
Banco de Alimentos de Porto Alegre  
Carrefour  
Cldaf  
CIC  
Codeca  
Doadores do Interior Mato Perso  
Fight Center  
Fras-Le  
Hípica da Serra  
Invensys  
Livraria Espirita  
Marcopolo  
Marcos Dagostini  
Maxi Atacado  
Nacional Supermercados  
Padaria Rio Branco  
Patricia Boff  
Prado  
Prefeitura Municipal de Caxias do Sul  
Randon S/A  
Recanto Solidário  
Recanto Solidário (Adelio  
Gadão Weber)  
Recanto Solidário (Ademir Gadini)  
Recanto Solidário (Alcides Basso)  
Recanto Solidário (Alexandre  
Mazzochi)  
Recanto Solidário (Alexandre  
Vazzatta)  
Recanto Solidário (Américo Pedro  
Viganó)  
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 (Camillo 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 (Ilo 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 (Rosalino Isoton)  
Recanto Solidário (Rosolino Uez)  
Recanto Solidário (Rudi Rangelin)  
Recanto Solidário (Rudinei Erló)  
Recanto Solidário (Salette Perochin)  
Recanto Solidário (Tania  
Andreia 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 (Wilson  
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  
Ávica Ledur  
Balas Florestal  
Bebidas Fruki  
Biscoito Zeca  
Biscoitos Beuren  
Bremil Alimentos  
Caciva  
CDL Lajeado  
Centro Comunitário Evangélico  
Cerealista Zanini e Colpo Ltda.  
Colégio São Luis  
Decker Distribuidora de Aves Ltda.  
Degasperri Atacadista  
Degasperri São Cristóvão  
Delazerri Atacadista  
Delicias do Sítio  
Docile Alimentos  
Dupont  
Ecoóleo  
Especialidades Vandrea  
Estrelat  
Excelisr - Ev.  
Germani Alimentos  
Granja Cageri  
Granja Nutrivios  
Irmãos Caetaninho  
Italianinho  
Latvída  
Lions Centro  
Mallmann  
Manfroi  
O Informativo  
Padaria Majolo  
Padaria Schuh  
Padaria Sulca  
PME - Secr. Saúde e Assist. Social  
PML - Secretária da Ass. Social  
Prefeitura Municipal de Venâncio  
Prefeitura de Santa Cruz  
Primavis Ovos  
Promlik  
Rissul Supermercados  
Rotary Club Lajeado  
Sala Verde  
Senac Lajeado  
Senac Santa Cruz do Sul  
Sesa Lajeado  
Sindicabes  
Sindiojas de Santa Cruz  
Sindiojas Lajeado  
Str Lajeado  
Sulvias  
Super Zart  
Supermercado Miller -  
Independência  
Supermercado Miller - Ramiro  
Transportadora Scapini  
Trigostoso  
Unimed  
Vigilância Sanitária Lajeado

### ERECHEIM

Aurora Alimentos - Aves  
Aurora Alimentos - Suínos  
Brendler Confecções  
Cassul Comércio de  
Agropecuária Ltda.  
Centro Educacional Dom  
Colégio Marista Medianeira  
Comil  
Garra Pré Vestibular  
Grupo Maturidade Ativa UO Erechim  
Hortifrutigranjeiros e Supermercado  
Tamaniti  
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  
Intencnal  
Ciee

**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:** Marelaine 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,



# SESC

A força do Sistema Fecomércio ao seu lado.

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 **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:** Caroline Corso - **Fone/Fax:** (51) 3346-1194 - **Revisão:** Flávio Dotti Cesa - **Projeto Gráfico:** Alexandre Gourques - **Foto de capa:** Skyline/Shutterstock - **Tiragem:** 2.500 exemplares - **Impressão:** Ideograf