



Prato com muita salada, nutrientes, variedades e saúde

Para diversificar e agregar valor nutricional à dieta alimentar, as saladas são ótimas alternativas. Para uma alimentação mais saudável, vale consumir hortifrúti, legumes e molhos produzidos com muita criatividade. As receitas conquistam crianças e adultos de todas as idades!

PÁGINAS 4 | 5

Aproveitamento integral de alimentos é tema de oficina em Caxias do Sul

Os participantes puderam acompanhar
receitas econômicas e simples

Página 3

Feirantes repassam frutas e legumes para qualificar refeições

Mercadão e Hortifrúti são alguns
dos doadores sistemáticos

Página 6

Mudança de realidade na Afad de Cachoeira do Sul

Doações resultaram em economia e
novos investimentos

Página 7



Everton Dalla Vecchia
Diretor Regional do Sesc-RS

EDITORIAL

A educação é a nossa prioridade

Promover o aproveitamento integral dos alimentos, a alimentação adequada e a reeducação alimentar, assim como fortalecer as instituições sociais cadastradas no Mesa Brasil Sesc, são as linhas norteadoras das ações educativas desenvolvidas pelo Programa. Sendo assim, o nosso trabalho vai muito além da distribuição dos alimentos coletados junto à rede de doadores.

Temos o foco na educação como o principal diferencial do Mesa Brasil, pois não atuamos de forma assistencialista. Ou seja, procuramos capacitar as instituições sociais a partir de cursos, oficinas e palestras, desta forma potencializando o trabalho por meio da formação de agentes multiplicadores.

Nesta edição do Informativo Mesa Brasil Sesc/RS, trazemos como matéria especial uma pauta relacionada a dicas

de como agregar valor nutricional à dieta alimentar com a utilização de frutas, verduras, legumes e hortaliças. Também destacamos, nesta edição, algumas ações educativas que têm acontecido pelo Estado, o apoio de doadores e a mudança que temos auxiliado a acontecer em muitas instituições beneficiadas.

Com o Informativo Mesa Brasil, procuramos apresentar aos voluntários, doadores, receptores e apoiadores do Programa um resumo do que tem sido realizado no Rio Grande do Sul e o resultado desta grande rede de solidariedade. E é essa a grande rede que, conjuntamente, terá o desafio de arrecadar mais de 2,4 milhões de quilos de alimentos em 2012!

DIVERSOS

Rio Grande arrecadou 185 toneladas de alimentos em 2011

José Artur Capella/Sesc-RS



A união de empresas doadoras, entidades parceiras, voluntários e de instituições sociais resultou em 185 toneladas de alimentos arrecadados, de janeiro a dezembro de 2011, em Rio Grande. Dados como este foram apresentados durante o Encontro da Rede de Solidariedade Mesa Brasil Sesc Rio Grande, no dia 13 de dezembro. Na cidade, o programa é desenvolvido em parceria pelo Sesc/Sistema Fecomércio-RS e Prefeitura. “Comemoramos os resultados obtidos em 2011, que só foram possíveis devido ao engajamento desta grande rede”, disse Marelane Pinheiro, coordenadora do Programa Mesa Brasil Sesc no Rio Grande do Sul.

Oficina de sucos no litoral

Durante o mês de janeiro, o programa Mesa Brasil promoveu oficinas de suco no litoral gaúcho, alertando sobre a importância da hidratação durante o ano todo – principalmente no verão. Nos dias quentes, aumenta a necessidade de reposição, pois é quando ocorre maior perda de líquidos e minerais devido ao aumento da temperatura corporal e à transpiração excessiva. Sendo assim, a ingestão de líquido deve ser maior, e não se deve esperar a sede chegar para consumir. Prefira água e sucos de frutas naturais para se hidratar com qualidade.



AÇÃO EDUCATIVA

Oficina de aproveitamento integral dos alimentos em Caxias do Sul

Informação vale ouro, principalmente quando a meta é “fazer de um limão uma limonada”. Por essa razão, o Mesa Brasil desenvolve ações educativas para que as instituições beneficiadas alcancem êxito na utilização de todas as doações. Recentemente, a unidade de Caxias do Sul realizou oficina culinária sobre aproveitamento integral dos alimentos. A iniciativa objetivou melhorar a qualidade nutricional e contribuir para a redução do desperdício. “A ideia também é modificar cardápios tradicionais e promover mais criatividade para a preparação de refeições”, afirma a nutricionista do programa, Zilalice Zorzer.

Durante a aula, as participantes puderam aprender receitas saborosas, simples e econômicas como nhoque de cenoura e escondidinho de soja. Além disso, a turma recebeu informações de como economizar na compra de alimentos e sobre a importância de aplicar os produtos de forma otimizada. A oficina teve como público-alvo equipes das cozinhas de instituições atendidas pelo Mesa Brasil. Os mantimentos utilizados nas ações são oriundos de doadores parceiros do Sesc. Segundo Zilalice, a agenda não para e



Divulgação/Sesc-RS

as abordagens são variadas, a exemplo de temas como a produção de lanches e pães. “Todo mês promovemos uma oficina culinária”, complementa a nutricionista.

Crianças e adolescentes da Amam confeccionam puffs



Divulgação/Sesc-RS

Plantar a semente da consciência ambiental é um dos objetivos das ações educativas promovidas pelo Mesa Brasil. Em outubro passado, na Associação dos Menores de Arroio do Meio (Amam), ocorreu uma oficina para ensinar as crianças e adolescentes assistidos pela instituição a confeccionar puffs a partir de garrafas pet. Todo o material foi doado pela Bebidas Fruki, de Lajeado.

O trabalho foi ministrado pela bióloga Cátia Viviane Gonçalves e acompanhado pela assistente social Raquel Zerbielli Brandão. O material confeccionado será utilizado pela própria Amam. “A iniciativa contribui para a conscientização e sensibilização dos adolescentes. Eles percebem a importância de transformar materiais recicláveis, ajudando a sociedade e o meio ambiente em que vivemos”, enfatiza Raquel.

DO LIXO PARA A OFICINA

De acordo com o último censo da Associação Brasileira da Indústria do PET (Abipet), divulgado no ano passado, em 2010 foram recicladas 262 mil toneladas de garrafas do gênero. O melhor: todas as embalagens recolhidas tiveram a devida e correta destinação, sendo recicladas e utilizadas em novos produtos. Um alento para o meio ambiente. Isso porque quando o recipiente de plástico é descartado leva até 150 anos para entrar em decomposição na natureza. O Brasil lidera no ranking mundial de empresas que exploram as pets como matéria-prima para a inovação.

ESPECIAL
.....

Coloridas e para todos os momentos

As saladas englobam frutas, verduras e legumes. São ricas em vitaminas, minerais e fibras. Responsáveis pelo funcionamento do corpo e manutenção da saúde, ainda contribuem na digestão, protegem contra infecções e auxiliam na formação dos ossos

Com cores contrastantes e propriedades nutritivas, as saladas e suas variedades fazem parte de uma dieta balanceada e saudável. Entretanto, por mais benefícios que esses alimentos tragam para o ser humano, ainda é difícil a aceitação desses ingredientes no cardápio de muitas pessoas, principalmente das crianças. Atrativos da culinária,

as hortaliças e legumes figuram como ingredientes de muitos pratos saborosos em diversos países. As saladas e suas variedades podem integrar perfeitamente qualquer refeição, ainda mais quando bem-elaboradas e inovadas.

A última Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), publicada em 2011 pelo

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), forneceu informações sobre a composição dos orçamentos domésticos a partir da investigação dos hábitos de consumo, da alocação de gastos e da distribuição dos rendimentos, segundo as características dos domicílios e das pessoas. A amostragem abrangeu 55.970 lares brasileiros. Nela, foi



constatado que uma parcela expressiva da população ainda ingere poucas frutas, legumes e verduras. “A ingestão diária de frutas, legumes e verduras está abaixo dos níveis recomendados pelo Ministério da Saúde (400g) para mais de 90% da população”, diz o relatório. A POF também concluiu que o consumo desses alimentos cresce com a idade e com a renda das pessoas e famílias.

DIVERSIDADE DE VITAMINAS

As saladas, que no seu preparo englobam frutas, verduras e legumes, são ricas em vitaminas, minerais e fibras. Responsáveis pelo funcionamento do corpo e manutenção da saúde, da mesma forma ajudam na digestão, protegem contra infecções e auxiliam na formação dos ossos. Ao colocar mais alimentos do gênero no prato é possível reduzir o risco de doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2, além de proteger contra determinados tipos de câncer.

A construção de hábitos saudáveis tem uma contribuição genética; no entanto, as preferências alimentares sofrem diversas influências do meio ambiente. Ou seja: fazem a diferença a forma como os pais orientam a dieta alimentar dos filhos no primeiro ano de vida, experiências positivas e negativas quanto à alimentação ao longo da infância, costumes da própria família e condição socioeconômica, entre outros.

SEGREDOS DE COZINHA

A nutricionista Francine Binotto, do Programa Mesa Brasil Sesc Santa Maria, conta alguns segredinhos capazes de tornar essa base alimentar mais atrativa para quem ainda resiste a acrescentar alfaces, agriões, cenouras, beterrabas e outros semelhantes no seu prato. Há opções de misturas para saladas que agregam mais sabor e despontam como aliadas na hora de degustar. “Podemos utilizar alguns molhos e azeites para realçar o paladar, como molho de iogurte, em que acrescentamos suco de limão, alho, sal e pimenta. Outra alternativa é o molho verde, desenvolvido a partir da trituração de diversos temperos verdes, como cebolinha, hortelã, salsa e óleos”, indica a profissional.

Para aumentar o consumo de legumes e verduras, a nutricionista sugere a utilização de algumas estratégias, como cozinhar os vegetais por pouco tempo, deixando-os



Marco Mayer/Shutterstock

AS HORTALIÇAS E AS FONTES DE VITAMINAS E MINERAIS

NUTRIENTE	HORTALIÇAS
Vitamina A	Legumes e frutas de cor amarela forte, como abóbora, abóbora-moranga, cenoura, mamão e manga Legumes verdes, como aipo, aspargo, chuchu, jiló, pimentão e quiabo Verduras verde-escuras, como agrião, almeirão, brócolis, chicória, couve, escarola, espinafre, folhas de beterraba, mostarda, salsa e vagem. Algumas verduras verdes, como a acelga e a alface
Vitamina E	Hortalças verdes, como agrião, alface, almeirão e outras.
Vitamina K	Verduras verdes e folhosas, principalmente a couve e o espinafre
Vitamina B1 (Tiamina)	Hortalças verdes e folhosas, como abobrinha, agrião, alcachofra, almeirão, aspargo, couve, mostarda, repolho, salsa e vagem
Vitamina B2 (Riboflavina)	Hortalças verdes e folhosas, como abobrinha, agrião, alcachofra, almeirão, aspargo, chuchu, couve-flor, escarola, espinafre, mostarda, salsa e vagem
Vitamina C	Verduras folhosas cruas e frutas cítricas cruas são as mais ricas, como agrião, couve, pimentão; abacaxi, caju, goiaba, laranja e limão
Cálcio (Mineral)	Hortalças verdes, como acelga, agrião, aipo, alcachofra, almeirão, brócolis, cebolinha, chuchu, couve, couve-flor, escarola, espinafre, jiló, mostarda, quiabo, salsa e vagem
Ferro (Mineral)	Hortalças verde-escuras, como agrião, almeirão, brócolis, couve, escarola, espinafre, mostarda, salsa e vagem

Fonte: Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa)

mais duros e não supercozidos, e incluir os vegetais em sopas e molhos, por exemplo. Para as crianças, uma tática interessante, aconselha Francine, é cortar os produtos em tiras cozidas ao vapor, o que possibilita comer com as mãos. Não vale oferecer

substitutos para a salada, caso haja recusa por parte do pequeno. Nesse caso, o ideal é oferecer o prato mais tarde. “A família deve servir de exemplo à criança. Não utilize guloseimas como recompensas ou castigos”, aconselha.

DOADORES

Quilos de doações do Mercado do Produtor

O Mercado do Produtor, feira de hortifrúti realizada em vários bairros de Porto Alegre, reúne produtores que contribuem para os projetos do Mesa Brasil a partir da doação de frutas e verduras. São destinados ao programa produtos que não foram comercializados, mas com qualidade para o consumo. Ires Rocha Rolim, feirante há 13 anos do Mercado, é um exemplo disso. Apenas suas

doações chegam de 25 a 30 kg, dependendo da semana e da estação. “Eu participo para ajudar as instituições, como as creches, que são beneficiadas pelo Mesa Brasil. Os hortifrúti estão em boas condições, e colocados em refrigeração, duram bastante tempo”, explica. Lauro Ervino Gayer e Ivan Augusto Kunrath também fornecem uma gama diversificada de alimentos, compreendendo alface,

couve, rúcula, frutas cítricas, uvas e melancias, variando conforme as safras. “Sempre há sobras de frutas e verduras, que antes iam fora. Hoje é possível conservar por mais tempo esses alimentos”, enfatiza Kunrath. Da mesma forma, Gayer pensa que as doações são uma forma positiva de ajudar. “Antes as verduras e folhas eram descartadas, por que não cooperar? Não custa nada”, afirma.



Ires é doadora do Mesa Brasil



Gayer contribui desde o princípio



Kunrath fornece frutas e legumes

Fotos: Caroline Corso

Da fruteira para a mesa

No sul do Estado, na cidade de Rio Grande, Maria Oliveira, feirante no Hortifrúti Municipal de Rio Grande, já contribui para o projeto há cerca de cinco anos. Participante ativa e incentivadora do Mesa Brasil, sempre está atenta ao que pode fazer para ajudar. Telefona para o motorista do programa, avisando quando já há ver-

duras disponíveis para a entrega, além de acompanhar de perto assuntos e eventos do Mesa.

Maria explica que o público consumidor compra apenas os hortifrúti do dia. Ou seja: não tem como estocar e vender posteriormente. “Em vez de descartar o produto, nós doamos, pois pode ser perfeita-

mente aproveitado. Isso porque o alimento não está inutilizado, mas murcho devido à temperatura e com uma aparência que compromete a comercialização”, explica. No grupo de hortifrúti doados ao programa figuram tomates, cebolas, pimentões, saladas em geral, batatas doces e melão, dependendo da época e das estações.



RECORTE E COLECIÃO

SALADA DE MACARRÃO ECONÔMICA

Mesa Brasil Santa Maria

Ingredientes

1/2kg de macarrão do tipo parafuso ou zitti / **200g** de ervilha com cenoura / **1** cebola média ralada / **3** colheres de maionese light / **1** caldo de galinha / azeite / sal

Modo de preparo:

Cozinhar o macarrão em 2 litros de água fervente com 1 caldo de galinha e 1 colher de sal.

Deixar escorrer e esfriar. Logo após, misturar a ervilha e a cenoura. Temperar com a cebola ralada e óleo (ou azeite). Acrescentar 3 colheres de maionese light e, por fim, misturar bem.



Aaron Amat/Shutterstock

INSTITUIÇÃO

Obra Promocional Santa Marta é mais uma ONG beneficiada

Divulgação/Sesc-RS



A Obra Promocional Santa Marta, na cidade de Erechim, integra o grupo de instituições beneficiadas pelo Mesa Brasil. A ONG assiste a crianças, adolescentes e famílias em situação de vulnerabilidade, aliando trabalhos sociofamiliares e socioeducativos às suas iniciativas.

Antes de aderir ao programa, a entidade enfrentava dificuldade de disponibilizar mantimentos aos seus internos e manter um trabalho linear. “Com a parceria, tivemos grandes avanços, não só com a doação de alimentos, mas também com as orientações passadas pela equipe do Mesa”, explica Maria de Lourdes, assistente social. As doações vieram a complementar as refeições servidas quatro vezes ao dia para as crianças e adolescentes.

Economia e saúde à mesa, na Afad de Cachoeira do Sul

As doações do Mesa Brasil ajudaram a mudar a realidade da Associação dos Familiares e Amigos do Down (Afad), situada em Cachoeira do Sul, uma organização não governamental que, desde a sua fundação, assumiu a luta pela inclusão. Além de atender portadores de necessidades especiais, a entidade atua na formação de professores.

Segundo Berenice Freitas, professora da instituição, o respaldo do programa do Sesc incrementou a qualidade nutricional dos alimentos oferecidos aos alunos e às famílias. Outro ponto importante são as ações promovidas pelo Mesa para ensinar a preparar e manusear os produtos. “Além de oportunizar uma alimentação mais saudável, o

auxílio da entidade também se refletiu em economia. Os recursos antes utilizados para a aquisição de gêneros alimentícios agora são revertidos em materiais pedagógicos”, destaca a educadora.

Berenice Freitas/Divulgação Afad



O QUE MUDOU NA AFAD COM AS DOAÇÕES DO PROGRAMA

- ▶ A instituição conseguiu disponibilizar mais quantidade e qualidade nas refeições dos seus assistidos
- ▶ As ações educativas do Mesa orientam na otimização e preparo dos alimentos
- ▶ Refletiu na frequência do atendimento
- ▶ O dinheiro economizado com as despesas de alimentação foi destinado para a compra de materiais pedagógicos

RESULTADOS

INDICADORES	RESULTADOS ANO 2011	NÚMEROS DE JANEIRO/ 2012
QUANTIDADE DE DOAÇÕES DISTRIBUÍDAS (TONELADAS)	2.271.084	169.315
Número de pessoas beneficiadas	63.531	47.139
NÚMERO DE REFEIÇÕES COMPLEMENTADAS	25.591.515	2.403.909
Instituições receptoras cadastradas (sistemáticas e eventuais)	784	351
Número de empresas doadoras e parceiras (sistemáticas e eventuais)	622	235
Número de ações educativas	814	17
Número de pessoas capacitadas	18.182	355

PARCEIROS E DOADORES

CACHOEIRA DO SUL

13º GRUPO DE ARTILHARIA E COMBATE
3ª BATALHÃO DE ENGENHARIA E COMBATE
ABO REG. VALE DO JACUÍ CENTRO
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ODONTOLOGIA
ACAPI - ASSOCIAÇÃO CACHOEIRENSE DE APICULTORES
AÇOUGUE E MERCEARIA JEREMIAS
ADÃO BANANEIRO
ARMAZÉM E MERCEARIA UBERLÂNDIA
ARMAZÉM MATEUS
ASSOCIAÇÃO CULTURAL TRADICIONALISTA
AVANTI SISTEMAS MECANIZADOS - JOHN DEERE
CASA DA CARNE ROSA
CASA DE CARNES LEUSIN
CÍRCULO OPERÁRIO CACHOEIRENSE
COLÉGIO IMACULADA CONCEIÇÃO
COLÉGIO MARISTA ROQUE
COLÉGIO ULBRA SÃO PEDRO
COTRISUL - COOPERATIVA TRITÍCULA
CAÇAPAVANA
DIPEL PAPELARIA
ENDURO CONFECÇÕES
ESCOLA BORGES
HOSPITAL DE CARIDADE E BENEFICÊNCIA
IMAMA - INSTITUTO DA MAMA
INDUCAL - INDÚSTRIA DE CALCÁRIO DE CAÇAPAVA DO SUL
JORNAL DO POVO
JORNAL O CORREIO
LOJÃO UTILAR
MERCADO ARAÚJO
MERCADO DA COLÔNIA
MERCADO KAISER
MERCADO TROJAHN
MERCEARIA NOEMIA
MERCEARIA PADRE RÉUS
MICO CARNES
MINI MERCADO SÃO LUCAS
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
REFRICADORA FOGLIATO
SEBRAE
SENAC
SERVICON - ESCRITÓRIO DE CONTABILIDADE
SINDIOLOJAS
SÍTIO DOIS IRMÃOS
SUPERMERCADO ALTERNATIVO
SUPERMERCADO BITTENCOURT
SUPERMERCADO CENTER
SUPERMERCADO ECONÔMICO
SUPERMERCADO KI PREÇO
SUPERMERCADO SOMER
SUPERMERCADO TISCHLER - TODAS AS FILIAIS
SUPERMERCADO UNIÃO
SUPERMERCADO VITORIA
TRIVISAN ALIMENTOS
ULBRA CAMPUS CACHOEIRA DO SUL

CAXIAS DO SUL

ARONES PALANDI -
HORTIFRUTIGRANJEIRO
CEASA:
- BANCA ISOLDI MIELKE
- BANCA JOSÉ BASSO
- BANCA JOSÉ BERNARDI
- BANCA JOSÉ KREWER
- BANCA JUAREZ SCHEFFER
- BANCA MARCIO DAITX
- BANCA MOACIR PUTTON
- BANCA ROBERTO VERGANI
- BANCA ROSALINO ISOTON
- BANCA VALDIR HARTMANN
- BANCA VANDERLEI ANDRIGUETTI
- BANCA VANDERLEI SASSERON
- BANCA ADEMIR GADINI
- BANCA ANELI UEZ
- BANCA ANSELMO HANSEN
- BANCA ARI TURELLA
- BANCA ARLINDO PICCOLI
- BANCA ASTOR STEFFEN
- BANCA DARCI VICENZI

- BANCA DAVENIR RODRIGUES RIBEIRO
- BANCA EVARISTO LONGONI
- BANCA HÉLIO ROGELIN
- BANCA ILSO ROMEU MALDAMER
- BANCA ISAÍAS LEÃO
- BANCA LARRI DOS REIS
- BANCA RODANEZ CAVALLI
- BANCA TANIA ANDREIA WEBBER
- BANCA WILSON REGELIN
- BOX BRAIMP COMÉRCIO DE CEREJAS IMP. E EXP. LTDA
- BOX CV COMÉRCIO E TRANSPORTE DE FRUTAS LTDA
- BOX DEMARI
- BOX DUDU
- BOXFRITZEN COMÉRCIO DE FRUTAS LTDA
- BOX FRUTICULTURA GIRELLI IMP. E EXP. LTDA
- BOX JR
- BOX KRASBURGUER
- BOX POLAR
- BOX REQUINTE COM. DE FRUTAS E VERDURAS LTDA
- BOX RSA COMÉRCIO DE FRUTAS LTDA
- BOX ZIMMERMANN FRUTAS E LEGUMES LTDA
CODECA: PREFEITURA MUNICIPAL CAXIAS DO SUL
COOPERATIVA AGROPECUÁRIA PETROPOLIS LTDA
DOADORES INTERIOR MATO PERSO - HORTIGRANJEIRO
JORGE PALANDI - HORTIGRANJEIROS
MARCOS DAGOSTINI - HORTIGRANJEIRO
PADARIA RIO BRANCO
PATRICIA BOFF - HORTIGRANJEIRO
RANDOM EMP. E PART. S.A.
SENAC
TRANSPORTADORA PANEX
WALMART - BIG

ERECHIM

AEROCUBE ERECHIM
AURORA ALIMENTOS AVES
AURORA ALIMENTOS SUÍNOS
BRENDLER
CAIXA ECONÔMICA FEDERAL
CASSUL COMÉRCIO DE AGROPECUÁRIOS LTDA
CENTRO INTEGRAÇÃO EMPRESA
ESCOLA - CIEE
COLÉGIO MEDIANEIRA
COMIL ÔNIBUS SA
ERECHIM AUTO ESPORTE CLUBE - EAEC
ESCOLA BARÃO DO RIO BRANCO
ESCOLA DOM
FARINHAS DONA ANA
GARRA PRÉ VESTIBULAR
HORTIFRUTIGRANJEIROS E SUPERMERCADO TAMANINI
INDÚSTRIA DE BALAS PECCIN
INSTITUTO NACIONAL DO SEGURO SOCIAL - INSS
INTECNIAL SA
OS MONARCAS
PREFEITURA MUNICIPAL BARÃO DE COTEGIPE
PREFEITURA MUNICIPAL ERECHIM
PREFEITURA MUNICIPAL GAURAMA
SENAC ERECHIM
SUPERMERCADO QUERÊNCIA

LAJEADO

AGROINDÚSTRIA ESTRELA DO VALE
AMALFI INDÚSTRIA DE ALIMENTOS LTDA.
ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E INDUSTRIAL DE LAJEADO
AVÍCOLA LEDUR LTDA
AVÍCOLA WILGEN LTDA - PRIMAVES
BBQ INDÚSTRIA E COMÉRCIO DE RECICLADOS LTDA
BEBIDAS FRUKI S/A
BISCOITO ZECA
BISCOITOS BEUREN
BREMIL INDÚSTRIA DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS LTDA
CÂMARA DE COMÉRCIO, INDÚSTRIA E SERVIÇOS DE VENÂNCIO AIRES
CÂMARA DE DIRIGENTES LOJISTAS DE LAJEADO
CASA D'ITÁLIA DE VENÂNCIO AIRES
CENTRO COMUNITÁRIO EVANGÉLICO
COLÉGIO SÃO LUIS DE SANTA CRUZ DO SUL
DECKER DISTRIBUIDORA DE AVES LTDA

DEFESA CIVIL REGIONAL
DEGASPERI ATACADISTA
DEGASPERI SÃO CRISTÓVÃO
DELAZZERI ATACADISTA
DELÍCIAS DO SÍTIO
DOCILE ALIMENTOS LTDA
DUPONT DISTRIBUIDORA DE ALIMENTOS LTDA.
ESPECIALIDADES VANDREA
EXCELSIOR ALIMENTOS S.A.
FRUTTI QUALITÀ
GERMANI ALIMENTOS LTDA.
GRANJA CAGERI
GRANJA NUTRIOVOS
IRMÃOS CAETANINHO
ITALIANINHO ALIMENTOS LTDA.
LIONS CLUBE CENTRO LAJEADO
MARIA MALLMANN E CIA LTDA
MASTER MIND TREINAMENTOS
MERCADO 3 GURIS
MILLER COMÉRCIO DE ALIMENTOS LTDA
PADARIA MAJOLO
PADARIA SCHUH
PADARIA SUÍÇA
PREFEITURA MUNICIPAL DE ESTRELA
PREFEITURA MUNICIPAL DE LAJEADO
PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTA CRUZ DO SUL
PREFEITURA MUNICIPAL DE VENÂNCIO AIRES
PROMIL AGROPECUARIA E LATICÍNIOS LTDA
RÁDIO CRUZEIRO DE VENÂNCIO AIRES LTDA.
RÁDIO VENÂNCIO AIRES LTDA
REDE VALE DE COMUNICAÇÃO LTDA. - JORNAL O INFORMATIVO
SCAPINI TRANSPORTE E LOGÍSTICA LTDA.
SECRETARIA DE SAÚDE LAJEADO
SECRETARIA DO MEIO AMBIENTE
ESTRELA - SALA VERDE
SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM COMERCIAL DE LAJEADO
SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM COMERCIAL DE SANTA CRUZ
SINDICABES DO VALE DO TAQUARI
SINDICATO DOS TRABALHADORES RURAIS DE LAJEADO
SINDIOLOJAS DE SANTA CRUZ
SINDIOLOJAS LAJEADO
SOCIEDADE RÁDIO DIFUSORA
ENCANTADENSE LTDA. - ENCANTO FM
SULVIA S.A. CONCESSIONÁRIA DE RODOVIAS
SUPER ZART LTDA
TRIGOSTOSO IND. E COM. DE ALIMENTOS LTDA
UNIMED VTRP
UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL
VIGILÂNCIA SANITÁRIA DE LAJEADO
VRS INDÚSTRIA DE LATICÍNIOS LTDA. - LATVIDA

PORTO ALEGRE

AAPECAN - ASSOCIAÇÃO DE APOIO A PESSOAS COM CâNCER
ALTAIR KOLCENTI - FRUTAS E VERDURAS
AMIGOS DO PESO
ATACADÃO GRAVATAÍ
ATACADÃO NOVO HAMBURGO
ATACADÃO SAPUCAIA
BAR OPINIÃO
BARBARELLA BAKERY
CARINA BARLETT BOULANGERIE
CARREFOUR COMÉRCIO E INDÚSTRIA
CATAVENTUS
CEASA - MERCADÃO DO PRODUTOR
ÉRICO VERÍSSIMO
CEASA - MERCADÃO DO PRODUTOR/EPATUR:
- BANCA CARLOS AUGUSTO DERLAN
- BANCA CLÓVIS
- BANCA DANIEL
- BANCA FERNANDO
- BANCA FONSECA
- BANCA GERSON ATKSOM
- BANCA IRES ROCHA
- BANCA IVAN
- BANCA JOÃO LUIS RAMOS
- BANCA JORGE LUIS
- BANCA JOSE BATISTA
- BANCA LAIRTON
- BANCA LAURO

- BANCA MARCO ANTÔNIO
- BANCA MILTON
- BANCA PEDRO/PAULO
- BANCA ROSANGELA
- BANCA VANDERLEI
- BANCA VITELIO
CEEE - COMPANHIA ESTADUAL DE DISTRIBUIÇÃO ELÉTRICA
COMERCIAL ZAFFARI
COMITE DE AÇÃO DA CIDADANIA
COMPANHIA NACIONAL DE ABASTECIMENTO
CONSELHO MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL
COOPERATIVA PIÁ
DA HORTA - HORTIFRUTIGRANJEIRO
DANONE
DINDA ALIMENTOS
DOMUS - CENTRO DE TERAPIA DE CASAL E FAM SOCIEDADE SIMPLES
EDITORA PAULINAS
ESCOLA DE SAMBA JARDIM DNA
LEOPOLDINA
ESCOLA FACTUM
ESIPP - ESTUDOS INTEGRADOS EM PSICOTERAPIA PSICANALÍTICA
EVOLUCIN - ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE CONSCIENCILOGIA PARA INFÂNCIA
EXCELSIOR ALIMENTOS S.A.
FEDERAÇÃO DAS MULHERES GAÚCHAS
FEIRA ECOLÓGICA - JOSÉ BONIFÁCIO
FEIRA ECOLÓGICA GETÚLIO:
- BANCA AGE E OLAI
- BANCA JONATA COELHO
- BANCA NEI BEHENER DIMER
- BANCA TON DE MORAES
FIDES - DESENVOLVIMENTO PESSOAL E SOCIAL
FÓRUM PELA INCLUSÃO ESCOLAR
FRUTIL COMÉRCIO DE BANANAS
FUNDAÇÃO DE ARTICULAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE POLÍTICAS PÚBLICAS PARA PESSOAS PORTADORAS DE DEFICIÊNCIA E DE ALTAS HABILIDADES NO RS
FUNDAÇÃO IRMÃO JOSÉ OTÃO
HABIB'S
HIMALAIA COMÉRCIO DE PRODUTOS ALIMENTARES
INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO GLOBAL
INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL
INSTITUTO DE PSICOLOGIA - UFRGS
INSTITUTO DESPERTAR PARA SER
LIVRARIA CULTURA
MASSAS DO FORTE
MASSAS ROMENA
MEDIALUNAS CALENTITAS
MERCOPAN PADARIA E CONFEITARIA
NESTLÉ
NUTRI EXCELENTIA
NUTRIENTES
PADARIA IJUI
PÃES TAAUGE
PASTORAL DA PUERS
PAVOLI
REDE LA SALLE
RITTER ALIMENTOS
ROTARY CLUBE DE PORTO ALEGRE - BOM FIM
SENAC
SINDIATACADISTA
SINDIOLOJAS GRAVATAÍ
SUPERMERCADOS GECEPEL
TOTOSINHO
TRANS HENRIQUE
UNILEVER BRASIL LTDA
VONPAR
ZELDA DAL'MOLIN GOURMET

RIO GRANDE

ATACADÃO PELOTAS
BRIGADA MILITAR AMBIENTAL
CENTRO DE FORMAÇÃO ESCOLA VIVA
DROGARIAS MANCHESTER
EMATER/RS
FURG - UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
HORTIFRUTIGRANJEIROS MUNICIPAL:
- BANCA ALEX ROLA
- BANCA AMÉRICO NOGUEIRA
- BANCA ARCY CUMMACH
- BANCA DAVID OLIVEIRA

- BANCA DORA ROSANE
- BANCA EDEMAR GERMANO SCHEFFER
- BANCA GILBERTO SANTOS VARGAS
- BANCA GILBERTO SILVA
- BANCA IRMÃOS DIETRICH
- BANCA ISNART OLIVEIRA
- BANCA IVANILDO WEINERT
- BANCA JOÃO BATISTA
- BANCA JORGE VENTURA
- BANCA LAUDINEI MAILAHN
- BANCA LUCAS AFLENN
- BANCA LUIS MAURO SANTOS
- BANCA MARCOS FENNER
- BANCA MARIA
- BANCA MAURELI PEREIRA
- BANCA MAURICIO
- BANCA MOACIR DA SILVA
- BANCA NILTON CÉSAR
- BANCA OLIVIO WEGNER
- BANCA ORANDIR TAVARES
- BANCA PAULO MARTINS
- BANCA RUDINEI MAILAHN
- BANCA SERGIO CORRÊA
- BANCA VANDIR DIAS
- 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
PANIFICIO COLOMBO
PANIFICIO RIO
PESCAL S/A ENTREPOSTO
FRIGORÍFICO
POLÍCIA FEDERAL
POSTO DO GUTO
PRIMOS TORRENSE
SEBRAE
SECR.MUNICIPAL SAÚDE RG. VIGILÂNCIA
SENAC PELOTAS
SUPERMERCADOS GUANABARA
VIAÇÃO NOIVA DO MAR

SANTA MARIA

AGRO INDUSTRIAL E MECÂNICA LTDA
AIESEC - ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE ESTUDANTES DE CIÊNCIAS ECONÔMICAS E COMERCIAIS
APAE - SANTIAGO
ARROZ GAUÇÃO
ASILO SÃO VICENTE DE PAULA - SÃO SEPÉ
BANNA CONSULTORES ASSOCIADOS
BAR MAÇONDO LUGAR
BASE AÉREA DE SANTA MARIA
CEREALISTA ZANINI E COLPO LTDA
CLÍNICA DE PSICOLOGIA ABREGE
COMITÉ GAUCHO DE AÇÃO
COMPANHIA VONTOBEL DE INVESTIMENTO REFRIGERANTES
CONAB RS
CONSTRUTORA NIMA
CORINTHIANS ATLETICO CLUBE
COTRISEL - COOPERATIVA TRITÍCOLA
SEPEENSE LTDA
DISTRIBUIDORA DE BANANAS
LUMERTZ
DISTRIBUIDORA DE HORTIFRUTÍ
TRANSMENGUE
EMATER
ESCOLA TÉCNICA CIETEC
HIPERMERCADO CARREFOUR
J.FIGHERA E CIA LTDA
LAR DAS VOZINHAS
LAR DE MIRIAN E MÃE CELITA
ONG BANDEIRA SOCIAL
PADARIA CHEIRO DE PÃO
PARCEIROS VOLUNTÁRIOS
POSTO BECKER
PREFEITURA MUNICIPAL DE ITAARA
REDE VIVO SUPERMERCADOS
ROYAL PLAZA SHOPPING
SENAC SANTA MARIA
SENAC SÃO BORJA
SOCIEDADE SANTO ANTÔNIO - JÚLIO DE CASTILHOS
UNIFRA - CENTRO UNIVERSITÁRIO
FRANCISCANO
UNINGÁ - UNIVERSIDADE INGÁ



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) 3522-8076 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: Barbara Dudzinska/Shutterstock - Tiragem: 2.500 exemplares - Impressão: Ideograf

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) 3235-6513 Mesa Brasil Santa Maria: Rua Olga Parciannelo Lorenzi,