

RECEITAS RICAS EM FERRO

Projeto Criança sem Anemia no RS

Pra criança
crescer forte
e saudável.



APRESENTAÇÃO

Este livro é resultado de uma parceria entre SESC/RS e Hemoamigos para o combate à anemia ferropriva, o Projeto Criança Sem Anemia no RS. Pensando em maneiras práticas de reduzir o número de crianças com anemia testou-se a utilização de um cardápio com receitas ricas em ferro em 6 creches de Porto Alegre no ano de 2007. O resultado foi muito bom e motivou a elaboração deste livro com todas as receitas utilizadas no estudo e com informações importantes para que você possa prevenir a anemia no seu dia-a-dia.

RELATO DO ESTUDO DE ENRIQUECIMENTO DE CARDÁPIO

Em 2007, o Projeto Criança Sem Anemia no RS, uma parceria do SESC com a Hemoamigos, testou um cardápio rico em ferro em 6 creches da Vila Bom Jesus, em Porto Alegre. A alimentação oferecida ao grupo intervenção continha 10 mg de ferro por dia para cada criança. As creches do grupo controle não tiveram modificação de cardápio que, no entanto, foi monitorado para permitir a comparação. Como resultado, a prevalência de anemia diminuiu, em média, 44% nas creches onde houve intervenção alimentar. Esta redução foi maior que a redução de 16% nas creches onde não se alterou o cardápio (grupo controle), conforme tabela abaixo.

Impacto da merenda escolar na prevalência de anemia nas creches do Grupo Intervenção e do Grupo Controle, Porto Alegre, 2007 (N=246).**

	ANTES	DEPOIS	RESULTADO
	Nº de crianças com anemia*	Nº de crianças com anemia*	% de redução de anemia
Creches com intervenção	66	37	44%
Creches em controle	38	32	16%

* Corte Hemoglobina 11

** Fonte: SESC/RS e Hemoamigos

Depoimentos das creches que utilizaram o cardápio rico em ferro

“O Projeto Criança Sem Anemia trouxe para a instituição um reforço alimentar diferente do habitual, os funcionários da instituição acharam que as crianças não comeriam os alimentos propostos, porém a aceitação foi grande e os familiares foram até a instituição comentar que até em casa as crianças mudaram os hábitos alimentares. Houve também uma mudança no conceito referente à alimentação por todos os funcionários da instituição.”

*Beatriz Nogueira da Cunha, Coordenadora dos Projetos Sociais
Creche Nossa Senhora do Perpétuo Socorro*

“Com o Projeto Criança Sem Anemia houve um crescimento em nossa instituição e foram adquiridos novos hábitos alimentares, tanto pelas crianças como pelos educadores e servidores. Percebemos que nossas crianças tiveram uma melhoria na qualidade de vida, ficaram mais dispostas e alegres.”

*Rosimeri Oliveira, Diretora
Creche Nossa Senhora da Conceição*

“Participando do Projeto Criança Sem Anemia tomamos conhecimento da importância do ferro para o desenvolvimento das crianças. Comprovamos que após um mês de uso de alimentos ricos em ferro e das corretas combinações entre eles, patrocinadas pelo projeto, nossas crianças apresentaram melhor comportamento, mais alegria e mais entusiasmo em nossas brincadeiras pedagógicas.”

*Leocádia Stolte, Vice-Diretora
Creche AELCA - Associação Evangélica Luterana de Caridade*



POR QUE O FERRO É IMPORTANTE?

O ferro é o elemento dos glóbulos vermelhos do sangue que “carrega” o oxigênio dos pulmões para distribuir por todo o corpo. Também é o ferro que “recebe” o oxigênio nas células e o utiliza para gerar energia. Todas as pessoas precisam de uma quantidade de ferro no corpo para abastecer o organismo com oxigênio e energia.

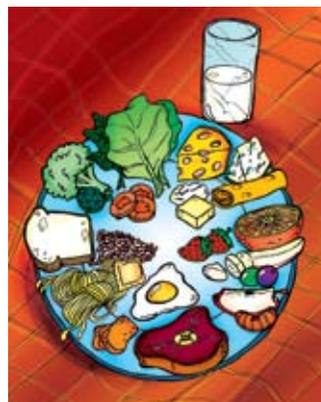
QUEM MAIS PRECISA DE FERRO?

Crianças têm maior necessidade de ferro porque estão crescendo. Da mesma forma as gestantes também precisam de muito ferro para suprir o bebê que está se formando. As mulheres precisam de mais ferro que os homens, pois o perdem com a menstruação.

O QUE ACONTECE QUANDO FALTA FERRO?

A deficiência de ferro é a principal causa da anemia, provocando diminuição do tamanho dos glóbulos vermelhos no sangue e assim a falta de oxigênio no organismo. No início não há sintomas e o diagnóstico só é possível com o exame de sangue. Quando a doença já está mais avançada podem haver sinais como:

- desatenção;
- desânimo;
- fraqueza;
- sonolência;
- palidez;
- falta de apetite;
- cabelos quebradiços;
- unhas fracas;
- língua lisa (perda das papilas gustativas);
- déficit no desenvolvimento;
- déficit na aprendizagem escolar;
- infecções frequentes (baixa imunidade).



A ANEMIA É UM PROBLEMA NO RS?

A anemia ferropriva é um dos mais graves problemas de saúde pública do mundo. Além de ser um dos 10 principais fatores de risco na determinação da expectativa de vida das populações (OMS), o Banco Mundial indica que a alta prevalência de anemia implica em perdas de até 5% do PIB (Produto Interno Bruto) do País. Em 2005 e 2006, o Projeto Criança Sem Anemia verificou no RS uma situação classificada como severa pela OMS: 44% das crianças de 6 meses a 6 anos de idade têm anemia. Entre as mulheres gaúchas de 16 a 30 anos, 36% têm anemia.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS NO COMBATE À ANEMIA

O ferro está presente nos alimentos em maior ou menor quantidade, conforme relação abaixo. Para melhor aproveitamento do ferro pelo corpo devemos ingerir alimentos ricos em ferro acompanhados de alimentos ricos em vitamina C (vide lista abaixo).

Alimentos com alta quantidade de ferro:

- miúdos (fígado, moela, coração, língua);
- carne de gado;
- peixes;
- gema de ovo.

Alimentos com moderada quantidade de ferro:

- feijão;
- lentilha;
- ervilha-seca partida;
- açúcar mascavo;
- melado.

Alimentos com grande quantidade de vitamina C (ácido ascórbico):

- laranja;
- abacaxi;
- limão;
- goiaba;
- maracujá;
- acerola;
- bergamota;
- kiwi;
- morango;
- abóbora;
- couve-flor;
- repolho;
- tomate.

Alimentos que interferem na absorção de ferro:

Alguns alimentos contêm “fitatos”, que são fibras que se ligam ao ferro no intestino, prejudicando a sua absorção, pois são eliminados nas fezes. Desta forma estes alimentos não devem ser associados com os alimentos ricos em ferro.

- alimentos verdes (espinafre, couve, folha de beterraba);
- cereais integrais (arroz integral, farinha de trigo integral, aveia, linhaça, cevada);
- clara de ovo;
- beterraba;
- soja;
- café;
- chá preto;
- refrigerantes de cola.

Fonte: Equipe de Nutrição do Projeto Criança Sem Anemia no RS

Nutricionista responsável pelo cardápio: Sandra Leonora Estima Mello CRN2 5289P

Shake de banana



Ingredientes

Leite	1 litro
Bananas	3 grandes
Aveia	4 colheres (sopa)
Açúcar mascavo	4 colheres (sopa)
Melado	½ copo

Modo de preparo

Gele o leite até quase congelar. Bata o mesmo com a banana, aveia e açúcar mascavo. Enfeite o copo com o melado e sirva o shake.

Rendimento: **5 porções**

Bolo formigueiro de rapadura



Ingredientes

Farinha de trigo	3 xícaras
Açúcar mascavo	2 xícaras
Ovos	4 unidades
Óleo	½ xícara
Leite	1 xícara
Rapadura	½ xícara
Fermento químico	1 colher (sopa) rasa
Margarina	1 colher (sopa)

Modo de preparo

Bata os ovos com o açúcar e o óleo. Acrescente a farinha, o fermento e a rapadura bem picadinha. Junte o leite bem quente e misture bem. Asse em fôrma untada com a margarina.

Rendimento: **12 porções**

Bolo de banana



Ingredientes

Farinha de trigo	3 xícaras
Açúcar mascavo	2½ xícaras
Ovos	4 unidades
Óleo	½ xícara
Fermento químico	1 colher (sopa)
Leite	1 xícara
Banana	3 grandes
Margarina	1 colher (sopa)
Canela em pó	1 colher (sopa)

Modo de preparo

Bata os ovos com 2 xícaras de açúcar e o óleo. Acrescente a farinha e o fermento e misture bem. Junte o leite fervendo, misture e despeje em fôrma untada. Cubra com as bananas em rodela e salpique açúcar mascavo e canela. Asse até ficar com o centro firme.

Rendimento: **12 porções**

Bolo de cenoura com calda de melado e chocolate



Ingredientes

Farinha de trigo	3 xícaras
Açúcar mascavo	2 xícaras
Ovos	4 unidades
Óleo	½ xícara
Cenoura	2 grandes
Fermento químico	1 colher (sopa)
Melado	2 xícaras
Achocolatado	4 colheres (sopa)

Modo de preparo

Bata no liquidificador as cenouras, os ovos, o óleo e o açúcar mascavo. Despeje sobre a farinha de trigo, acrescente o fermento e misture bem. Asse em fôrma untada. Faça a calda aquecendo o melado e misturando o achocolatado. Regue o bolo ainda quente com esta calda.

Rendimento: **12 porções**

Patê de fígado



Ingredientes

Fígado de frango	500 g
Cebola	1 média
Batata	1 grande
Requeijão	½ copo
Óleo	1 colher (sopa)
Sal	a gosto

Modo de preparo

Cozinhe o fígado e a batata até ficarem bem macios. Refogue a cebola no óleo até dourar. Bata no liquidificador o fígado, a batata, a cebola refogada e o requeijão. Se necessário, acrescente um pouco da água onde foi cozido o fígado. Tempere. Coloque no refrigerador até gelar e ficar firme.

Rendimento: **35 porções**

Feijão enriquecido



Ingredientes

Feijão	500 g
Água	o suficiente
Sal	a gosto
Alho	3 dentes
Cebola	1 média
Óleo	1 colher sopa
Fígado	50 g (1 bife)

Modo de preparo

Cozinhe o feijão até amolecer. Refogue o alho e a cebola no óleo. Bata o fígado no liquidificador. Tempere o feijão acrescentando o refogado, o fígado batido e sal a gosto. Deixe engrossar.

Rendimento: **10 porções**

Aipim com moela ensopada



Ingredientes

Aipim	500 g
Moela	500 g
Cebola	1 média
Tomate	1 médio
Massa de tomate	2 colheres (sopa)
Sal	a gosto
Óleo	1 colher (sopa)

Modo de preparo

Cozinhe o aipim em água e sal até amolecer. Reserve. Refogue a cebola no óleo, acrescente o tomate e depois a moela picada. Acrescente água quente, abafe e deixe cozinhar. Quando estiver macia, acrescente a massa de tomate e sal a gosto. Deixe o molho encorpar e salpique salsa.

Rendimento: **6 porções**

Moranguinha recheada

Ingredientes

Moranguinha verde	2 unidades
Rim	1 unidade
Limão	1 unidade
Óleo	1 colher (sopa)
Alho	2 dentes
Cebola	1 média
Tomate	1 médio
Massa de tomate	1 colher (sopa)
Sal	a gosto
Queijo ralado	3 colheres (sopa)



Modo de preparo

Corte a tampa das moranguinhas e retire as sementes com uma colher. Coloque para ferver em água e sal. Não deixe amolecer demais. Escorra e reserve. Corte o rim em gomos e retire todas as nervuras. Coloque de molho em 1 litro de água com 2 colheres (sopa) de caldo de limão. Deixe por 15 minutos. Enxágue bem e pique bem miudinho. Refogue o alho até dourar, acrescente o rim e vá mexendo delicadamente. Quando dourar, acrescente a cebola. Quando ela murchar, coloque sal a gosto, o tomate e a massa de tomate. Acrescente $\frac{1}{4}$ copo de água quente. Quando ferver, coloque o queijo ralado e mexa bem. Recheie as moranguinhas e coloque sobre elas um pouco de queijo ralado. Leve ao forno por 15 minutos.

Rendimento: **4 porções**

Lasanha de bolacha



Ingredientes

Bolacha salgada	500 g
Margarina	150 g
Sardinha	2 latas
Cebola	1 média
Tomate	1 médio
Massa de tomate	2 colheres (sopa)
Queijo	200 g
Sal	a gosto

Modo de preparo

Moa a bolacha salgada no liquidificador. Misture com a margarina até dar ponto de areia molhada. Faça um molho grosso refogando a cebola, o tomate e a massa de tomate com a sardinha. Acrescente água quente, o suficiente. Tempere. Abafe até engrossar. Intercale a farofa e o molho. Cubra com o queijo. Asse até dourar.

Rendimento: **10 porções**

Polenta recheada com sardinha



Ingredientes

Flocos de milho	350 g
Sardinha	2 latas
Cebola	1 média
Tomate	1 médio
Sal	a gosto
Massa de tomate	2 colheres (sopa)

Modo de preparo

Ferva a água, acrescente sal, mexa e vá adicionando os flocos de milho. Continue mexendo até soltar da panela. Reserve. Faça um molho refogando a cebola, o tomate e a massa de tomate numa colher (sopa) de óleo da sardinha. Acrescente água quente, o suficiente. Deixe encorpar. Monte intercalando a polenta e o molho.

Rendimento: **6 porções**

Tiras de fígado acebolado



Ingredientes

Fígado	500 g
Óleo	3 colheres (sopa)
Sal	a gosto
Cebola	250 g

Modo de preparo

Corte o fígado em tiras finas e tempere a gosto. Frite até ficar ao ponto. Acrescente a cebola cortada em rodela. Sirva em seguida.

Rendimento: **4 porções**

Pois de polenta com moela ao molho



Ingredientes

Polenta	300 g
Moela	500 g
Óleo	1 colher (sopa)
Cebola	1 média
Alho	2 dentes
Tomate	1 médio
Massa de tomate	2 colheres (sopa)

Modo de preparo

Aqueça o óleo e acrescente o alho. Deixe dourar levemente. Adicione a cebola e deixe amolecer. Coloque a moela picadinha e os tomates e tempere a gosto. Cubra com água quente, abafe e deixe cozinhar até ficar macia. Coloque a massa de tomate e deixe encorpar. Com uma colherinha vá formando bolinhas de polenta. Cubra com o molho.

Rendimento: **6 porções**

Estrogonofe de rim

Ingredientes

Rim	1 unidade
Limão	1 unidade
Óleo	1 colher (sopa)
Alho	2 dentes
Cebola	1 média
Tomate	1 médio
Massa de tomate	1 colher (sopa)
Sal	a gosto
Requeijão	3 colheres (sopa)



Modo de preparo

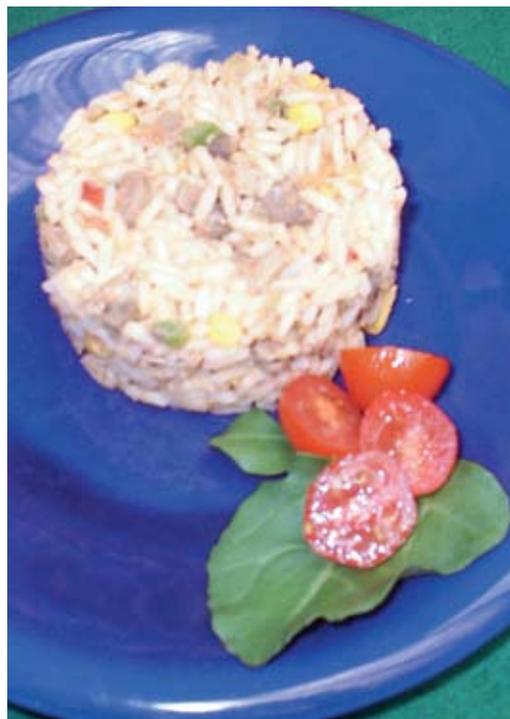
Corte o rim em gomos e retire todas as nervuras. Coloque de molho em 1 litro de água com 2 colheres (sopa) de caldo de limão. Deixe por 15 minutos. Enxágue bem e pique bem miudinho. Refogue o alho até dourar, acrescente o rim e vá mexendo delicadamente. Quando dourar, acrescente a cebola. Quando ela murchar, coloque sal a gosto, o tomate e a massa de tomate. Acrescente $\frac{1}{2}$ copo de água quente. Quando ferver, coloque o requeijão e mexa bem. Cozinhe até encorpar.

Rendimento: **4 porções**

Risoto de miúdos

Ingredientes

Arroz	300 g
Alho	2 dentes
Cebola	1 unidade
Tomate	1 médio
Moela	250 g
Fígado	150 g
Coração	100 g
Milho	½ lata
Massa de tomate	2 colheres (sopa)
Sal	a gosto



Modo de preparo

Refogue o alho, junte a cebola e depois o tomate. Adicione a moela picadinha, cubra com água quente, abafe e deixe amolecer. Acrescente o coração fatiado e o fígado em tiras e deixe cozinhar mais alguns minutos. Junte o arroz, a massa de tomate, o sal e vá adicionando água quente aos poucos e mexendo sempre. Quando cozinhar o arroz, acrescente o milho. Se quiser, adicione queijo ralado e 1 colher (sopa) de manteiga. Rendimento: **6 porções**

Bife de fígado e salada de cenoura e ovos



Ingredientes

Fígado	500 g
Sal	a gosto
Cenoura	350 g
Ovos	2 unidades
Óleo	4 colheres (sopa)

Modo de preparo

Tempere o bife como preferir. Unte a frigideira e frite. Sirva quente. Cozinhe as cenouras e os ovos. Deixe esfriar. Corte, tempere e sirva como guarnição.

Rendimento: **4 porções**

Omelete recheada de fígado de frango



Ingredientes

Fígado	200 g
Ovos	4 unidades
Leite	3 colheres (sopa)
Queijo	2 fatias
Óleo	1 colher (sopa)
Sal	a gosto

Modo de preparo

Afervente o fígado em água e sal. Quando amolecer, pique em pedacinhos. Bata os ovos com o leite e sal. Despeje na frigideira quente e untada com o óleo. Doure dos dois lados. Coloque o queijo sobre a omelete e o fígado picado sobre metade dela. Dobre e abafe. Sirva quente.
Rendimento: **2 porções**

Isclas de fígado à milanesa



Ingredientes

Fígado bovino	500 g
Ovos	2 unidades
Farinha de trigo	½ xícara
Sal	a gosto
Óleo	o suficiente para fritar

Modo de preparo

Corte o fígado em tiras e tempere a gosto. Passe no ovo batido e na farinha. Frite e sirva quente.

Rendimento: **4 porções**

Espetinhos de miúdos



Ingredientes

Fígado de frango	300 g
Moela	300 g
Tomates	250 g
Ovos	2 unidades
Farinha de trigo	1 xícara
Sal	a gosto
Tempero verde	1 colher (sopa)

Modo de preparo

Afervente a moela e o fígado em água e sal até estarem macios. O fígado tem um cozimento mais rápido, retire antes da moela. Intercale em espetinhos a moela, o fígado e os tomates. Bata os ovos, acrescente o tempero verde e sal. Passe os espetinhos no ovo, na farinha e coloque no forno para assar. Quando corar estão prontos.

Rendimento: **6 porções**

Salada de fígado de frango



Ingredientes

Fígado de frango	350 g
Sal	a gosto
Pimentão	1 verde , 1 vermelho e 1 amarelo (pequenos)
Tomate	2 unidades
Milho	½ lata
Maionese	3 colheres (sopa)
Mostarda	1 colher (sopa)
Tempero verde	1 colher
Vinagre	1 colher (sopa)

Modo de preparo

Afervente o fígado em água e sal. Quando estiver macio, escorra e corte em pedaços. Junte os pimentões e os tomates cortados em rodela. Acrescente o milho. Misture, à parte, a maionese, a mostarda e o vinagre. Derrame sobre a salada e salpique com o tempero verde.

Rendimento: **6 porções**

Massas

Massa com sardinha



Ingredientes

Massa	500 g
Sardinha	2 latas
Cebola	1 média
Tomate	1 médio
Massa de tomate	2 colheres (sopa)
Sal	a gosto

Modo de preparo

Faça um molho grosso refogando a cebola, o tomate e a massa de tomate com a sardinha. Acrescente água quente, o suficiente. Abrace até engrossar. Ferva água, coloque sal e cozinhe a massa. Escorra e cubra com o molho.
Rendimento: **10 porções**

Massa com legumes, moela e shoyo

Ingredientes

Massa	500 g
Moela	500 g
Cebola	1 grande
Tomate	1 grande
Brócolis	1 maço
Cenouras	2 médias
Sal	a gosto
Shoyo	3 colheres (sopa)
Massa de tomate	2 colheres (sopa)
Óleo	1 colher (sopa)
Queijo ralado	2 colheres (sopa)



Modo de preparo

Refogue a cebola e junte o tomate. Coloque a moela picadinha. Junte água quente até cobrir. Abafe e deixe até amolecer a moela. Acrescente a massa de tomate, sal e água quente, se necessário. Junte a cenoura ralada em fios. Deixe engrossar. Afervente o brócolis. Cozinhe a massa, escorra e tempere com o shoyo. Junte tudo, cubra com o molho e salpique queijo ralado.

Rendimento: **10 porções**

Pizza

Ingredientes

Farinha de trigo	500 g
Fermento biológico	1 colher (sopa)
Ovo	1 unidade
Sal	a gosto
Açúcar	1 colher (sopa)
Óleo	1 colher (sopa)
Leite	1 copo
Sardinha	2 latas
Cebola	1 média
Tomate	1 médio
Massa de tomate	2 colheres (sopa)
Queijo	150 g



Modo de preparo

Misture o fermento com o açúcar, acrescente 3 colheres de farinha, o óleo e um copo de água morna. Deixe crescer por 15 minutos. Junte esta esponja à farinha de trigo, acrescente o ovo, o leite e sal. Misture e coloque em fôrma untada. Faça um molho grosso refogando a cebola, o tomate e a massa de tomate com a sardinha. Acrescente água quente, o suficiente. Abafe até engrossar. Esfrie e coloque sobre a massa. Cubra com queijo. Deixe crescer e asse.

Rendimento: **10 porções**

UNIDADES SESC NO RS

SESC Alegrete - Rua dos Andradas, 71 - F.: (55) 3422.2129
SESC Bagé - Rua Barão do Triunfo, 1280 - F.: (53) 3242.7600
SESC Bento Gonçalves - Av. Cândido Costa, 88 - F.: (54) 3452.6103
SESC Cachoeira do Sul - Rua Sete de Setembro, 1324 - F.: (51) 3722.3315
SESC Camaquã - Rua General Zeca Neto, 1085 - F.: (51) 3671.6492
SESC Campestre - POA - Av. Protásio Alves, 6220 - F.: (51) 3382.8800
SESC Carazinho - Av. Flores da Cunha, 1975 - F.: (54) 3331.2451
SESC Caxias do Sul - Rua Moreira César, 2462 - F.: (54) 3221.5233
SESC Centro - POA - Av. Alberto Bins, 665 - F.: (51) 3284.2000
SESC Comunidade - POA - Av. Vigário José Inácio, 718 - F.: (51) 3224.1268
SESC Cruz Alta - Av. Venâncio Aires, 1507 - F.: (55) 3322.7040
SESC Erechim - Travessa Ernesto Bernardi, 71 - F.: (54) 3522.1033
SESC Farroupilha - Rua Coronel Pena de Moraes, 320 - F.: (54) 3261.6526
SESC Gramado - Av. das Hortênsias, 4150 - F.: (54) 3286.0503
SESC Ijuí - Rua Crisanto Leite, 202 - F.: (55) 3332.7511
SESC Lajeado - Rua Silva Jardim, 135 - F.: (51) 3714.2266
SESC Montenegro - Rua Capitão Porfírio, 2205 - F.: (51) 3649.3403
SESC Navegantes - POA - Av. Brasil, 483 - F.: (51) 3342.5099
SESC Novo Hamburgo - Rua Bento Gonçalves, 1537 - F.: (51) 3593.6700
SESC Passo Fundo - Av. Brasil, 30 - F.: (54) 3311.9973
SESC Pelotas - Rua Gonçalves Chaves, 914 - F.: (53) 3225.6093
SESC Redenção - POA - Av. João Pessoa, 835 - F.: (51) 3226.0631
SESC Rio Grande - Av. Silva Paes, 416 - F.: (53) 3231.6011
SESC Santa Cruz do Sul - Rua Ernesto Alves, 1042 - F.: (51) 3713.3222
SESC Santa Maria - Av. Itaimbé, 66 - F.: (55) 3223.2288
SESC Santa Rosa - Rua Concórdia, 114 - F.: (55) 3512.6044
SESC Santana do Livramento - Av. Brigadeiro Canabarro, 650 - F.: (55) 3242.3210
SESC Santo Ângelo - Rua 15 de Novembro, 1500 - F.: (55) 3312.4411
SESC São Borja - Rua Serafim Dornelles Vargas, 1020 - F.: (55) 3431.8957
SESC São Leopoldo - Rua Marquês do Herval, 784 - F.: (51) 3592.2129
SESC Taquara - Rua Júlio de Castilhos, 2835 - F.: (51) 3541.2210
SESC Torres - Rua Plínio Kroeff, 465 - F.: (51) 3664.1811
SESC Uruguaiana - Travessa Dr. César Cunha, 2998 - F.: (55) 3412.2482
SESC Vale do Gravataí - Rua Anápio Gomes, 1241 - F.: (51) 3497.6174
SESC Venâncio Aires - Rua Jacob Becker, 1676 - F.: (51) 3741.5668
Hotel SESC Campestre - POA - Av. Protásio Alves, 6220 - F.: (51) 3382.8801
Hotel SESC Gramado - Av. das Hortênsias, 4150 - F.: (54) 3286.0503
Hotel SESC Torres - Rua Plínio Kroeff, 465 - F.: (51) 3664.1811

BALCÕES SESC/SENAC

Alvorada - (51) 3411.7750 • **Caçapava do Sul** - (55) 3281.3684 • **Cachoeirinha** - (51) 3438.3249
• **Dom Pedrito** - (53) 3243.5910 • **Frederico Westphalen** - (55) 3744.8193 • **Guaíba** - (51) 3402.2106
• **Itaqui** - (55) 3433.1164 • **Jaguarão** - (53) 3261.2941 • **Lagoa Vermelha** - (54) 3358.3089
• **Nova Prata** - (54) 3242.3302 • **Osório** - (51) 3663.3023 • **Palmeira das Missões** - (55) 3742.7164
• **Quaraí** - (55) 3423.1664 • **Santiago** - (55) 3251.5528 • **São Gabriel** - (55) 3232.8422
• **São Luiz Gonzaga (SESC)** - (55) 3352.6225 • **São Sebastião do Caí** - (51) 3625.2289
• **São Sepé** - (55) 3233.2726 • **Vacaria** - (54) 3231.5883

Apoio:



Realização:

SESCRS
A FORÇA DO SISTEMA FECOMÉRCIO AO SEU LADO.