

Pensando **DENTRO**

& FORA *da casca*

Seleção de Receitas • MESA BRASIL SESC RJ • 2018

4 | *Introdução*

*Palavra da Diretoria
Mesa Brasil Sesc RJ
Projetos Estratégicos*

52 | *Doces*

mais sabor



(-) DESPERDÍCIOS

12 | *Salgados*

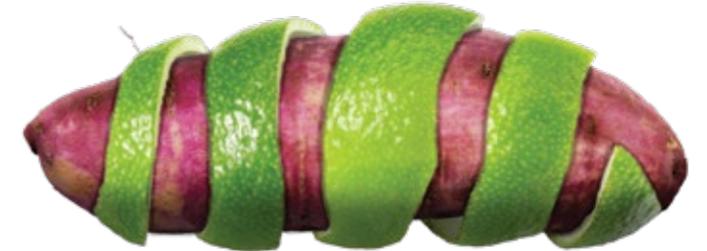
Aproveitamento



INTEGRAL

94 | *Bebidas*

Refrescância



& ENERGIA



Palavra do Presidente

A luta contra a fome é uma questão global. Segundo a ONU, 821 milhões de pessoas hoje vivem essa dura realidade. No Brasil, os números superam 5 milhões.

Dados alarmantes, mas, ao mesmo tempo, desafiadores. Que nos movem a construir alternativas. Soluções que concentrem e somem forças visando sistemas alimentares cada vez mais produtivos e sustentáveis.

E esse é um dos compromissos do **Sesc RJ**. Trabalhamos em benefício das pessoas nas mais diversas áreas, inclusive contra a fome. Um investimento integrado pela dedicação de parceiros, voluntários e colaboradores, que gera desenvolvimento humano, promove qualidade de vida e transforma realidades.

É assim que, juntos, vencemos a fome diariamente. Obrigado a todos que alimentam essa luta ao lado do programa **Mesa Brasil Sesc RJ**. As receitas deste livro representam algumas destas vitórias que, sem dúvida, significam o início de muitas outras.

Antonio Florencio de Queiroz Junior
Presidente do Sistema Fecomércio RJ



Palavra da Diretora

Alimento, a palavra, vem do latim, *alimentum*. Fonte de energia indispensável para a existência da vida humana. Um ingrediente vital para a saúde. O oposto disso é a fome.

Não por acaso, o combate ao desperdício é uma questão cada dia mais urgente. É preciso construir pontes de solidariedade que levem o alimento a quem precisa. Uma atitude hoje multiplicada por um programa exemplar, o **Mesa Brasil Sesc RJ**, realizado em todos os estados do Brasil, que alimenta a luta não só contra a fome, mas a favor da cidadania, da inclusão e do desenvolvimento social.

Seguindo a Carta da Paz Social, de 1945, documento que deu origem ao **Sesc**, que reafirma em suas entrelinhas que é preciso fortalecer os sentimentos de solidariedade e confiança no país, promovemos ações que geram novas oportunidades para temperar a vida de muita gente.

Crianças, adultos, idosos, o programa **Mesa Brasil Sesc RJ** tem alcance social e chega a quem precisa. Sua missão é colaborar para a superação das condições de vulnerabilidade social em que se encontra um número representativo da população brasileira.

Que este livro possa inspirar as suas receitas e, claro, a consciência da importância de se ajudar ao próximo. Uma boa leitura a todos.

Regina Pinho

Diretora Regional do Sesc RJ

Aproveitamos os alimentos e temperamos com solidariedade.

Todos os dias, toneladas de alimentos não utilizados ou vendidos em feiras, supermercados, padarias, indústrias e restaurantes vão parar nos lixos. Uma triste realidade que deu origem ao início das atividades do programa **Mesa Brasil Sesc RJ**.

Desde então, construímos uma verdadeira ponte entre os alimentos ainda em condições de consumo, e que seriam desperdiçados, até um novo destino: o prato de muitos brasileiros beneficiados por instituições sociais que os utilizam no preparo de suas refeições. Uma receita simples, que leva de onde sobra até onde falta.

E como alimentamos esse movimento?

Através de diversas parcerias com instituições, apoiadores e voluntários, que diariamente ajudam o Mesa Brasil Sesc RJ a formar essa grande rede solidária. Um movimento contra a miséria e a exclusão social, e em favor da cidadania, que só em 2018 já beneficiou mais de 60 mil pessoas, mais de 850 instituições e arrecadou 900 toneladas de alimentos. Mas o programa faz ainda mais. Além de contribuir diretamente no combate à fome e ao desperdício, deliciosas e inovadoras receitas são criadas, como as que você vai conhecer neste livro. Pratos que aliam sabor, saúde, criatividade e temperos à base de muita solidariedade.





Projetos Estratégicos

O **Mesa Brasil Sesc RJ** cresceu e gerou muitos frutos ao longo desses 18 anos. Um deles, sem dúvida, é o projeto **Redes Gastronômicas**, criado em 2010, que passou a capacitar os manipuladores de alimentos das instituições parceiras.

Em 4 módulos de palestras e oficinas, os participantes adquirem conhecimento e novos estímulos para criar cardápios criativos, de baixo custo e que valorizem as doações. Sempre a partir de técnicas que aproveitem integralmente os alimentos, inclusive quebrando paradigmas com diversos ingredientes.

E o que já era bom, ficou ainda melhor. Afinal, além de promover a luta contra a fome e o desperdício, os participantes do projeto transformaram seus cardápios em novas fontes de renda. Um prato cheio de cidadania e qualidade de vida para cada vez mais pessoas.

As crianças também vão para a cozinha! Projetos como **Cozinha Esperta** e **Pequeno Gourmet** ensinam técnicas de aproveitamento integral às crianças atendidas pelas instituições parceiras, que aprendem a dizer não ao desperdício desde cedo.

*Já está sentindo o cheirinho?
Venha pensar dentro e fora
da casca com a gente.*

Bem-vindos à **Seleção de Receitas Mesa Brasil Sesc RJ**.

Salgados



ARROZ TROPICAL

*de casca de abóbora,
melancia e melão*

CHEF ANA CÉLIA SANT'ANNA | CENTRO COMUNITÁRIO SOUZA PINTO

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de arroz cru
- 1 xícara de chá de casca de melancia ralada
- 1 xícara de chá de casca de abóbora ralada
- 1 cebola em pedaços
- ½ xícara de chá de casca de melão ralada
- 1 cenoura ralada com casca
- 3 colheres de sopa de óleo
- 2 dentes de alho
- 4 xícaras de chá de água
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue o alho e a cebola com o óleo. Junte as cascas e refogue até ficarem macias. Coloque o arroz e refogue. Adicione a água, ajuste o sal e deixe cozinhar. Depois de pronto, adicione o cheiro verde picado e misture.

Rendimento: 15 porções
Valor calórico por porção: 209 kcal



BOLINHO ASSADO



de abóbora com recheio de linguiça, couve-flor e casca de abóbora

CHEF ADRIANA DOMINGUES | REDES GASTRONÔMICAS

INGREDIENTES

Purê

- 1½ xícara de abóbora cozida e amassada
- ¼ de xícara de farinha de rosca
- 1 ovo
- Temperos e sal a gosto

Recheio

- 200g de linguiça
- ¼ de uma couve-flor
- 100 g de casca de abóbora

Molho

- 300 g de goiabada
- ½ xícara de chá de água
- 2 colheres de sopa de molho de pimenta

MODO DE PREPARO

Purê

Junte a abóbora na panela, deixe aquecer e regule o tempero. Adicione o ovo e mexa até incorporar. Junte a farinha de rosca e deixe cozinhar até desprender do fundo da panela. Faça bolinhas e recheie. Sugestão opcional: salpique ervas desidratadas no topo do bolinho. Unte a forma e asse no forno a 230°C por cerca de 20 minutos.

Recheio

Refogue a casca da abóbora com a cebola e a linguiça. Cozinhe a couve-flor em água com sal.

Molho

Junte no liquidificador todos os ingredientes e bata até ficar liso e homogêneo.

Rendimento: 25 porções
Valor calórico por porção: 143 kcal



BOLINHO



com inhame cará e queijo

ANA CELIA SANT'ANNA | ESCOLA COMUNITÁRIA SOUZA PINTO

INGREDIENTES

Massa

- 1 kg de inhame
- 100 g de queijo parmesão
- 3 ovos
- Farinha de rosca para empanar
- Sal a gosto

Recheio

- 500 g de carne moída
- 3 dentes de alho
- 100 g de tomate
- 100 g de cebola
- 100 g de pimentão
- 1 lata de molho de tomate
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Massa

Descasque e cozinhe os inhames na água com sal em fogo médio sem deixar que fiquem muito amolecidos. Retire do fogo e lave-os em um escorredor em água abundante. Amasse os inhames em ponto de purê e, em uma vasilha, misture com um ovo e o queijo parmesão ralado. Reserve.

Recheio

Tempere a carne moída com alho e sal a gosto. Refogue em uma panela com cebola até que fique dourada. Adicione tomate, pimentão, temperos a gosto e o molho de tomate. Tampe a panela e deixe cozinhar até que a carne moída fique bem sequinha. Modele os bolinhos com o recheio dentro, empane com ovo e farinha de rosca. Frite em óleo quente.

Rendimento: 25 porções
Valor calórico por porção: 167 kcal



BOLINHO DE QUEIJO

*sem massa com chutney de
casca de manga*

CHEF FABIO MENDES | REDES GASTRONÔMICAS



INGREDIENTES

Massa

- 2 xícaras de chá de muçarela ralada
- 2 colheres de chá de parmesão
- 1 colher de chá de orégano seco
- 1 ovo
- ½ xícara de chá de farinha de trigo
- ¾ de uma xícara de chá de farinha de rosca
- Quantidade suficiente de óleo para fritura

Chutney

- 1 manga com casca
- 1 colher de sopa de açúcar
- ½ cebola brunoise
- 1 colher de chá de vinagre
- Gengibre a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Massa

Junte todos os ingredientes e amasse até formar uma massa lisa. Modele e congele após fritar.

Chutney

Refogue a cebola e adicione o açúcar para caramelizar. Junte o restante e deixe apurar por 10 minutos em fogo baixo.

Rendimento: 25 porções
Valor calórico por porção: 167 kcal



BOLINHO MINEIRO DE FEIJÃO



com casca de banana, molho de cebola e rapadura

CHEFS ADRIANA DOMINGUES E FABIO MENDES | REDES GASTRONÔMICAS

INGREDIENTES

Massa

- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de feijão carioca cozido, temperado e batido
- 1 colher de sopa de molho de pimenta
- 1 ovo

Molho

- 1 colher de sopa de azeite
- ½ cebola grande
- 1 colher de sopa de água
- 40 g de rapadura

Recheio

- 1 colher de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- 3 bananas-prata picadas com casca
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 tomate picado
- 30 g de coentro com talos
- 100 g de queijo muçarela
- Sal a gosto

Empanar

- 3 colheres de sopa de leite
- 1 xícara de chá de farinha de biju

MODO DE PREPARO

Massa

Em fogo médio, junte na panela o feijão e o molho de pimenta, ajustando o tempero. Adicione a farinha de trigo e deixe cozinhar até desprender do fundo da panela.

Molho

Corte a cebola em cubinhos pequenos e refogue com azeite. Depois que estiver transparente, junte a rapadura e a água. Deixe derreter e engrossar em fogo baixo.

Recheio

Salteie, no azeite, a banana com casca, o alho, o açúcar e o sal. Quando a mistura estiver macia, junte o tomate picado e o coentro com talos picados.

Empanar

Modele em bolinha, recheando com o refogado da banana e o queijo muçarela. Passe no leite e na farinha de biju.



Rendimento: 25 porções
Valor calórico por porção: 167 kcal

COXINHA DE CENOURA

com talo de espinafre



EVELIN BARBOSA LEITE | REDES GASTRONÔMICAS / ACENI

INGREDIENTES

- 2 cenouras
- 500 g de peito de frango
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1½ cebola média
- 1 colher de sal
- 5 folhas com talos de espinafre
- 1 colher de sopa de margarina
- Alho a gosto
- Salsa a gosto

MODO DE PREPARO

Massa

Cozinhe a cenoura junto com a cebola e o peito de frango. Bata no liquidificador apenas a cenoura com o caldo do cozimento. Em uma panela, refogue o alho na margarina e acrescente o caldo. Quando ferver, acrescente a farinha e vá mexendo até soltar da panela. Sove a massa.

Recheio

Rale uma cenoura, refogue com alho e cebola. Coloque as folhas de espinafre com os talos cortados e o frango desfiado.

Rendimento: 20 porções
Valor calórico por porção: 177 kcal



ENROLADO DE ABOBRINHA VERDE

*recheado de talos salteados
e molho picante de melancia*

CHEF FABIO MENDES | REDES GASTRONÔMICAS

INGREDIENTES

- 1 abobrinha verde
- 1 cenoura
- 30 g de vagem francesa
- 30 g de casca de melancia
- 100 g de polpa de melancia
- 50 g de cenoura cozida
- Alecrim fresco a gosto
- Molho de pimenta a gosto
- Ervas frescas (orégano, salsa, manjericão) a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Comece branqueando as lâminas de abobrinha. Depois salteie a cenoura, a casca da melancia e a cebola, e tempere com sal e ervas frescas. Cozinhe as aparas da cenoura e faça um purê. Corte a melancia em pedaços e leve para cozinhar, ajustando o sal e o molho de pimenta. Espalhe sobre a abobrinha o purê e enrole. Sirva com o molho de melancia.



Rendimento: 10 porções
Valor calórico por porção: 26 kcal

ESCONDIDINHO

de batata com cenoura



ANA BEATRIZ FAÇANHA, ANA CAROLINA GONÇALVES, ANA DAPHINE, ANNA JULIA VIEIRA, BRUNA MARINHO, CAMILA MARINHO, CAROLINA DA SILVA, DANILO CARVALHO, DEISE ROSA, EDUARDO SOARES, EVELIN MORAIS, FELIPE VALIN, GABRIEL LOPES, GUSTAVO RAMALHO, IGONI HENRIQUE BARBOSA, ISABELLA VITORIA COUTO, ITAYANNE BARBOSA, JAMILLY VICTORIA, KAIKE SOUZA, LARISSA KETLYN, MARIA EDUARDA, MARIANA DA CRUZ, MILLENY K. SILVA, MURILO C. SOARES, MYLENA SOUZA, RAFAEL MORAES E REBECA CARDIAL | PROJETO COZINHA ESPERTA / SÃO MARTINHO

INGREDIENTES

- 1 kg de purê de batata inglesa
- 3 cenouras raladas
- 2 gemas
- 2 colheres de sopa de margarina
- 3 colheres de sopa de gergelim
- Sal a gosto
- Queijo parmesão para polvilhar
- 300 g de frango cozido e desfiado
- 1 cenoura ralada
- 1 cebola picada
- 2 tomates picados
- 50 g de talos variados.
- 6 dentes de alho picados
- 1 lata de milho
- 2 colheres de sopa de óleo
- Salsa a gosto
- Azeitona a gosto

MODO DE PREPARO

Misture o purê com os outros ingredientes da massa. Reserve. Doure a cebola e o alho, junte o tomate, o pimentão, as cascas das batatas, o frango e as azeitonas. Refogue por 10 minutos, acrescente o milho, os talos e a salsa. Retire do fogo.

Unte um pirex, disponha metade do purê, o recheio e cubra com a outra parte. Polvilhe o queijo, leve ao forno para gratinar por 30 minutos, aproximadamente.

Rendimento: 8 porções
Valor calórico por porção: 105 kcal



ESTROGONOFE



de entrecasas de melancia

CHEF NEIDE MARCO | REDES GASTRONÔMICAS

INGREDIENTES

- 2½ xícaras de chá com entrecasas de melancia
- 2½ xícaras de sopa de cebola
- 1 colher de sopa de alho
- 2½ colheres de sopa de óleo
- 1 colher de chá de sal
- 2½ colheres de sopa de tomate sem pele
- 1 colher de sopa de ketchup
- 2 colheres de sopa de salsa
- 200 ml de água
- 1 colher de sopa de molho de tomate
- 1 xícara de chá de creme de leite
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Corte a entrecasca da melancia em brunoise e reserve. Prepare um refogado com o óleo, a cebola e o alho, refogando bem. Acrescente sal, tomate, salsa, ketchup e pimenta a gosto, além da entrecasca com 200ml de água. Deixe esfriar bem sem desmanchar. Por último, acrescente o creme de leite.

Rendimento: **8 porções**
Valor calórico por porção: **109 kcal**



ESTROGONOFE



de talos de couve e brócolis

EDSON BRANCA E MARIA DAS GRAÇAS PEREIRA | REDES GASTRONÔMICAS / MARANATHÁ

INGREDIENTES

- 500 g de couve
- 500 g de brócolis
- 1 lata de creme de leite
- 7 dentes de alho
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto
- 2 cebolas
- Gengibre a gosto
- 1 colher de sopa de cominho
- 1 colher de sopa de orégano
- ½ molho de coentro
- 3 tomates

MODO DE PREPARO

Higienize os talos de couve e brócolis e corte-os. Cozinhe os talos com sal até o ponto al dente, deixe escorrer e reserve. Na panela, doure o alho e a cebola, acrescente o tomate e deixe cozinhar mais 10 minutos. Acrescente os temperos e os talos e mexa por mais 5 minutos. Depois, coloque o creme de leite até dar ponto de estrogonofe.

Rendimento: **8 porções**
Valor calórico por porção: **109 kcal**



MOLHO



de beterraba

ANA PAULA ARAÚJO MESSIAS | AÇÃO EDUCATIVA DE NUTRIÇÃO / CPAC

INGREDIENTES

- 1 beterraba
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a beterraba (com casca) em pouca água. Após o cozimento, coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Forme uma massa homogênea e acrescente sal a gosto.

Rendimento: 5 porções
Valor calórico por porção: 277 kcal



NHOQUE

de banana da terra cozida



JOSÉ CARLOS AZEVEDO MOURA | REDES GASTRONÔMICAS / MARANATHÁ

INGREDIENTES

- 500 g de farinha de trigo
- 250 g de amido de milho
- 200 g de margarina
- 2 kg de banana da terra cozida

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes em uma bacia. Amasse e enrole em tiras. Corte com espessura de 2cm. Coloque em água fervente até subir na superfície e, depois, em água gelada para dar o choque térmico. Disponha em uma travessa e sirva com o molho de preferência.

Rendimento: 10 porções
Valor calórico por porção: 191 kcal



NHOQUE

de batata doce e banana

JOSÉ CARLOS AZEVEDO MOURA | REDES GASTRONÔMICAS / MARANATHÁ



INGREDIENTES

- 12 bananas da terra
- 10 batatas doces
- 500 g de amido de milho
- 200 g de farinha de trigo
- 250 g de margarina

MODO DE PREPARO

Cozinhe as bananas e as batatas separadas e com casca. Amasse as bananas e as batatas juntas, formando uma pasta homogênea. Leve ao freezer por 1 hora. Depois, misture com o amido de milho, a farinha de trigo e a margarina.

Rendimento: **10 porções**
Valor calórico por porção: **165 kcal**



PANQUECA

de aveia e espinafre

ALCINA DA CONCEIÇÃO DE ALMEIDA, ANTONIA DE ELIANE PLINIO DE SOUZA, MARCIA REGINETE DE SOUZA E SOLANGE DE MELLO LUCENA | PARÓQUIA DIVINO SALVADOR E CRECHE MÃE DIVINO SALVADOR

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 2 ovos
- 1 molho de espinafre cozido picado fino
- 1 cenoura ralada
- 3 colheres de sopa de leite

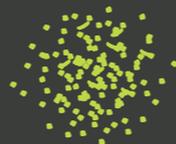
MODO DE PREPARO

Hidrate a aveia no leite durante 2 minutos. Adicione os demais ingredientes e mexa. Frite os discos em frigideira untada.

Montagem

Recheie, enrole e sirva com o molho da sua preferência. Leve para gratinar. Pode ser servida como mini panqueca e com recheio à sua escolha (finger food).

Rendimento: **12 porções**
Valor calórico por porção: **157 kcal**



PANQUECA



de folhas com recheio de farofa maluca

EVANI NETO | REDES GASTRONÔMICAS / MARANATHÁ

IN
GREDI
EN
TES

Panqueca

- 400 ml de leite
- 100 ml de água
- 1 colher de óleo
- 2 ovos
- Sal a gosto

Molho

- Suco de 1 laranja
- Suco de 1 limão
- 600 g de arroz cozido
- 1 cebola

Farofa

- 150 g de bacon
- 7 dentes de alho
- 100 g de talos de brócolis
- ½ molho de coentro
- 500 g de farinha de rosca
- 6 bananas

MODO
DE
PRE
PARO

Panqueca

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Molho

Misture tudo no liquidificador e bata. Coloque na panela e ferva.

Farofa

Frite o alho, a cebola, o bacon e os talos de brócolis em cubos. Por último, a farinha de rosca e o coentro.

Rendimento: 12 porções
Valor calórico por porção: 127 kcal



PAÃO DE FEIJÃO

com recheio de frango e cenoura



ANA BEATRIZ FAÇANHA, ANA CAROLINA GONÇALVES, ANA DAPHINE, ANNA JULIA VIEIRA, BRUNA MARINHO, CAMILA MARINHO, CAROLINA DA SILVA, DANILLO CARVALHO, DEISE ROSA, EDUARDO SOARES, EVELIN MORAIS, FELIPE VALIN, GABRIEL LOPES, GUSTAVO RAMALHO, IGONI HENRIQUE BARBOSA, ISABELLA VITORIA COUTO, ITAYANNE BARBOSA, JAMILLY VICTORIA, KAIKE SOUZA, LARISSA KETLYN, MARIA EDUARDA, MARIANA DA CRUZ, MILLENY K. SILVA, MURILO C. SOARES, MYLENA SOUZA, RAFAEL MORAES E REBECA CARDIAL | PROJETO COZINHA ESPERTA / SÃO MARTINHO

INGREDIENTES

Massa

- 30 g de fermento biológico
- 1 colher de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de chá de sal
- 1 ovo
- 300 ml de feijão preto cozido
- 2 colheres de sopa de creme de cebola
- 4 xícaras de chá de farinha de trigo
- Gema para pincelar
- Gergelim para salpicar

Recheio

- 200 g de frango desfiado
- 2 cenouras raladas
- 5 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de óleo ou azeite
- Sal a gosto
- Azeitona a gosto
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Massa

Misture os ingredientes, deixando o sal por último, até soltar das mãos. Vá colocando a farinha aos poucos, acrescentando mais, se necessário. Sove bem, deixando descansar até que dobre de volume.

Recheio

Doure o alho, junte a cenoura, o frango, a azeitona e o orégano. Refogue por 10 minutos, adicione a salsa e retire do fogo. Reserve.

Montagem

Abra a massa, recheie e modele. Pincele com a gema, salpique gergelim e deixe descansar, já na forma para fermentar novamente. Asse em forno preaquecido, em temperatura moderada, até que doure por 30 minutos, aproximadamente.

Rendimento: 20 porções
Valor calórico por porção: 238kcal



PASTEL DE LEGUMES

*com recheio de abobrinha,
cenoura e berinjela*

RENATA DE JESUS DA SILVA - REDES GASTRONÔMICAS / ACENI



INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 ovo
- ½ colher de sopa de aguardente
- ¼ de uma xícara de água
- 150 g de abobrinha
- 150 g de cenoura
- 150 g de berinjela
- 5 azeitonas
- 2 colheres de sopa de requeijão
- Sal a gosto
- Cebola a gosto
- Alho a gosto

MODO DE PREPARO

Massa

Misture todos os ingredientes. Reserve e deixe descansar por 15 a 20 minutos. Abra a massa no rolo, faça discos e recheie.

Recheio

Rale a abobrinha, a berinjela e a cenoura com as cascas. Refogue a cebola e o alho na panela com óleo e, depois de refogar, adicione os legumes ralados e as azeitonas. Mexa até que fiquem macios. Adicione o requeijão, mexa bem e espere esfriar para rechear os pastéis.

Rendimento: 25 porções
Valor calórico por porção: 143 kcal



QUICHE

de casca de banana e talos

TERESA CRISTINA DA SILVA | LAR PEDRO RICHARD



INGREDIENTES

Recheio

- Recheio
- 200 g de ricota
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho
- ½ alho-poró
- Molho de 1 talo de couve
- 100 g de casca de abobrinha
- 50 g de talo de cheiro verde
- Cascas de 6 bananas
- 50 g de talo de manjeriço
- Sal a gosto
- Orégano a gosto

Massa

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 1½ xícara de margarina
- 3 ovos

MODO DE PREPARO

Recheio

Refogue a cebola até que fique transparente e acrescente o alho. Deixe refogar. Coloque a casca de banana em tiras, o talo da couve, o alho-poró picado, a casca da abobrinha picada, o talo do cheiro verde, o orégano, o sal, o manjeriço, a ricota e o alho.

Massa

Misture a farinha, 3 gemas e a margarina. Coloque a massa na forma, depois o recheio e a ricota. Cubra com o restante da massa.

Rendimento: 10 porções
Valor calórico por porção: 204 kcal



SUSHI

de abobrinha verde, cebola roxa com ceviche

TERESA CRISTINA DA SILVA | LAR PEDRO RICHARD

INGREDIENTES

- 1 abobrinha verde
- 100 g de cream cheese
- 150 g de peixe branco em cubos (sugestão: linguado)
- ¼ de uma cebola roxa
- 2 limões
- ½ pimenta dedo de moça
- ¼ de pimentão verde
- 10 g de coentro
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Esquente a abobrinha em água fervente e dê um choque térmico com água gelada. Depois, junte todos os ingredientes do ceviche, deixe descansar por 10 minutos e escorra. Passe o cream cheese nas lâminas de abobrinha, junte o ceviche e enrole.



Rendimento: 10 porções
Valor calórico por porção: 204 kcal

Doces



BOLO

de berinjela

SIRLENE SILVA SAMPAIO | CENTRO COMUNITÁRIO LAUREANO TOLEDO



INGREDIENTES

- 2 berinjelas cozidas
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa de fermento químico
- 3 ovos
- 2 xícaras de chá de leite em pó
- 3 colheres de sopa de margarina
- ½ xícara de chá da água do cozimento da berinjela
- Raspas de 6 bombons
- Raspas de gengibre a gosto

MODO DE PREPARO

Bata, no liquidificador, a berinjela, as raspas de gengibre, os ovos, a margarina e a água. Adicione, em uma tigela, os secos, exceto o fermento, e mexa. Após virar um creme liso e homogêneo, junte o fermento, delicadamente. Acrescente as raspas de bombom e mexa com um garfo. Finalize levando para assar em forno médio, em forma untada, por 30 minutos, aproximadamente.

Rendimento: 27 porções
Valor calórico por porção: 212 kcal



BOLO

de borra de café

ANA PAULA DE ARAUJO MESSIA | CASA DE PROTEÇÃO AMPARO À CRIANÇA



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de leite
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 ovos
- 3 xícaras de chá de açúcar
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de café de raspas de limão
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 colheres de sopa de borra de café (preferencialmente coado no pano)

MODO DE PREPARO

Junte as gemas, a manteiga, o açúcar e a borra. Mexa a massa até ficar homogênea. Acrescente o leite e a farinha, e continue mexendo. Bata as claras em neve e, depois, junte à massa, delicadamente, o fermento e as raspas de limão. Asse em forma untada por 30 minutos aproximadamente.

Rendimento: 17 porções
Valor calórico por porção: 317 kcal



BOLO

de melão

SANDRA MARIA PEREIRA | AMAS IRAJÁ E CRECHE EFFATÁ

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 2 colheres de chá de margarina
- 1 xícara de chá de suco de melão
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- ½ colher de sopa de fermento

MODO DE PREPARO

Na batedeira, bata os ovos, a margarina e o suco até dobrar de tamanho. Junte a farinha de trigo e continue batendo, adicionando o fermento delicadamente. Asse em forno médio por, aproximadamente, 30 minutos.

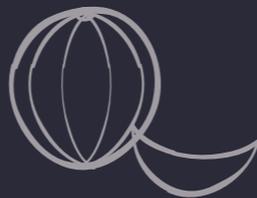
Rendimento: **12 porções**
Valor calórico por porção: **279 kcal**



BOLO

de tangerina

SANDRA MARIA PEREIRA | CRECHE EFFATÁ



INGREDIENTES

Massa

- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de margarina
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 xícara de chá de suco de tangerina

Calda

- Cascas de 5 tangerinas em cubos
- ½ xícara de chá de açúcar
- 3 colheres de sopa de água

MODO DE PREPARO

Massa

Bata na batedeira os ovos, a margarina e o suco. Junte a farinha, continue batendo e vá adicionando, delicadamente, o fermento. Unte a forma e leve para assar em forno médio, por 30 minutos, aproximadamente.

Montagem

Molhe o bolo pronto com a calda de tangerina e decore com as cascas.

Calda

Leve as cascas para ferver 3 vezes para tirar o amargor, sempre trocando a água. Junte todos os ingredientes e leve a fogo baixo até virar uma calda fina.

Rendimento: **12 porções**
Valor calórico por porção: **279 kcal**



BOLO

de multicereais com recheio de brigadeiro de feijão

ANA CÉLIA SANT'ANNA | CENTRO COMUNITÁRIO SOUZA PINTO



INGREDIENTES

Massa

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 xícaras de chá de leite em pó
- 2 cenouras com casca
- ½ xícara de chá de óleo
- 1½ xícara de chá de Mucilon multicereais
- 1½ xícara de chá de açúcar
- 6 ovos
- ¼ de xícara de chá de água
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento químico

Brigadeiro de feijão

- 1 lata de leite condensado
- 4 colheres de sopa de achocolatado
- 1 colher de sopa de margarina
- 2 xícaras de chá de feijão preto amassado e peneirado
- ½ caixinha de creme de leite

MODO DE PREPARO

Massa

Bata todos os ingredientes líquidos no liquidificador até ficar homogêneo. Junte os secos em uma tigela, exceto o fermento. Acrescente o líquido aos poucos, mexendo até formar uma massa lisa e homogênea. Junte o fermento e mexa suavemente. Unte a forma e leve ao forno para assar.

Brigadeiro

Leve todos os ingredientes ao fogo até soltar do fundo da panela.

Montagem

Recheie e cubra o bolo.

Rendimento: 25 porções
Valor calórico por porção: 322 kcal



BRIGADEIRO TRUFADO



de semente de abóbora

CHEF NEIDE MARCO - REDES GASTRONÔMICAS

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 200 g de semente de abóbora
- 10 g de margarina
- quantidade suficiente de cacau ou chocolate

MODO DE PREPARO

Torre levemente as sementes e bata bem até ficar uma farofa. Leve ao fogo com os demais ingredientes até soltar do fundo da panela. modele e passe no cacau ou banhe na cobertura de chocolate.

Rendimento: 25 porções
Valor calórico por porção: 322 kcal



BROWNIE

de banana

ANA BEATRIZ FAÇANHA, ANA CAROLINA GONÇALVES, ANA DAPHINE, ANNA JULIA VIEIRA, BRUNA MARINHO, CAMILA MARINHO, CAROLINA DA SILVA, DANILO CARVALHO, DEISE ROSA, EDUARDO SOARES, EVELIN MORAIS, FELIPE VALIN, GABRIEL LOPES, GUSTAVO RAMALHO, IGONI HENRIQUE BARBOSA, ISABELLA VITORIA COUTO, ITAYANNE BARBOSA, JAMILLY VICTORIA, KAIKE SOUZA, LARISSA KETLYN, MARIA EDUARDA, MARIANA DA CRUZ, MILLENY K. SILVA, MURILO C. SOARES, MYLENA SOUZA, RAFAEL MORAES E REBECA CARDIAL | PROJETO COZINHA ESPERTA / SÃO MARTINHO



INGREDIENTES

- 2 bananas com casca
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 150 g de chocolate meio amargo
- ½ xícara de chá de achocolatado em pó
- 2 ovos
- 1 colher de café de fermento em pó
- 50 g de margarina
- 1 colher de sopa de semente de abóbora torrada, moída e peneirada
- ½ xícara de chá de açúcar mascavo

MODO DE PREPARO

Derreta o chocolate com margarina e reserve. Bata no liquidificador as bananas picadas com as cascas, os ovos e o açúcar. Despeje em uma vasilha, misture o chocolate derretido e os demais ingredientes. Asse em forno com temperatura média, por 35 minutos. Sirva com geleia de cascas.

Rendimento: 20 porções
Valor calórico por porção: 298 kcal



CAJUZINHO

de biomassa de banana e semente de abóbora



DARIANA SANTANA E MARCIA ALVES | REDES GASTRONÔMICAS / ACENI

INGREDIENTES

Biomassa

- 6 bananas bem verdes com casca
- Água (suficiente para cobrir as bananas)

Cajuzinho

- 400 g de biomassa
- 200 g de semente de abóbora
- 1 colher de sopa de margarina
- Açúcar a gosto

Paçoca

- 1 colher de sopa de margarina
- ½ xícara de chá de farinha de mandioca
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1½ xícara de chá de semente de abóbora torrada e triturada

MODO DE PREPARO

Biomassa

Lave as bananas, coloque-as inteiras na panela de pressão e cubra com água. Deixe cozinhar em fogo médio (170°C a 190°C) por 10 minutos, após a panela pegar pressão. Desligue o fogo e deixe a pressão sair. Abra a panela, retire a polpa da banana e coloque-a no liquidificador ou processador. Acrescente um pouco de água filtrada e processe até ficar um creme liso.

Cajuzinho

Torre as sementes de abóbora e triture no liquidificador. Coloque todos os ingredientes no fogo até pegar consistência. Espere esfriar, molde os cajuzinhos e cubra com a paçoca da semente de abóbora.

Paçoca

Aqueça a margarina e vá acrescentando a farinha de mandioca com a farinha das sementes. Adicione o açúcar no final, fora do fogo.

Rendimento: 35 porções
Valor calórico por porção: 250 kcal

COCADA

de canjica

VERÔNICA DE JESUS PINTO | REDES GASTRONÔMICAS

INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá de canjica
- 3 xícaras de chá de açúcar
- 3 xícaras de coco
- 1 canela em pau
- 10 cravos

MODO DE PREPARO

Deixe a canjica de molho de um dia para o outro. Cozinhe a canjica, com o cravo e a canela, por cerca de 50 minutos até ficar macia e reserve. Junte o coco ralado e o açúcar, e leve ao fogo. Mexa até dar consistência de cocada.



Rendimento: 25 porções
Valor calórico por porção: 329 kcal

DOCE

de berinjela

ROGÉRIA DA SILVA | LAR PEDRO RICHARD



INGREDIENTES

- 5 berinjelas médias
- 1 xícara de chá de açúcar
- 2 xícaras de chá de água

MODO DE PREPARO

Higienize as berinjelas e corte-as em cubos. Faça uma calda e, quando começar a ferver, acrescente as berinjelas. Não precisa mexer. Deixe no fogo baixo por 25 minutos.

Rendimento: 25 porções
Valor calórico por porção: 329 kcal



DOCE

de melão



FRANCISCA DAS CHAGAS S. DE OLIVEIRA | ESPAÇO PROGREDIR

INGREDIENTES

- 1 melão espremido (massa da sobra do suco liquidificado)
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de água
- 1 canela em pau
- 5 cravos

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes e leve ao fogo até ganhar consistência de calda grossa.

Rendimento: 25 porções
Valor calórico por porção: 279 kcal



EMPADÃO DOCE

de morango e sementes de abóbora e cascas



ANA BEATRIZ FAÇANHA, ANA CAROLINA GONÇALVES, ANA DAPHINE, ANNA JULIA VIEIRA, BRUNA MARINHO, CAMILA MARINHO, CAROLINA DA SILVA, DANILO CARVALHO, DEISE ROSA, EDUARDO SOARES, EVELIN MORAIS, FELIPE VALIN, GABRIEL LOPES, GUSTAVO RAMALHO, IGONI HENRIQUE BARBOSA, ISABELLA VITORIA COUTO, ITAYANNE BARBOSA, JAMILLY VICTORIA, KAIKE SOUZA, LARISSA KETLYN, MARIA EDUARDA, MARIANA DA CRUZ, MILLENY K. SILVA, MURILO C. SOARES, MYLENA SOUZA, RAFAEL MORAES E REBECA CARDIAL | PROJETO COZINHA ESPERTA / SÃO MARTINHO

INGREDIENTES

Massa

- 200 g de margarina
- 4 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 ovo
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de semente de abóbora moída
- 1 colher de café de fermento em pó
- Gema para pincelar

Recheio

- 1 caixa de morangos
- 3 colheres de sopa de achocolatado
- 1 colher de chá de margarina
- 1 xícara de chá de leite em pó
- ½ xícara de chá de açúcar
- 1 colher de sobremesa de amido de milho
- 1 xícara de cascas picadas (melancia, melão, banana etc.)

MODO DE PREPARO

Massa

Misture os ingredientes formando uma massa homogênea. Se necessário, acrescente mais farinha e reserve.

Recheio

Misture o açúcar, o leite, o chocolate, as cascas, a margarina e o amido de milho. Leve ao fogo, junte metade dos morangos e cozinhe até o ponto cremoso.

Montagem

Abra metade da massa em tabuleiro ou forminhas, recheie, cubra com a outra metade dos morangos e pincelar. Asse em forno preaquecido, em temperatura moderada, até que doure por, aproximadamente, 40 minutos.

Rendimento: 12 porções
Valor calórico por porção: 277 kcal



GELEIA

de casca de maçã com melancia

ORANIDES DE JESUS MARQUES DE LIMA | CASA DE MÃE POBRE

INGREDIENTES

- 200 ml de água
- 3 kg de casca de melancia
- 3 kg de casca de maçã
- 50 g de coco ralado
- 1 kg de açúcar
- Cravo a gosto

MODO DE PREPARO

Triture no liquidificador as cascas com a água. Coloque as cascas trituradas em uma panela e leve ao fogo, deixando cozinhar por 25 minutos. Acrescente o coco ralado, o cravo e o açúcar, aos poucos, e deixe secar até dar ponto.

Rendimento: 8 porções
Valor calórico por porção: 74 kcal



PÃO DE MEL

com bolo de feijão

CHEF DEISE ROSA | REDES GASTRONÔMICAS

INGREDIENTES

Bolo de feijão

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de feijão pré-cozido sem tempero
- 8 ovos
- ½ xícara de chá de óleo

Pão de mel

- Canela em pó a gosto
- Cravo em pó a gosto
- Noz-moscada em pó a gosto
- Mel a gosto
- Chocolate ao leite a gosto
- Recheio da sua preferência

MODO DE PREPARO

Bolo de feijão

Bata no liquidificador o feijão com a água do cozimento (aproximadamente 1 xícara). Bata as claras em neve e reserve. Bata as gemas com a água, adicione os ingredientes sólidos e, aos poucos, o óleo. Por último, acrescente as claras em neve. Leve ao forno preaquecido e asse de 25 a 30 minutos.

Pão de mel

Em um recipiente, esfarele as sobras da massa. Tempere com a canela, o cravo, a noz-moscada e misture. Adicione o mel até formar uma massa que desgrude das mãos. Faça a casquinha de chocolate conforme a instrução da embalagem do chocolate. Preencha a forma com a massa até a metade. Coloque o recheio de sua preferência e, por último, feche com a cobertura de chocolate.

Rendimento: 20 porções
Valor calórico por porção: 273 kcal



— PÉ DE MOLEQUE —



de semente de abóbora

CHEF NEIDE MARCO | REDES GASTRONÔMICAS

INGREDIENTES

- 500 g de semente de abóbora
- 400 g de açúcar demerara
- 20 g de manteiga
- 1 lata de leite condensado

MODO DE PREPARO

Leve ao fogo a semente, o açúcar e a manteiga. Quando derreter por igual e ficar um caramelo, coloque o leite condensado, mexendo rapidamente até desgrudar da panela. Despeje em forma untada. Espere esfriar e corte em quadradinhos.

Rendimento: 30 porções
Valor calórico por porção: 581 kcal



PUDIM

de batata doce

EVANI NETO | REDES GASTRONÔMICAS / MARANATHÁ

INGREDIENTES

Pudim

- 600 g de batata doce
- 5 ovos
- 300 ml de leite
- 4 colheres de sopa de leite em pó
- 10 colheres de sopa de açúcar
- Raspas de 1 laranja
- Raspas de 1 limão
- ½ colher de sopa de amido de milho

Calda

- 500 g de açúcar
- Casca de 1 laranja
- Casca de 1 limão
- 6 cravos

MODO DE PREPARO

Ferva o açúcar até dar o ponto de calda. Depois, coloque na forma com os cravos, as raspas de laranja e limão. Bata todos os ingredientes restantes no liquidificador e leve ao forno, já preaquecido, a 180°C por 45 minutos.

Rendimento: 10 porções
Valor calórico por porção: 216 kcal



PUDIM VERDE

de chá de brócolis



HELAINÉ CRISTINA DO NASCIMENTO E IVONE BATISTA | REDES GASTRONÔMICAS

INGREDIENTES

Pudim

- 3 xícaras de chá de brócolis folha
- ½ xícara de chá de leite em pó
- 3 ovos
- 3 xícaras de chá de água
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo

Calda

- ½ xícara de açúcar

MODO DE PREPARO

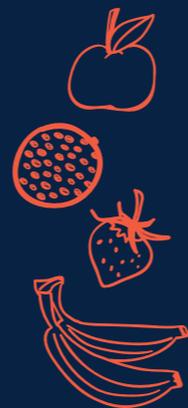
Em uma panela com água fervendo, coloque as folhas de brócolis. Escorra e bata no liquidificador com os demais ingredientes. Reserve. Leve o açúcar ao fogo baixo até obter um caramelo dourado. Espalhe em uma forma de furo no meio e despeje o conteúdo batido no liquidificador. Leve ao forno médio, preaquecido, em banho maria por 45 minutos. Deixe esfriar, desenforme e sirva.

Rendimento: 10 porções
Valor calórico por porção: 165 kcal



— PUDIM TROPICAL —

de morango, banana, maçã e casca de maracujá



ANA BEATRIZ FAÇANHA, ANA CAROLINA GONÇALVES, ANA DAPHINE, ANNA JULIA VIEIRA, BRUNA MARINHO, CAMILA MARINHO, CAROLINA DA SILVA, DANILO CARVALHO, DEISE ROSA, EDUARDO SOARES, EVELIN MORAIS, FELIPE VALIN, GABRIEL LOPES, GUSTAVO RAMALHO, IGONI HENRIQUE BARBOSA, ISABELLA VITORIA COUTO, ITAYANNE BARBOSA, JAMILLY VICTORIA, KAIKE SOUZA, LARISSA KETLYN, MARIA EDUARDA, MARIANA DA CRUZ, MILLENY K. SILVA, MURILO C. SOARES, MYLENA SOUZA, RAFAEL MORAES E REBECA CARDIAL | PROJETO COZINHA ESPERTA / SÃO MARTINHO

INGREDIENTES

Pudim

- 3 ovos
- 1 caixa de morangos
- 3 bananas médias
- 1 maçã média
- 1 maracujá (casca)
- 1 xícara de chá de água

Calda

- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de água
- ½ caixa de morangos picados

MODO DE PREPARO

Higienize as frutas. Bata os morangos no liquidificador com os outros ingredientes. Asse em banho maria. Unte a forma com margarina, polvilhe com açúcar granulado e deixe por, aproximadamente, 1 hora. Leve ao fogo os ingredientes da calda até formar uma espessura pouco cremosa.

Rendimento: 12 porções
Valor calórico por porção: 118 kcal



QUEBRA-QUEIXO

melancia com coco

FABIULA DE OLIVEIRA SOUZA | REDES GASTRONÔMICAS



INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá de casca de melancia
- 1½ xícara de coco
- 250 g de açúcar
- 4 xícaras de chá de água

MODO DE PREPARO

Lave e higienize as cascas de melancia. Junte com o coco e rale. Depois, leve ao fogo para cozinhar por 8 minutos. Em outra panela, faça uma calda de açúcar caramelizado e cozinhe em fogo baixo por mais 4 minutos. Coloque em uma pedra de mármore higienizada para esfriar.

Rendimento: 12 porções
Valor calórico por porção: 118 kcal



SACOLÉ

de casca de banana da terra

EVANI NETO | AÇÃO EDUCATIVA DE NUTRIÇÃO / MARANATHÁ



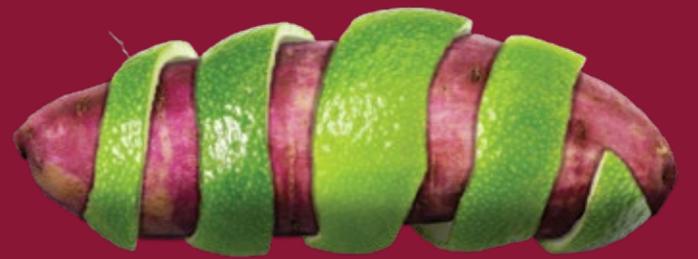
INGREDIENTES
4 cascas de bananas cozidas
1 colher de sopa de canela
1 litro de leite
1½ xícara de chá de açúcar

MODO DE PREPARO
Bata tudo e coloque nos saquinhos de sacolé.

Rendimento: 12 porções
Valor calórico por porção: 99 kcal



Bebidas



SUCO

casca de abacaxi e folhas de erva cidreira e hortelã



EVANI NETO | AÇÃO EDUCATIVA DE NUTRIÇÃO / MARANATHÁ

INGREDIENTES

- ½ abacaxi com casca
- 5 folhas de cidreira
- 4 folhas de hortelã
- Suco e raspas de 2 limões médios
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe as folhas de cidreira por 3 minutos e reserve. Coloque as raspas de limão no chá reservado. Bata o abacaxi picado com a casca, incluindo o suco dos dois limões. Coe e, em seguida, acrescente um litro de água bem gelada. Misture bem, adoce a gosto e sirva.

Rendimento: 5 copos de 200 ml
Valor calórico por porção: 161 kcal



SUCO

beterraba com limão

CHEF DEISE ROSA | REDES GASTRONÔMICAS



INGREDIENTES

- 1 beterraba
- 4 limões
- 700 ml de água
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Bata a beterraba e coe. Depois, coloque os limões, pulse e coe novamente. Adoce a gosto.

Rendimento: 5 copos de 200 ml
Valor calórico por porção: 194 kcal



SUCO



cenoura com salsa

CHEF FABIO MENDES | REDES GASTRONÔMICAS

INGREDIENTES

- 2 cenouras
- 1 ramo pequeno de salsa
- 500 ml de água
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Bata as cenouras, a salsa e a água no liquidificador. Adoce a gosto e sirva.

Rendimento: 6 copos de 200 ml
Valor calórico por porção: 89 kcal



— SUCO —

manga com hortelã

CHEF ADRIANA DOMINGUES | REDES GASTRONÔMICAS



**IN
GREDI
EN
TES**

- 1 manga
- 6 folhas de hortelã
- 300 ml de água
- Açúcar a gosto

**MODO
DE
PRE
PARO**

Corte a manga em pedaços, bata no liquidificador junto com as folhas de hortelã e a água. Adoce a gosto e sirva.

Rendimento: 4 copos de 200 ml
Valor calórico por porção: 110 kcal



Ficha Técnica

Sesc - Serviço Social do Comércio

Administração Regional no Rio de Janeiro

Presidente do Sistema Fecomércio RJ
Antonio Florencio de Queiroz Junior

Diretora Regional do Sesc RJ
Regina Pinho

Projeto

Diretor de Programas Sociais
Gilson dos Santos

Gerente de Assistência
Paulo Damasceno

Coordenação Geral Mesa Brasil
Cida Pessoa

Coordenação Técnica Mesa Brasil
Karime Cader

Equipe de Nutrição Mesa Brasil
Bruna Laís Rodrigues
Carla Coratini
Carla Serafim Pires
Cristine Ravizzini

Chef Especialista em Aproveitamento Integral
Neide Marco

Produção Editorial

Assessor de Comunicação
Heber Moura

Gerente de Comunicação e Publicidade
Rogerio Rezende

Coordenação de Comunicação Visual
Diego Fonseca
Gabriela Morand

Projeto Gráfico / Diagramação / Produção Fotográfica
Marcel Verthein
Nelson Castro

Redação / Revisão
Janaina Linhares
Rodrigo Espinoza

Coordenação de Atendimento
Julia Florencio

Atendimento de Comunicação
Mariane Machado

Produção Gráfica
Reginaldo Cardoso

Fotografia
Hélio Melo

— — — — —



www.sesc.org.br/ Mesa-brasil