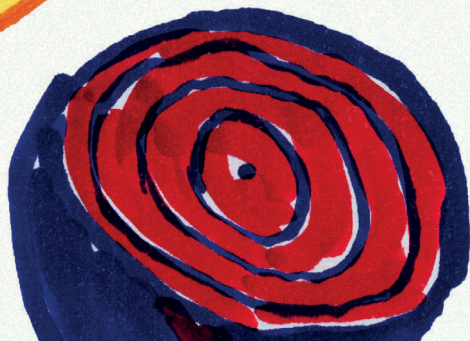




RECEITAS 2015

Sesc Bauru



Sesc

PROGRAMA MESA BRASIL SESC BAURU

É uma iniciativa de ação social e educativa que integra empresas e instituições sociais, com o objetivo de contribuir para reduzir o desperdício de alimentos e promover a melhoria da qualidade de vida de populações em situações de vulnerabilidade.

O programa foi implantado há 20 anos em São Paulo como Mesa São Paulo e a partir de 2003 passou a ser desenvolvido em âmbito nacional como Mesa Brasil Sesc.

Empresas que produzem ou comercializam alimentos como: supermercados, padarias, centrais de abastecimento, indústrias, produtores, doam para o programa os excedentes não comercializados e que estão próprios para o consumo. Esses alimentos são distribuídos às instituições sociais legalmente constituídas, que acolhem e educam pessoas em situação de vulnerabilidade social – crianças, jovens, adultos e idosos.

A rede se estrutura com a operacionalização das doações: as empresas formam uma parceria com o Programa Mesa Brasil para doar o seu alimento e o Sesc garante a retirada e o transporte dos alimentos às instituições sociais receptoras cadastradas no programa.

O Mesa Brasil Sesc Bauru é um programa desenvolvido sob a coordenação do Sesc, em parceria com a USC – Universidade do Sagrado Coração e o SINCOMÉRCIO – Sindicato do Comércio Varejista de Bauru. Atualmente conta com 63 empresas doadoras e 86 instituições sociais cadastradas que assistem diariamente 16.814 pessoas.

Além de complementar as refeições através das doações de principalmente verduras, legumes, frutas e pães, o programa dedica-se intensamente às ações de caráter educativo, que se iniciam na empresa doadora com orientações sobre as possibilidades e condições de doação, e às instituições sociais atendidas com a realização de treinamento sobre Boas Práticas de Manipulação de Alimentos, e formas de evitar o desperdício através do aproveitamento integral dos alimentos além de oficinas que estimulam a criatividade, promovem a autonomia contribuindo na melhoria na qualidade da alimentação.

Este livro de receitas é resultado da Oficina Culinária Especial “Aproveitamento Integral de Alimentos,” realizada no Laboratório de Nutrição da USC - Universidade do Sagrado Coração sob a coordenação da Profª Dra. Roseli Aparecida Claus B. Pereira e coordenadora Lisandra Gastaldo Lopes do Programa Mesa Brasil Sesc Bauru.

RECEITAS

Aproveitamento Integral dos Alimentos

Mudar alguns hábitos que fazem parte da nossa própria tradição requer atitude para transformar cascas, folhas e talos em saborosas e nutritivas receitas.

Com o objetivo de intensificar as ações educativas já desenvolvidas junto às instituições sociais cadastradas no Programa Mesa Brasil Sesc Bauru, realizou-se, em parceria com a USC – Universidade do Sagrado Coração, uma oficina culinária para o desenvolvimento de novas receitas. Os manipuladores usaram toda criatividade para inovar e transformar produtos, que muitas vezes vão para o lixo, em refeições muito nutritivas.

Nessa publicação será possível conhecer cozinheiras de diversas instituições e suas saborosas receitas criadas com aproveitamento integral dos alimentos.

Inovar, Transformar e Aproveitar! Essas palavras fazem parte desta publicação e das edições anteriores.

Aproveite! Economize, varie o cardápio, agregue valor nutricional à alimentação e contribua para a diminuição do desperdício de alimentos em nosso país.



04 ARROZ PRIMAVERA



05 BOLINHO DE ARROZ COM LEGUMES



06 BOLE DE MILHO COM CENOURA



07 BOLE DE MAÇÃ COM MATE



08 DELÍCIAS DE BERINJELA



09 MANJAR DE CASCA DE ABACAXI



10 NHOQUE DIFERENTE



11 PÃO DE COUVE E RABANETE



12 PÃO DE MANDIOQUINHA COM TALOS



13 PUDIM DE CHUCHU



14 ROCAMBOLE DE ABOBRINHA AO MOLHO DE TOMATE CEREJA



15 SALADA DE REPOLHO CREMOSO COM MEL



16 SUFLÊ DE ABACAXI COM ACELGA



17 TOMATE RECHEADO



18 TORTA DE ABACAXI



19 SUCO DE PEPINO COM LIMÃO



20 VINAGRETE DE MAÇÃ

ARROZ PRIMAVERA

INGREDIENTES

- 1 kg de arroz cozido
- 1 peito de frango médio
- 1 pimentão verde médio
- 1 pimentão vermelho médio
- 2 cenouras médias
- 1 maço de couve

MODO DE PREPARO

Cozinhe o peito de frango e tempere a seu gosto. Após o cozimento, desfie.

Corte em cubinhos os pimentões e as cenouras e refogue. Corte o maço de couve em tirinhas finas e refogue separado.

Em um refratário, coloque uma camada de arroz, uma camada de peito de frango desfiado, e depois uma camada com os pimentões e cenouras. Em seguida, coloque outra camada de arroz, e por final a couve, cobrindo todo arroz.

Espere uns minutos e sirva.



CLARICE

AUTORA

Clarice de Carvalho Colognesi

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Centro de Promoção Social de Bariri

FUNÇÃO

Cozinheira

Tempo de preparo: 1h30min

Rendimento: 43 porções

Peso por porção: 100g

Valor calórico por porção: 73 kcal

BOLINHO DE ARROZ COM LEGUMES

INGREDIENTES

- 1 cenoura média ralada
- 1 abobrinha média ralada
- 1 batata doce média ralada
- 2 ovos batidos
- ½ xícara (chá) de cebolinha picada
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 50 gramas de queijo ralado (em flocos)
- 1 colher (chá) de sal
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo peneirada
- Temperos a gosto (pimenta do reino, molho de pimenta)

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes e com uma colher, modele os bolinhos.
- Frite em óleo quente até dourar.



AUTORA

Helena Maria G. J. Gaspar

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Legião Mirim Bauru

FUNÇÃO

Cozinheira

Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 26 unidades

Peso por porção: 88 g

Valor calórico por porção: 128 kcal

BOLO DE MILHO COM CENOURA

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de cenoura cozida e ralada

4 ovos

2 xícaras (chá) de milho verde cru (in natura)

1 xícara (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de leite

Margarina e farinha para untar

COBERTURA

1 colher (sopa) rasa de amido de milho

1 ½ xícara (chá) de suco de laranja

2 colheres (sopa) de açúcar

Raspas de laranja para decorar

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador por 5 minutos exceto o fermento, que deve ser colocado por último e misturado com uma colher. Asse por 45 minutos em forma untada.

DICA

Use o sabugo do milho que sobrou da receita para fazer farinha, basta desidratá-lo no forno e depois tritura-lo. A farinha resultante deste processo pode ser usada para substituir parte da farinha de trigo em outras preparações, deixando-as mais nutritivas e ricas em fibras.



MARIA DE FÁTIMA

AUTORA

Maria de Fátima Pisolate

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Creche Doce Recanto

FUNÇÃO

Cozinheira

Tempo de preparo: 1h30min

Rendimento: 18 porções

Peso por porção: 50g

Valor calórico por porção: 140 kcal

BOLO DE MAÇÃ COM MATE

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de água
- 3 sachês de chá mate
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 maçãs com casca e sem sementes picadas
- 2 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- Margarina e farinha para untar a forma
- Canela e açúcar para polvilhar

MODO DE PREPARO

- Ferva a água e deixe os saquinhos de chá em infusão por 10 minutos.
- Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador, exceto o fermento.
- Bata até ficar homogênea, junte o fermento e misture com uma colher.
- Asse em forno pré-aquecido por 45 minutos.
- Polvilhe canela e açúcar.



MARIA DE FÁTIMA

AUTORA

Maria de Fátima Pisolate

INSTITUIÇÃO SOCIAL
Creche Doce Recanto

FUNÇÃO
Cozinheira

Tempo de preparo: 1h30min

Rendimento: 25 porções

Peso por porção: 50 g

Valor calórico por porção: 187 kcal



DELÍCIAS DE BERINJELA

INGREDIENTES

- 3 berinjelas grandes
- 4 tomates grandes
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 300g de mussarela
- Orégano

MODO DE PREPARO

Lave as berinjelas com casca e corte em rodelas de 2 cm cada uma, coloque em uma vasilha com água e sal para desidratar por 15min. Retire da água, escorra bem e deixe no escorredor. Corte os tomates em rodelas também, tempere-os com sal, azeite e orégano. Em uma assadeira untada com azeite, coloque as rodelas de berinjela, e sobre cada uma, coloque uma fatia de tomate, asse em forno médio por aproximadamente 30 minutos até que os tomates e as berinjelas fiquem cozidos, por último coloque queijo mussarela ralada em cima de cada uma e desligue o forno. Sirva a seguir.



CLARICE



VILMA

AUTORAS

Clarice Campesato Teodoro
Vilma Elisabete Erba Nunes

INSTITUIÇÃO SOCIAL
A.P.A.E Agudos

FUNÇÃO
Cozinheira e Auxiliar de Cozinha

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 49 unidades

Peso por porção: 98 g

Valor calórico por porção: 91 kcal

MANJAR DE CASCA DE ABACAXI

INGREDIENTES

- Cascas de 1 abacaxi
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 caixa de creme de leite

INGREDIENTES CALDA

- 2 copos americanos de suco de abacaxi
- 1 xícara de chá de açúcar

MODO DE PREPARO

Lave bem a casca do abacaxi e coloque em uma panela com água até cobrir. Leve ao fogo e deixe cozinhar por 5 minutos; após cozido, coe e despeje em outra panela somente a água do cozimento, acrescente o açúcar e o amido de milho dissolvido em um pouco de água, mexendo até ferver. Cozinhe por 5 minutos, desligue o fogo e acrescente 1 caixa de creme de leite. Despeje em uma travessa.

CALDA

Leve o suco de abacaxi com 1 xícara de chá de açúcar ao fogo para apurar. Quando a mistura estiver com consistência de calda despeje sobre o manjar e enfeite com pedacinhos de abacaxi. Coloque na geladeira. Sirva gelado.



NEUSA



LINDALVA

AUTORAS

Neusa Torres Cardoso da Silva
Lindalva Martins dos Santos Silva

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Creche e Centro Educativo Monteiro Lobato

FUNÇÃO

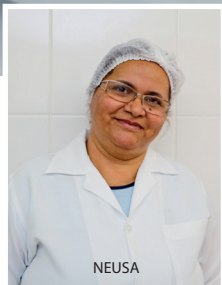
Auxiliares de Creche

Tempo de preparo: 50 min

Rendimento: 17 porções

Peso por porção: 100 g

Valor calórico por porção: 239 kcal



NEUSA



LINDALVA

AUTORAS

Neusa Torres Cardoso da Silva
Lindalva Martins dos Santos Silva

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Creche e Centro Educativo Monteiro Lobato

FUNÇÃO

Auxiliares de Creche

Tempo de preparo: 40 min

Rendimento: 8 porções

Peso por porção: 250 g

Valor calórico por porção: 518 kcal

NHOQUE DIFERENTE

INGREDIENTES

2 mandioquinhas médias

2 batatas médias

1 cenoura média

2 ovos

Farinha de trigo até o ponto de enrolar

INGREDIENTES MOLHO

20 tomates

½ pimentão vermelho

1 cebola

2 colheres (sopa) de azeite (óleo)

3 dentes de alho

Salsinha e manjeriço a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe as mandioquinhas, batatas e a cenoura. Amasse bem e acrescente os ovos. Coloque a farinha de trigo aos poucos até a massa adquirir consistência para enrolar.

Corte os pedaços e cozinhe em água fervendo.

MOLHO DE TOMATE

Em uma panela refogue o alho, a cebola e os tomates no azeite. Deixe apurar. Regue o nhoque e sirva com queijo ralado.

PÃO DE COUVE E RABANETE

INGREDIENTES

- 1 kg de farinha de trigo
- 4 tabletes de fermento para pão
- 4 folhas inteiras de couve
- 4 rabanetes médios
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- ½ copo americano de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de água morna

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto a farinha de trigo. Após, coloque em um recipiente, acrescente a farinha de trigo e amasse bem. Deixe descansar até dobrar o volume da massa. Em seguida, modele os pães e pincele com as gemas. Coloque para assar em forno médio pré-aquecido.



AUTORAS

Aparecida Conceição Rodrigues Corrêa
Priscila da Silva Pereira

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Lar Escola Santa Luzia Para Cegos

FUNÇÃO

Serviços Gerais

Tempo de preparo: 1h

Rendimento: 3 pães grandes (41 fatias)

Peso por porção: 50g

Valor calórico por porção: 115 kcal

PÃO DE MANDIOQUINHA COM TALOS

INGREDIENTES

- ½ kg de mandioquinha
- 200 ml de óleo
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 2 envelopes de fermento biológico (10g cada)
- 400 ml de leite
- 1 kg de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de talos (couve, espinafre, e outros)

MODO DE PREPARO

Cozinhe a mandioquinha, e após passe na peneira. Reserve. No liquidificador, adicione todos os ingredientes menos a farinha. Após, coloque a mandioquinha já fria em um recipiente, junte a farinha e os demais ingredientes que foram batidos no liquidificador. Amasse até dar ponto de massa homogênea.



AUTORA

Ivete Alves Ribeiro Ramos

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Fundação Toledo - CITE

FUNÇÃO

Cozinheira

Tempo de preparo: 1h20min

Rendimento: 4 pães grandes (41 fatias)

Peso por porção: 50 g

Valor calórico por porção: 154 kcal

DICA

Substituir o açúcar pelo mel 1½ colher (sopa).

PUDIM DE CHUCHU SALGADO

INGREDIENTES

- 4 chuchus médios
- ½ xícara (chá) de leite
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Abra os chuchus e retire a parte do centro. Afervente-os com água e sal por mais ou menos 10 minutos. Pique e em seguida, acrescente os demais ingredientes misturando-os bem. Coloque numa forma untada com manteiga. Asse em forno ou banho-maria por 50 minutos. Espere esfriar para retirá-lo da forma. Decore com tiras de chuchu e folhas verdes.



MARIA



ROSIMEIRE

AUTORAS

Maria Pereira da Cruz Santos
Rosimeire Pereira Gonçalves Matos

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Creche Berçário Cruzada dos Pastores de Belém

FUNÇÃO

Cozinheira e Auxiliar de Cozinha

Tempo de preparo: 1h20min

Rendimento: 12 porções

Peso por porção: 100 g

Valor calórico por porção: 88 kcal

ROCAMBOLE DE ABOBRINHA AO MOLHO DE TOMATE CEREJA

INGREDIENTES

- 4 abobrinhas médias
- 2 ovos
- 3 dentes de alho amassados
- ½ copo (descartável) de óleo
- 200g de mussarela
- 200g de presunto
- 500g tomate cereja
- 1 copo (descartável) de extrato de tomate
- farinha de rosca para untar a forma
- Sal, cheiro verde e orégano a gosto
- Azeitona para decorar

MODO DE PREPARO

Após lavar e higienizar as abobrinhas passe no ralador. Coloque-as em um recipiente e misture os ovos, sal, alho e orégano. Unte a assadeira com óleo e a farinha de rosca. Despeje a mistura na assadeira untada e leve ao forno a 180 °C até dourar. Coloque para esfriar, depois enrole com presunto e mussarela. Leve ao forno novamente para derreter a mussarela. Faça um molho de tomate cereja e coloque na assadeira para acompanhar. Decore com azeitona, cheiro verde e hortelã.

DICA: O recheio pode ser elaborado também com legumes e talos refogados.



SILVIA



MARINÉIA

AUTORAS

Silvia Pereira Gonçalves e
Marinéia Cândido da Silva

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Casa do Garoto

FUNÇÃO

Cozinheira e Auxiliar de Cozinha

Tempo de preparo: 1h

Rendimento: 2 rocamboles grandes (18 fatias)

Peso por porção: 150 g

Valor calórico por porção: 187 kcal

SALADA DE REPOLHO CREMOSO COM MEL

INGREDIENTES

200 g de maionese

3 repolhos médios ralados

2 colheres (sopa) de mel

2 maçãs médias

Sala gosto

Cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

Após lavar e higienizar o repolho corte bem fininho. Corte as maçãs em cubos e misture com a maionese e todos os demais ingredientes. Acrescente o mel e cheiro verde.



SILVIA



MARINÉIA

AUTORAS

**Silvia Pereira Gonçalves e
Marinéia Cândido da Silva**

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Casa do Garoto

FUNÇÃO

Cozinheira e Auxiliar de Cozinha

Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 31 porções

Peso por porção: 100g

Valor calórico por porção: 65 kcal

DICA: Pode acrescentar outras frutas, de acordo com a disponibilidade, ou de sua preferência. Quanto mais frutas a mesma tiver, mais saborosa ela fica.



SUFLÊ DE AVOCADO COM ACELGA

INGREDIENTES

- 4 avocados
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 cebolas grandes
- 1 ½ copo (requeijão) de leite
- 1 copo de requeijão
- 10 talos de acelga
- 1 copo (americano) de água
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1 tomate grande
- Sal a gosto
- Cebolinha para decorar

MODO DE PREPARO

Amasse bem os avocados e leve ao fogo com a margarina, 1 cebola ralada e o leite. Engrossar até dar consistência. Desligue e coloque o requeijão, reserve. Cozinhe os talos de acelga com um copo de água e 1 pitada de sal. Coloque a mistura de avocado em um refratário e os talos de acelga refogados em cima da mesma. Bata no liquidificador uma cebola, uma colher de amido de milho e um copo americano de água. Após, leve ao fogo até formar um creme e regue em cima da acelga.



LUCI



MARIA JOSÉ

AUTORAS

Luci Regina Candido e Maria José da Silva

INSTITUIÇÃO SOCIAL

Projeto Caná

FUNÇÃO

Cozinheira e Ajudante de cozinha

Tempo de preparo: 40min

Rendimento: 15 porções

Peso por porção: 100 g

Valor calórico por porção: 92 kcal

TOMATE RECHEADO

INGREDIENTES

- ½ kg de mandioquinha
- ½ kg de batata
- ½ cebola grande ralada
- 2 xícaras (chá) de leite
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 colher (chá) de sal
- 10 a 12 tomates caqui
- 100g de queijo ralado

MODO DE PREPARO

Cozinhe a mandioquinha e a batata até ficarem moles. Faça um purê misturando o leite, a margarina e a cebola. Recheie os tomates com o purê, salpique o queijo ralado e coloque para assar no forno por aproximadamente 20 minutos.



AUTORA

Claudenice dos Santos Castilho

INSTITUIÇÃO SOCIAL
Instituto Bom Samaritano

FUNÇÃO
Cozinheira

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 15 porções

Peso por porção: 150 g

Valor calórico por porção: 102 kcal

TORTA DE AVOCADO

INGREDIENTES

- 2 copos (americano) da fruta avocado
- 2 copos (americano) farinha de trigo
- ½ copo (americano) de óleo
- 1 copo (americano) de cheiro verde picado
- 1 copo (americano) de queijo ralado
- 2 ovos inteiros
- 2 cebolas médias picadas
- 2 tomates médios picados
- pimenta do reino a gosto
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Junte em uma tigela o avocado, tomate, cebola, pimenta do reino, óleo, os ovos e o cheiro verde, misturando bem. Após, acrescente a farinha de trigo o queijo ralado e o sal. Para finalizar, acrescente o fermento químico. Unte uma forma com óleo e despeje a massa. Após leve ao forno na temperatura de 180° C por aproximadamente 30 min.



MIRIAN

AUTORA

Mirian de Almeida Reis

INSTITUIÇÃO SOCIAL
INSCRI

FUNÇÃO
Cozinheira

Tempo de preparo: 55min

Rendimento: 16 porções

Peso por porção: 100 g

Valor calórico por porção: 218 kcal

SUCO DE PEPINO COM LIMÃO

INGREDIENTES

3 pepinos japonês médios

Suco de 5 limões

Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos ingredientes no liquidificador com 1 litro de água gelada e coe.

Acrescente açúcar a gosto, e está pronto para servir.



JOSEFINA

AUTORA

Josefina Oliveira Braga

INSTITUIÇÃO SOCIAL
RASC

FUNÇÃO
Cozinheira

Tempo de preparo: 15 min

Rendimento: 2,5 l

Peso por porção: 250 ml

Valor calórico por porção: 171 kcal

DICA: Substitua o pepino por chuchu.



VINAGRETE DE MAÇÃ

INGREDIENTES

4 maçãs médias

5 tomates médios

100g de azeitonas

2 cebolas médias

Sal, azeite, limão e cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

Retire o miolo da maçã, mas deixe a casca e corte no picador de legumes.

Corte os tomates em rodela, e no picador corte as cebolas, as azeitonas e o cheiro verde. Tempere com sal, azeite e limão.



CLARICE



VILMA

AUTORAS

Clarice Camposato Teodoro e
Vilma Elisabete Erba Nunes

INSTITUIÇÃO SOCIAL

A.P.A.E Agudos

FUNÇÃO

Cozinheira e Auxiliar de Cozinha

Tempo de Preparo: 30 min

Rendimento: 18 porções

Peso por porção: 60 g

Valor Calórico por Porção: 135 kcal

DICA: Ideal para servir com carne assada, frango, e outro.

INSTITUIÇÕES SOCIAIS PARTICIPANTES DESTES LIVROS DE RECEITAS

CENTRO DE PROMOÇÃO SOCIAL DE BARIRI
300 adolescentes

LEGIÃO MIRIM BAURU
800 adolescentes

CRECHE DOCE RECANTO
100 crianças

APAE AGUDOS
151 pessoas

CRECHE MONTEIRO LOBATO
140 crianças

LAR SANTA LUZIA PARA CEGOS
65 pessoas

CITE – CENTRO DE INTERAÇÃO
SOCIAL FUNDAÇÃO TOLEDO
317 crianças e adolescentes

CRECHE BERÇÁRIO CRUZADA
DOS PASTORES DE BELÉM
100 crianças

CASA DO GAROTO
1250 pessoas

RASC – RECUPERAÇÃO E
ASSISTÊNCIA CRISTÃ
12 crianças

PROJETO CANÁ
ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA
207 adolescentes

BOM SAMARITANO
CRECHE ALICE BARROS DE AZEVEDO
109 crianças

INSTITUTO SOCIAL SÃO CRISTOVÃO
115 adolescentes



PARTICIPANTES DA OFICINA DO PROGRAMA MESA BRASIL 2015

IVETE ALVES R. RAMOS

Trabalha há 20 anos na Fundação Toledo - CITE, preparando a refeição de crianças e adolescentes e tendo a atividade como um ato prazeroso e de satisfação. A criação de novas receitas enriquece seu trabalho e também as preparações que ela oferece aos usuários da instituição.



PRISCILA DA SILVA PEREIRA

Trabalha no Lar Escola Santa Luzia para Cegos há 2 anos e meio. Junto com a Aparecida Conceição criou a receita de Pão de Couve e Rabanete para aproveitar integralmente os hortifrúts doados pelo Mesa Brasil.



LINDALVA M. DOS SANTOS SILVA

Trabalha na Creche Monteiro Lobato há 1 ano, é auxiliadora de creche e adora a arte de cozinhar. Junto com a Neusa Torres criaram as receitas de Nhoque Diferente e Manjar de Casca de Abacaxi para incentivar as crianças a comerem os alimentos e evitar o desperdício.



CLAUDENICE DOS S. CASTILHO

Trabalha há aproximadamente 7 anos no Instituto Bom Samaritano e adora cozinhar, pois vê através dos alimentos satisfação e saúde. Criou a receita de Tomate Recheado para incentivar as crianças a comerem e assim enriquecer a alimentação delas. A receita foi muito bem aceita e isto a motivou a participar do livro 2015.



HELENA MARIA G. J. GASPAR

Trabalha há 20 anos na Legião Mirim de Bauru como cozinheira, e tem prazer e satisfação em cozinhar. Adora inovar e inventar novas receitas, além disso, o reconhecimento e elogios que recebe dos usuários da instituição sobre seu trabalho a motiva muito a pensar em novas formas de surpreender e melhorar no dia a dia.



MARIA DE FÁTIMA PISOLATE

Trabalha há 20 anos na Creche Doce Recanto e tem muita facilidade em cozinhar. Criou estas receitas com intuito de aproveitar integralmente os produtos que recebem como doação e evitar o desperdício. Além disso, ela acredita que inovando e criando novos pratos, consegue aprender e melhorar o sabor de muitas preparações.



MIRIAM DE ALMEIDA REIS

Trabalha há 16 anos no INSCRI e adora cozinhar principalmente porque através do seu trabalho torna as crianças mais felizes e aproveita todos os alimentos que recebe, evitando o desperdício e criando novas receitas.



MARIA JOSÉ DA SILVA

Trabalha há 4 anos no Projeto Caná. Junto com a Maria José criou a receita de Suflé de Abacaxi com Acelga porque queriam inovar e fazer algo diferente para oferecer às crianças. A criação de novas receitas facilita seu trabalho e a diversificação do cardápio, aproveitando as inúmeras doações que recebem do Mesa Brasil e evitam o desperdício.



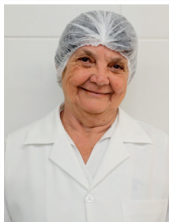
APARECIDA C. RODRIGUES CORRÊA

Trabalha no Lar Escola Santa Luzia para Cegos há 12 anos. Adora cozinhar e acredita que isto seja um dom. Também aprendeu a gostar mais ainda da atividade com o passar dos anos. Junto com a Priscila da Silva criou a receita de Pão de Couve e Rabanete para aproveitar integralmente os hortifrúts doados pelo Mesa Brasil.



CLARICE DE C. COLOGNESI

Trabalha no Centro de Promoção Social de Bariri há 3 anos e sempre foi merendeira, cozinhar é uma atividade que ela tem facilidade e prazer em realizar, além disso, ela adora agradar as crianças com as refeições que prepara. Ela criou o Arroz Primavera com intuito de oferecer um prato colorido e enfeitado para os pequenos que adoram estes tipos de receitas.



NEUSA TORRES CARDOSO DA SILVA

Trabalha na Creche Monteiro Lobato há 13 anos, é auxiliar de creche e adora a arte de cozinhar. Junto com a Neusa Torres criaram as receitas de Nhoque Diferente e Manjar de Casca de Abacaxi para incentivar as crianças a comerem os alimentos e evitar o desperdício.

JOSEFINA OLIVEIRA BRAGA

Trabalha há 10 anos no RASC, adora cozinhar e ver o olhar de expectativa das crianças que esperam ansiosas para experimentar suas preparações. Elaborou os sucos de Chuchu e Pepino com Limão, para aproveitar as doações recebidas do Programa Mesa Brasil.



LUCI REGINA CANDIDO

Trabalha há 4 anos no Projeto Caná. Junto com a Maria José criou a receita de Sufê de Avocado com Acelga porque queriam inovar e fazer algo diferente para oferecer às crianças. A criação de novas receitas facilita seu trabalho e a diversificação do cardápio, aproveitando as inúmeras doações que recebem do Mesa Brasil e evitam o desperdício.

SILVIA PEREIRA GONÇALVES

Trabalha há 18 anos na Casa do Garoto, ama cozinhar e acredita que é uma terapia na qual se aprende muito e se pratica a paciência e a calma. Junto com a Marinéia, criaram as receitas de Rocambolo de Abobrinha e Salada de Repolho Cremoso com Mel, para aproveitar integralmente os alimentos e enriquecer seu trabalho.



MARINÉIA CÂNDIDO DA SILVA

Trabalha há 3 anos e 7 meses na Casa do Garoto, ama cozinhar e acredita que é uma terapia na qual se aprende muito e se pratica a paciência e a calma. Junto com a Silvia Pereira, criaram as receitas de Rocambolo de Abobrinha e Salada de Repolho Cremoso com Mel, para aproveitar integralmente os alimentos e enriquecer seu trabalho.

MARIA P. DA CRUZ SANTOS

Trabalha há 2 anos na Creche Berçário Cruzada dos Pastores de Belém. Gosta de cozinhar e trabalha com muito amor. Junto com a Rosimeire criaram a receita de Pudim de Chuchu com a intenção de aproveitar o alimento como um todo e inovar as receitas oferecidas na instituição. Elas acreditam que a inovação ajuda muito no trabalho.



ROSIMEIRE P. GONÇALVES MATOS

Trabalha há 9 meses na Creche Berçário Cruzada dos Pastores de Belém. Gosta de cozinhar e trabalha com muito amor. Junto com a Rosimeire criaram a receita de Pudim de Chuchu com a intenção de aproveitar o alimento como um todo e inovar as receitas oferecidas na instituição. Elas acreditam que a inovação ajuda muito no trabalho.

CLARICE CAMPESATO TEODORO

Trabalha há 10 meses na APAE de Agudos. Adora cozinhar para as crianças e aprender com elas a cada dia. A criação de novas receitas veio da necessidade de usar os alimentos disponíveis na cozinha para preparar as refeições oferecidas na instituição com muito amor e carinho, além de enriquecer a alimentação das crianças.

Junto com a Clarice Campesato, criaram as receitas Delícias de Beringela e Vinagrete de Maçã.



VILMA ELISABETE ERBA NUNES,

Trabalha há 2 anos na APAE de Agudos. Adora cozinhar para as crianças e aprender com elas a cada dia. A criação de novas receitas veio da necessidade de usar os alimentos disponíveis na cozinha para preparar as refeições com muito amor e carinho, além de enriquecer a alimentação das crianças. Junto com a Clarice Campesato, criaram as receitas Delícias de Beringela e Vinagrete de Maçã.

APOIO



ALIMENTE ESSA IDEIA

0800 7700 444

Sesc
Bauru Av. Aureliano Cardia, 6-71
CEP 17013-411 Bauru - SP
Tel.: 14 3235-1750
email@bauru.sescsp.org.br

