



ABR

D	6	
S	7	
T	8	
Q	9	
Q	10	
S	11	
S	12	

Onde está a fruta?

Idec mostra que a maioria dos sucos de caixinha tem fruta de menos, ingredientes demais e pouca informação, ferindo o previsto no Código de Defesa do Consumidor.

ANO 22
Nº 919
2014

As marcas são inúmeras e os rótulos

destacam que se trata de néctar. O popular suco de caixinha, no entanto, nem sempre é o que parece: muitas vezes, o teor da polpa ou suco natural de fruta é muito menor que se pensa e do que é sugerido nas embalagens.

O Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec) testou 31 amostras de suco de caixinha e o resultado foi alarmante: 10 delas, ou 32% do total, foram reprovadas por não conter a quantidade mínima de polpa ou suco de fruta exigida por lei. Pior: a maioria contém doses excessivas de açúcar.



“É DE GROSELHA, PARECE DE LIMÃO E TEM GOSTO DE TAMARINDO”

Provavelmente, sem se dar conta, você já tenha experimentado algum néctar misto – feito com polpa ou suco de várias frutas. É que essa informação não é clara nas embalagens, sem qualquer destaque de um sabor específico e com letreiros quase ilegíveis na lateral da caixinha.

No Código de Defesa do Consumidor essa prática é vista como propaganda enganosa. Entre as amostras testadas pelo Idec foram encontradas, por exemplo, bebidas com propaganda de uva, que têm cor de uva, gosto semelhante, mas que, na verdade, tem mais suco de maçã e de outras frutas.

O TESTE

Foram avaliadas 7 marcas em mais de 20 parâmetros de identidade, de qualidade geral, a rotulagem e as informações nutricionais obrigatórias na embalagem.

A maior parte apresentou quantidade de fruta menor do que a esperada. O resultado preocupa, pois os consumidores estão sendo confundidos sobre o tipo de produto que compram. Essa pequena presença de fruta, desproporcional ao real conteúdo do alimento, fere o previsto no Código de Defesa do Consumidor.

A FRUTA É MELHOR AINDA

A nutricionista Iraci Faria Franco, da Secretaria de Saúde de São José dos Campos, recomenda ler o rótulo da embalagem com atenção. Ela lembra que o néctar e o concentrado contêm o suco de fruta em quantidades variáveis, conforme o tipo, enquanto o refresco é uma mistura de componentes artificiais para dar sabor. O suco e o néctar não fazem mal à saúde. “Mas não podem virar regra e substituir o consumo de frutas”, diz

ela. Iraci recomenda também cuidado com procedência. É preciso verificar se a embalagem apresenta boas condições de armazenamento do produto e se a empresa é devidamente identificada.

“É indicado que se consuma de 3 a 4 porções de fruta por dia” afirma Iraci. E num desses momentos, pode-se substituir a fruta por um suco. Mas a fruta natural é sempre a melhor opção”, garante a nutricionista.

QUANTA DIFERENÇA!

- **Suco:** deve ter 100% de fruta (com exceção dos sabores manga e mamão, cujo mínimo é de 60% de fruta);
- **Néctar:** Concentram de 30% a 40% de fruta
- **Refresco:** Concentram de 20% a 30% de fruta



www.idec.org.br

Programas de estágio crescem em média 7,5% ao ano em São José

Os programas de estágios representam uma excelente oportunidade para os jovens ingressarem no mercado de trabalho, inclusive é pré-requisito na hora da seleção de algumas empresas.

Contratações crescem

média 7,5% ao ano.

A expectativa neste ano é que cerca

de 6.500 jovens

estejam atuando em São José dos Campos

Para Letícia Dantas, de 20 anos, que está em seu segundo estágio, a oportunidade vai além de colocar em prática o conhecimento adquirido na faculdade. "Nós aprendemos a conviver com as pessoas no ambiente profissional e a ter postura no trabalho", disse.

O estudante Marcio Augusto, de 18 anos, começou seu primeiro estágio há 3 meses e considera que essa oportunidade está ampliando seu conhecimento fora da sala de aula possibilitando a descoberta de novas técnicas e métodos.

PROCESSO SELETIVO DE ESTAGIÁRIOS

A Prefeitura de São José dos Campos está com inscrições abertas até dia 22 de abril para a contratação de estagiários do ensino superior. São oferecidas 25 vagas nas áreas de administração de empresas, direito, educação física, pedagogia, logística e turismo. Para participar, o candidato precisa se inscrever no site do Ciee (Centro de Integração Empresa Escola), ter idade mínima de 16 anos, residir em São José dos Campos, estar regularmente matriculado no ano letivo de 2014, não ter realizado estágio por período igual ou superior a dois anos na Prefeitura (consecutivos ou não) e estar cadastrado no Ciee.

fonte: Ciee

"Todo homem trabalhador tem sempre uma oportunidade."

Procure o PAT

Rua Pedro Ernesto 111
Vila Sanches.
3941-2043

www.sjc.sp.gov.br/pat

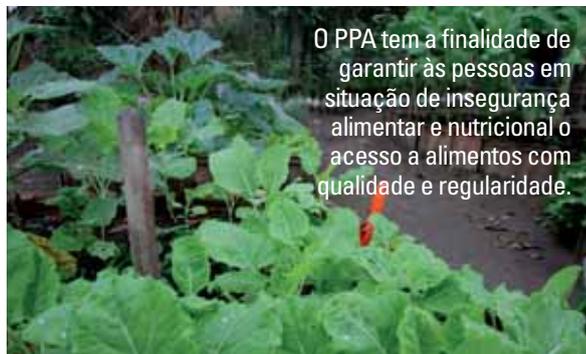


www.ciee.org.br

Produção de agricultura familiar atenderá entidades sociais

Famílias assistidas por seis entidades sociais de São José dos Campos receberão um importante reforço na alimentação em razão da parceria entre a Prefeitura e o Governo Federal, por meio do Programa de Aquisição de Alimentos (PPA). As devem começar a receber os alimentos nas próximas semanas, assim que forem todas cadastradas.

Seis famílias agricultoras de São José estão participando com o fornecimento de hortaliças e frutas. O programa adquire alimentos, com dispensa de licitação, até o limite de R\$ 9 mil, por ano, por agricultor familiar. Os preços de referência não podem ser superiores nem inferiores aos praticados nos mercados regionais.



O PPA tem a finalidade de garantir às pessoas em situação de insegurança alimentar e nutricional o acesso a alimentos com qualidade e regularidade.



www.sjc.sp.gov.br

OPORTUNIDADES

▶ CONCURSOS

Ministério Público do Estado de SP

Inscrições até dia 25 para 37 vagas no cargo de auxiliar de promotoria I, na área administrativa. Necessário ensino fundamental completo. www.vunesp.com.br

▶ CURSOS

Alimente-se Bem

Vagas limitadas. Sesi - Av. Cidade Jardim 4389. 3919-2000. Sucos, bolos e tortas | Dias 8, 15, 22 e 29 | Das 7h30 às 10h. Alimente-se Bem com Segurança | Dias 8, 15, 22 e 29 | Das 10h15 às 12h45. Cartilha de Alimentos Funcionais | Dias

9, 16, 23 e 30 | Das 7h30 às 10h. Encarte Sabores do Brasil | Dias 9, 16, 23 e 30 | Das 10h15 às 12h45

▶ ESTÁGIO

Monsanto

Inscrições até 22/4. Os candidatos devem ter inglês intermediário e conhecimento do pacote Office, além da formação em dezembro de 2014. Cursos: agronomia, ciências biológicas, engenharia agrícola, engenharia de biosistemas, engenharia de produção e engenharia florestal. www.monsanto.com.br/estagio2014

White Martins

Inscrições até 16/4. São 25 vagas para estudantes de engenharia, administração, economia, estatística e ciências contábeis. Necessário concluir graduação entre dez/2015 ou jul/2016, conhecimentos de inglês e informática. www.whitemartins.com.br

▶ PALESTRA

Ser feliz na prática

Dia 8, às 18h30, na Faap. Vagas limitadas. Ingresso solidário: 2 kg de alimentos não perecíveis ou R\$ 10. 3925-6400.

▶ TRAINEE

Lojas Renner

Inscrições até dia 19 para 36 vagas para graduados entre dezembro de 2009 e julho de 2014, em qualquer área. www.traineerenner.com.br

Novelis

Inscrições até 14/4. São 10 vagas para engenheiros mecânico, eletricista, metalurgista, industrial, de automação, de materiais e de produção, para Pindamonhangaba e Santo André. Para graduados entre dez/2011 e jan/2014, inglês e CREA ativo. www.ciclonovalis.com.br

Dias e locais das feiras livres

Terça-feira

- Tatetuba • Praça Romão Gomes • Pq. Santos Dumont
- Esplanada 2 • Uirá
- Altos da Serra 2

Quarta-feira

- Vila Maria • São Dimas
- 31 de Março • Satélite (Rua Polar)
- Parque Industrial (Rua Turiaçu)
- Jardim das Flores • Bosque dos Ipês

Quinta-feira

- Santana (Rua Raul Ramos de Araújo e Rua da Consolação) • Bosque dos Eucaliptos (Avenida Ouro Fino) • Jardim das Indústrias
- Vila Paiva

Coleta Seletiva

Saiba quando vai acontecer a coleta na sua rua.
Consulte: <http://goo.gl/ORgCLs>

6a 12
de abril

3

Cidade & Cidadania

São José terá 13 novas creches e já está construindo a primeira



A Prefeitura de São José dos Campos vai construir 13 creches durante os próximos dois anos e já iniciou as obras da primeira delas, que ficará no bairro Armando Righi, na região leste. A unidade vai atender 120 crianças, em tempo integral.

A administração municipal já está fazendo a licitação pública para contratar a construção de outras oito creches, cujas obras deverão começar ainda neste semestre.

A creche do Armando Righi ficará em um terreno de 5.190 metros quadrados, entre as ruas Waldemar Luiz Consiglio e Celso Negrão e terá 984 metros quadrados de área construída.

A obra será executada pela empresa Elefe Construtora e Incorporadora Ltda – EPP, que venceu licitação ao apresentar o valor de R\$ 3,047 para a execução do projeto – 27% abaixo do valor de referência do certame (fixado em R\$ 4,173 milhões).

A Prefeitura de São José também está investindo em reformas e ampliações para melhorar a infraestrutura, dar mais conforto aos alunos e aumentar o número de vagas na rede de ensino municipal.

Serão beneficiados 2.500 alunos e abertas mais 300 vagas para a Educação Infantil. O serviço vai incluir troca de piso, melhorias de telhado, playground e adequações no espaço físico, construção de rampas para acessibilidade e a instalação de climatizadores de ar.

OBRAS EM ANDAMENTO:

- **Escolas de ensino fundamental:**
Maria Aparecida Santos Ronconi | Jardim Jussara
Maria Amélia Wakamatsu | Campos de São José
- **Escolas de educação infantil:**
Zenaide Vilalva de Araújo | Centro
Lourdes de Oliveira Mendes | Pararangaba
- **Creches:**
Pousada do Vale
IMI Luzia Benedito Carvalho dos Santos
IMI Helena Vaz de Lima Soliva (Lions Clube) | Centro
NEI | Jardim São José 2.

Evite o desperdício de água.



Você economiza e preserva a natureza.

Restituição do Imposto de Renda

O prazo para entrega das declarações do Imposto de Renda 2014 (ano-base 2013) vai até 30 de abril. Deve declarar quem recebeu rendimentos tributáveis superior a R\$ 25.661, além daqueles que receberam rendimentos isentos, não-tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte, acima de R\$ 40 mil. As instituições financeiras já começaram a fazer publicidades para convencer o contribuinte a antecipar a restituição. É importante lembrar que essa antecipação nada mais é de que

um empréstimo com garantia de pagamento. Além disso, é melhor pesquisar o mercado para obter juros e taxas menores. Antes de optar pela antecipação, lembre-se de que a restituição é um direito seu. Tenha paciência, pois o dinheiro vai ser depositado em sua conta. Evite pagar juros sem necessidade. Se quiser receber mais rápido, não deixe a declaração para última hora.



www.receita.fazenda.gov.br

A Receita é Sua PAÇOCA DE AMENDOIM

Envie sua receita:
agendajc@sjc.sp.gov.br

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de amendoim torrado sem casca
2 xícaras (chá) de açúcar
1 pitada de sal
2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada



MODO DE PREPARO

Torre o amendoim no forno em uma assadeira por cerca de 15 minutos. Coloque o amendoim em um processador ou liquidificador e bata por cerca de 10 minutos. Misture o amendoim triturado com os outros ingredientes até ficar homogêneo. Pode-se degustar com banana ou outra fruta.

Sexta-feira

• Vila Ema • Jardim da Granja
• Bosque dos Eucaliptos (Rua Pedro Martins Ribeiro) • Jardim do Céu
• Aquarius

Sábado

• Esplanada (feira de produtos orgânicos)
• Jardim São José • Altos de Santana • Galo Branco
• Vila Industrial • Parque Industrial (Rua Pimenteirás)
• Vista Verde • Jardim São Leopoldo • Santa Inês 1

Domingo

• Morumbi • Santana (Rua São Jorge) • São Judas Tadeu
• Interlagos • Dom Pedro 2º • Vila Letônia
• Campo dos Alemães • Satélite (Rua Canopus) • Colonial
• Novo Horizonte • Campos de São José

4. 6 a 12 de abril

Lazer & Cultura

Auto de Páscoa mostra Paixão de Cristo no ExpoVale Sul

Os ingressos já estão disponíveis e podem ser adquiridos na troca por um quilo de alimento não perecível, no posto que fica na área externa do Vale Sul Shopping.

Apresentações do Auto
Dias 16 e 17 | 20h
Dias 18 e 19 | 17h e 20h

Expo Vale Sul Av. Andrômeda 227, Jardim Satélite | 4009-4300



Vicentina Aranha

oferece programação diversificada

Um local repleto de belas paisagens e que reúne atrações culturais e esportivas. Essa foi a definição que, Maria Cláudia Santos, 41 anos, usou para descrever o Parque Vicentina Aranha, espaço que utiliza sempre para caminhar e passear com os filhos nos finais de semana.

O Parque oferece diariamente: pistas para corrida e de caminhada, academia ao ar livre, visitação à Capela Sagrado Coração de Jesus, visitação do memorial do Padre Rodolfo Komerck e visita monitorada.

Em abril, o Parque completa 90 anos e em comemora o aniversário com atividade durante todo o mês. Uma delas foi a inauguração do Pavilhão Alfredo Galvão (abaixo), restaurado em sua totalidade pela Prefeitura. Com a finalização das obras de restauro, o pavilhão será utilizado como galeria de exposições.



Música Clássica
As apresentações de música clássica sempre são espetáculos especiais no Vicentina Aranha. Neste 27 de abril, será a vez da Orquestra Sinfônica de São José dos Campos (OSSJC), que se apresentará ao ar livre às 10h 30. Entrada gratuita.

- Programa de todo final de semana:**
- **Vem Brincar:** domingo, das 9h às 13h
 - **Leitura no Bosque:** sábados, domingos e feriados, das 10h às 17h
 - **Música no Parque:** domingo, das 10h30 às 11h30
 - **Cinema ao ar livre:** 3º sábado do mês, às 20h
 - **Clube de xadrez:** sábado, das 9h às 13h
 - **Feira de artesanato:** domingo, das 9h às 13h30
 - **e mais Sarau Filosófico, exposições, oficinas, teatro**

O Parque Vicentina Aranha está aberto todos os dias, das 5h às 22h.

Toda a programação acontece em parceria com a Prefeitura de São José dos Campos, a Fundação Cultural Cassiano Ricardo (FCCR) e a Associação Joseense para o Fomento da Arte e da Cultura (AJFAC).

- ➔ Rua Eng. Prudente Meireles de Moraes 302, Vila Adyana
- ☎ 3911-7090
- 🌐 www.pqvicentinaaranha.org.br



Exposição Esportes sem Limites: Você Quer, Você Pode

Segunda a Sábado
9h às 17h.
Entrada gratuita.

Praça Afonso Pena 29, Centro.
3921-4112



AGENDA

▶ ESPORTE

Handebol Masculino
Dia 9, às 20h, no Tênis Clube São José. O time joseense enfrenta o Taubaté.



Futebol Feminino
Dia 13, às 16h, na ADM GM. O São José enfrenta o Ferroviária, pela Copa do Brasil. Entrada gratuita.

▶ EXPOSIÇÃO



Hoje tem marmelada? O brinquedo popular no circo
Até 4/5, de terça a sexta, das 13h às 21h30, sábado, domingo e

feriado, das 10h às 18h30, no Sesc. Grátis. Realizada em parceria com o Museu do Folclore, a exposição apresenta o universo do circo e sua articulação com a cultura popular.

Parte de mim
Até dia 19, das 9h às 17h, no Pavilhão São José, no Parque Vicentina Aranha. O artista joseense Claudinei Oliveira, o Vespa, mostra suas obras em grafiteagem, trabalho hoje reconhecido em todo o país.

▶ TEATRO

Circo - O reencontro dos palhaços de rua é a alegria do Sol com a Lua
Dia 12, às 15h e dia 13, às 16h30, no Sesc. Com Cia. Teatral Turma do Biribinha. Espetáculo cheio de reprises, floreado por música alegre e muita animação.



ENDERECOS

- ADC GM** | Avenida General Motors 1.959, Motorama. 3932-8700
- Parque Vicentina Aranha**
Rua Eng. Prudente Meireles de Moraes 302, Vila Adyana. 3911-7090
- Sesc** | Avenida Adhemar de Barros 999 | Jardim São Dimas. 3904-2000.
- Tênis Clube** | Avenida Nove de Julho 23
Vila Adyana. 3932-8700



Prefeitura de **SÃO JOSÉ DOS CAMPOS**
Trabalho que toca a cidade