



Cidade de
São José dos Campos
Prefeitura Municipal

JORNAL DO

CONSUMIDOR

INFORMATIVO SEMANAL • ANO 21 • Nº 874

MARÇO | 2013

DOM	SEG	TER	QUA	QUIN	SEX	SAB
17	18	19	20	21	22	23

www.sjc.sp.gov.br

ALIMENTAÇÃO ECONÔMICA E CRIATIVA

Aproveitamento de alimentos antes desprezados é alternativa boa para o bolso e para a saúde

O que fazer com sobras de alimentos?

Carne Moída

quibe, croquete, recheios diversos e bolo salgado

Macarrão

salada e complemento de sopas

Peixe e frango

risotos, suflês e bolo salgado.

Arroz:

bolinho, arroz de forno ou colorido e risotos

Nata de leite

biscoitos e bolos

Feijão

tutu de feijão, tropeiro, virado e bolinhos

Pão amanhecido

pudim, torradas, farinha de rosca, bolinhos e rabanada

Consumir com equilíbrio o que a natureza oferece e evitar desperdícios pode ser muito bom para o consumidor: ele economiza e ainda descobre vários alimentos saudáveis em partes que, antes, eram jogadas no lixo.

O aproveitamento integral dos alimentos e das sobras também ajuda na variação do cardápio e pode fornecer um prato cheio de nutrientes, além de deixar a alimentação rica em vitaminas, sais minerais e proteínas.

Em São José dos Campos, há dois programas sobre esta questão. O Sese tem o Mesa Brasil. Já o Sesi incentiva o Alimente-se Bem. Ambos preconizam o aproveitamento integral ou de parte de alimentos que muita gente costuma descartar.

O Mesa Brasil incentiva a conscientização na compra e uso dos alimentos que poderiam ser desprezados, por exemplo, em feiras e centros de distribuição. Essa sobra é conhecida como xepa.

O Alimente-se Bem sugere a utilização de produtos que já estão disponíveis na própria cozinha do consumidor e que, geralmente, vão parar no lixo. Com esses objetivos, o Sesi oferece cursos de culinária para divulgar os métodos empregados.

Ainda há o preconceito em ser comer partes descartadas dos alimentos. Por isso, o Alimente-se Bem sugere um novo conceito em alimentação, melhorando a saúde e a qualidade de vida das pessoas.

Verônica Duboc de Araújo Correa
Nutricionista Sesi

Nada se perde de legumes, frutas e verduras

Folhas de cenoura

podem substituir o uso da salsinha ou para fazer bolinhos

Cascas

de batata, mandioquinha, cenoura ou beterraba, assadas ou fritas podem ser servidas como aperitivo

Talos

de couve, agrião, beterraba, brócolis e salsa: tortas, patês, escondidinhos, omeletes

Hortalças

farofas, panquecas, sopas, omeletes e purês

Frutas maduras

doces, bolo, sucos, vitaminas e geleia



www.sesisp.org.br/home/2006/alimentacao/alimentese.asp
www.sescsp.org.br/sesc/mesabrasilsp/mesabrasilsp/home.cfm

Não se esqueça que a dengue pode até matar. Elimine criadouros do mosquito.

Procurando trabalho?

Veja vagas na página do PAT
www.sjc.sp.gov.br/empregos



SUA CHANGE

Curso técnico

ou superior?

Esta tem sido uma dúvida

muito comum entre os estudantes, principalmente os que estão chegando ou já começaram o nível médio. Afinal, ambas opções têm vantagens e desvantagens. Neste momento, os técnicos são muito cobiçados pelo mercado, e há diversas carreiras bastante promissoras. Já aqueles que cursam uma faculdade têm mais chance de conquistar um cargo de chefia, até de direção, uma carreira mais ampla.

Considerado também de nível superior e com duração de dois anos, o curso de tecnólogo é uma boa opção para quem deseja chegar mais rápido ao mercado e não se importa em correr o risco de ser recusado num curso de mestrado. Em muitas carreiras, pode-se fazer curso à distância, e ofertas em todos os níveis.



www.guiadoestudante.abril.com.br
www.ip.usp.br
www.senac.br
www.centropaulasouza.sp.gov.br

DIFERENÇA

• Curso Técnico

- ▶ Ideal para quem busca rápida colocação no mercado de trabalho
- ▶ A média salarial varia entre R\$1.500 a R\$2.500
- ▶ Pode ter um custo médio de R\$ 250 mensais, de curta duração.
- ▶ Há boa oferta de cursos gratuitos na rede pública
- ▶ Mercado tem atualmente maior demanda para áreas de mecânica, elétrica, automação, logística e construção civil.

• Curso superior

- ▶ Diploma de nível superior acrescenta mais valor ao currículo
- ▶ Maior enfoque teórico, que permite especialização posterior
- ▶ Formação permite galgar cargos de chefia
- ▶ Salários maiores, principalmente em concursos públicos

• Tecnólogo

- ▶ Curta duração (dois a três anos)
- ▶ Ênfase na parte técnica e na prática
- ▶ Opção de cursos gratuitos em instituições públicas



OPORTUNIDADES

▶ CAPACITAÇÃO

Abap

A Associação Beneficente de Ajuda ao Próximo está oferecendo cursos gratuitos para auxiliares de cozinha, panificação e de cabeleireiro. É também oferecido vale transporte e acompanhamento social. Idade 18 a 29 anos. Inscrições até 23/03, na Av. Deputado Benedito Matarazzo, nº 8.333, Vila Betânia. Informações 3923-1544

Costurando o Futuro

O Fundo Social de Solidariedade está com inscrições abertas para o curso de apliquê. Idade mínima de 15 anos. Inscrições: 3924-7369.

▶ CONCURSOS

Auxiliar de necropsia

para a Polícia Civil de SP. Inscrições até 22/03. Informações: www.vunesp.com.br

Auxiliar de papiloscopista

para a Polícia Civil de SP. Inscrições até 13/04. Informações: www.vunesp.com.br

Banco do Brasil

Inscrições até 12/04 para escriturário. Necessário ensino médio completo. Informações: www.concursosfccc.com.br

CRTR/SP

O Conselho Regional de Radiologia está com inscrições para advogado (com registro OAB/SP), agente administrativo e agente de central de informação (ensino médio completo e conhecimentos de informática). Inscrições até 28/03. Informações: www.zambini.org.br

Unifesp

A Universidade Federal de São Paulo está com inscrições abertas para docentes em diversas áreas. Inscrições até 20/03. Informações: <http://concurso.unifesp.br>

▶ CURSOS

Customização de livros (Scrapbooking)

Encadernação, caixas, envelopes, álbum de fotos, lembrancinhas. Yummy's, Colinas Shopping. 3913-2992.

Oficina de páscoa

Oficinas gratuitas de arte com motivos pascais. Dia 20, das 14h às 17h, no Parque Vicentina Aranha. 3911-7090

Teatro de Gravata

Técnicas teatrais para você usar na sua comunicação. Início em 8 de abril. Teatro da Rua Eliza.

Rua Eliza Costa Santos, Jd. São Dimas, TEL. 8811-8538

Tecnologia da Informação

O Senac está com inscrições abertas até 19/03 para a 11ª edição do programa de capacitação gratuita para o mercado de tecnologia Students to Business. Os alunos serão capacitados em uma das tecnologias Microsoft, nas áreas de desenvolvimento de software e infraestrutura. Informações: www.microsoft.com/brasil/educacao/comunidadeacademica/estudantes/s2b.msp

▶ ESTÁGIOS

Advocacia Geral da União

Vagas para estagiários em diversas áreas do ensino superior, médio e Educação de Jovens e Adultos de Nível Médio (EJA). Inscrições até 10/04. Informações www.ciee.org.br

Sabesp

Inscrições para o Vale do Paraíba, sendo 12 vagas para ensino superior e 11 de ensino médio técnico. Inscrições até 03/04. Informações: www.concursosfccc.com.br

Centro de Serviços Autônomos
Precisa de pedreiro, electricista, encanador?
Ligue 3923-8666

Dias e locais das feiras livres

Terça-feira • Tatetuba • Vila Igualdade • Parque 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



ÔNIBUS

Saiba que ônibus tomar para qualquer ponto da cidade
www.sjc.sp.gov.br

17 a 23 de março
de 2013

3

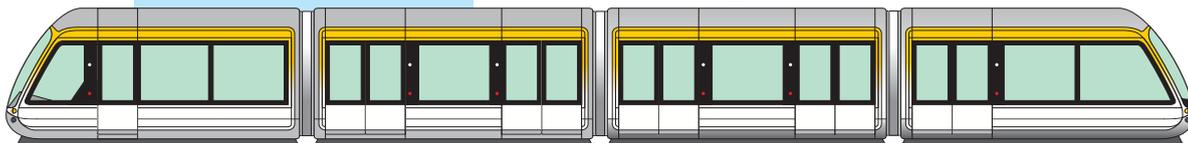
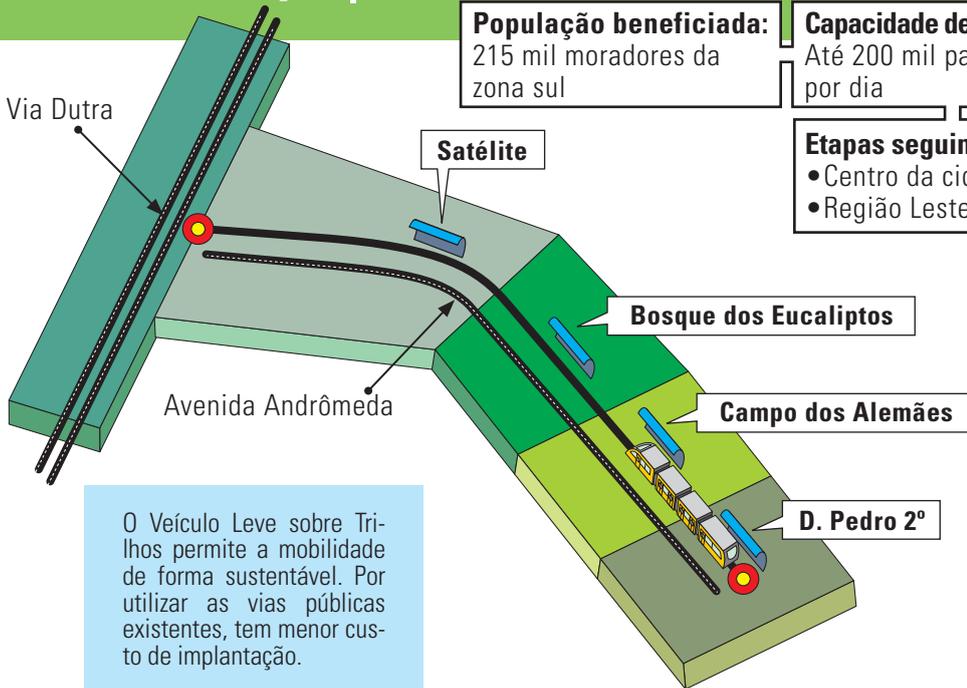
São José recebe sinal verde para o VLT

O **Governo Federal** anunciou dia 6 a liberação de R\$ 800 milhões do Programa de Aceleração do Crescimento (PAC-2) para a Prefeitura de São José dos Campos para a implantação da primeira etapa do Veículo Leve sobre Trilhos, o VLT. A previsão é que esta etapa esteja concluída em quatro anos.

Outros R\$ 26,8 milhões foram garantidos pela União para a Prefeitura. São recursos para pavimentação e qualificação da Rua João Batista Ortiz Monteiro, que liga a Via Oeste à Avenida Cassiano Ricardo e asfaltamento do do bairro Pousada do Vale e da Rua Lindaura Ferreira de Souza, em Eugênio de Melo.

SUA CIDADE

Primeira etapa | Percurso de 15 km



Velocidade

- máxima 80 km/h
- média 30 km/h

Largura | 2,65 m

- Capacidade | 400 passageiros/veículo
- Passageiros por hora | Até 13 mil



www.sjc.sp.gov.br

Fotografe o QR code e leia mais



A Receita é Sua

FILÉ DE PEIXE AO MOLHO DE MARACUJÁ

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

INGREDIENTES

300g de filé de peixe, 200g de polpa de maracujá, duas colheres de açúcar, duas colheres de creme de leite, duas colheres de amido de milho, 1/2 copo de água, margarina, limão, sal e alho a gosto.

MODO DE PREPARO

Peixe: Tempere o filé de peixe, com dois ou três limões, dois dentes de alho e uma pitada de sal. Deixe descansando por 30 minutos.

Molho de Maracujá: Prepare o suco da polpa de maracujá. Numa frigideira aquecida, ponha duas colheres de margarina ou manteiga, despeje o suco de maracujá. Mexa, e quando o líquido começar a ferver, acrescente as duas colheres de amido de milho dissolvidas em 1/2 copo d'água, para engrossar o caldo. Não pare de mexer para não embolar. Por fim, adicione duas ou três colheres de creme de leite, a gosto. Depois do molho pronto, pegue o filé de peixe, tire o excesso do alho e limão e empane o filé no trigo. Aqueça a frigideira, coloque duas colheres de margarina ou manteiga e frite-os. Monte o prato regando o filé de peixe com o molho de maracujá. Bom apetite.

Dica: Escolha o peixe de sua preferência: Dourado, Merluza, Tucunaré, Tambaqui, Pintado, entre outros.



FALE COM A PREFEITURA

Informações gerais, dúvidas, solicitações

LIGUE

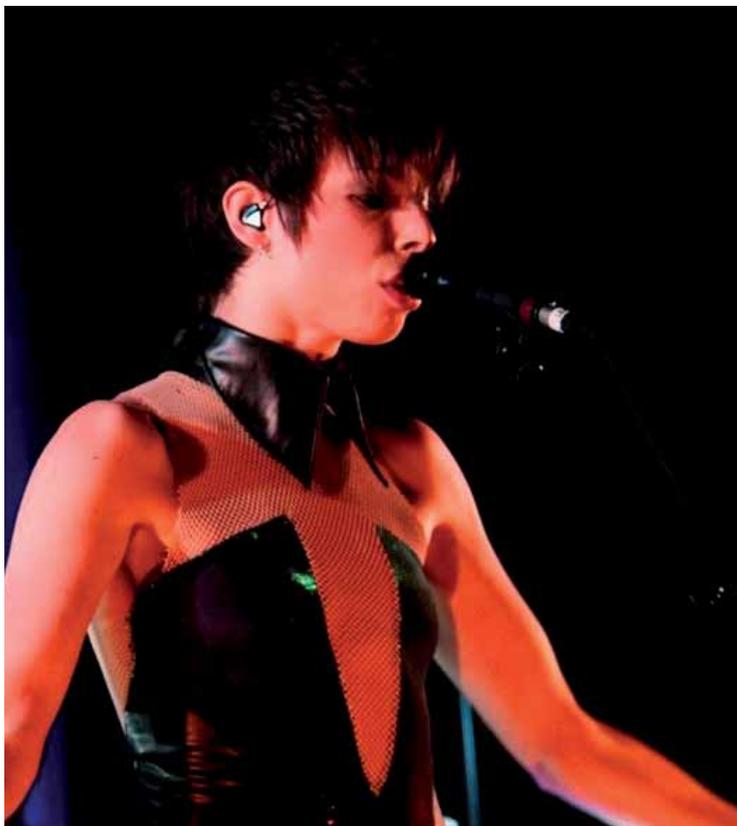
156

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 Pimenteiros) • 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

No Sesc, o rock francês de Mademoiselle K



Liderada pela cantora e compositora Katerine Gierak, a banda francesa de rock Mademoiselle K se apresenta dia 21, às 19h30, no Sesc. A banda mostra canções de seu último álbum "Jouer Dehors", que explora temáticas universais, como medo da velhice, do fracasso e a falta de confiança.

O espetáculo faz parte da Semana da Francofonia da Aliança Francesa, que promete um repertório bastante variado.

Considerada uma das mais recentes revelações, Mademoiselle K se destaca por sua atitude e estilo, unindo guitarras elétricas, piano melódico e arranjos de cordas. A banda canta sobre feridas e fissuras, mas também sobre namoros juvenis, com influência do rock gótico e do rockabilly.



3904-2000



www.sescsp.org.br

AGENDA

▶ CINEMA E VÍDEO

Cine Santana

Dia 25, às 14h e 19h - Comédias, no Cine Santana, da Fccr. Carlitos e Mabel Assistem às Corridas e Os Fantasmas Trapalhões.



O som ao redor

Dia 24, às 18h, no Sesc. A vida numa rua de classe média na zona sul de Recife toma um rumo inesperado após a chegada de uma milícia.

▶ CIRCO

Cortejo Circense

Dia 23, às 13h, no Sesc. Uma curiosa performance musical, com números de malabares, música e muita palhaçada.

Circo de Variedades

Dia 23, às 15h, no Sesc. O espetáculo resgata a essência do circo tradicional, trazendo sua magia para os nossos dias.

Mini Cabaré Tanguero

Dia 24, às 15h, no Sesc. Um variado cabaré portenho, no qual os espectadores podem contemplar música e dança argentinas.

Cabarindo

Dia 24, às 16h30, no Sesc. Os palhaços Tonho Labareda, Lila Margarida e Marcha Lenta conduzem e apresentam o espetáculo.

▶ DANÇA

O Nome Científico da Formiga

Dia 21, às 21h, no Sesc. Espetáculo meta-linguístico que discute e questiona o fazer artístico e fala de liberar e brincar com a percepção do público.

▶ EXPOSIÇÃO

Sobrevoos

A Galeria de Arte Helena Calil, da Fundação Cultural Cassiano Ricardo (Fccr), apresenta até dia 6/04, a exposição "Sobrevoos: naífs marinhos, de Sérgio Fernandes". São 18 pinturas da região de São Sebastião, no Litoral Norte. De segunda a sexta-feira, das 9h às 17h50, e aos sábados, das 9h às 12h50.

▶ MÚSICA



4º Show dos Dinossauros do Vale

Dia 29/03, a partir das 22h, no Hocus Pocus Studio & Café. Show do retorno da banda MX, de Trash Metal dos anos 80, e mais um grande encontro dos amigos do Rock & Heavy Metal.

▶ MUSICAL

Show das Princesas

(Infantil) - Dia 23/03 às 20h, no Tênis Clube São José. As mais famosas princesas de contos de fadas, acompanhadas de seus príncipes, e um fascinante corpo de baile cantando lindas e inéditas canções. Informações: www.compreingressos.com ou (11) 2122-4070

▶ TEATRO

Os Smurf

(infantil) Dia 23, às 15h e 17h, no Teatro Colinas. A história começa quando Gargamel sequestra a Smurfete para usá-la em um feitiço poderoso, juntamente com um ingrediente que só é achado no Brasil.

A Cigarra e a Formiga

(infantil) Dia 24, às 16h, no Teatro Colinas. Uma formiga trabalhadora, uma joaninha, uma cigarra e uma centopeia estão aprontando alguma coisa.

Como fracassar na vida e ser infeliz no amor

Dias 22, 23 e 24/03 (sexta-feira e sábado, às 21h, e domingo às 19h). Em formato de uma palestra 'desmotivacional', a autoajuda é o tema central do texto.

ENDEREÇOS

Cine Santana | Rua Rui Barbosa 2005, Santana 3942-1227

Galeria de Arte Helena Calil | Largo São Benedito/Praça Afonso Pena 3921-7206

Sesc | Av. Adhemar de Barros 999 3904-2000

Teatro Colinas | Av. São João 2200 Jardim das Colinas 3204-5235

Tênis Clube | Av. Nove de Julho 23 Vila Higienópolis

Hocus Pocus Studio & Café | Rua Paraiibuna 838, São Dimas 9135-2461

JORNAL DO CONSUMIDOR

Prefeitura de São José dos Campos - SP
Rua José de Alencar, 123, Vila Santa Luzia, Cep 12209-530 | 2º subsolo
(12) 3947-8072 | jconsumidor@sjc.sp.gov.br

•Assessor de Planejamento de Comunicação: Luis Cândido •Diretora de Imprensa: Deborah Costa •Chefe de Divisão de Imprensa: Eustáquio de Freitas •Editor: Antonio Bibiano dos Santos •Textos: Ana Baltazar, Antonio Bibiano dos Santos, Katia Zanvetor •Produtor gráfico: Carlos Eduardo Torres •Fotos: Antonio Basilio, Cláudio Capucho, Charles de Moura •Estagiários: Arthur Rodrigues, Paula Álvares •Consultoria: Procon •Impressão: Gráfica Municipal •Tiragem: 45 mil exemplares