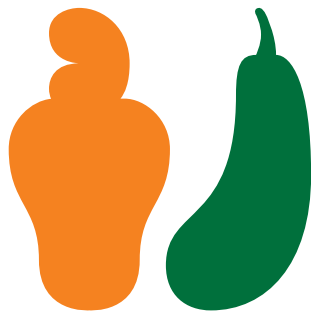
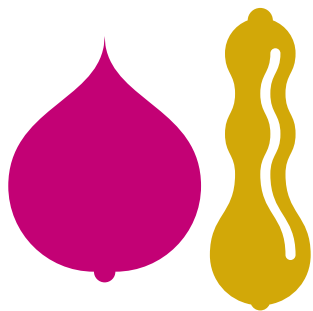
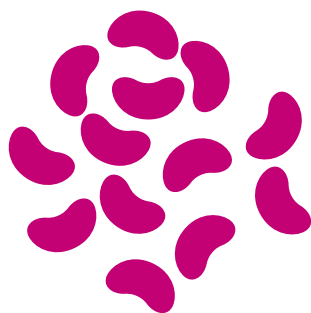
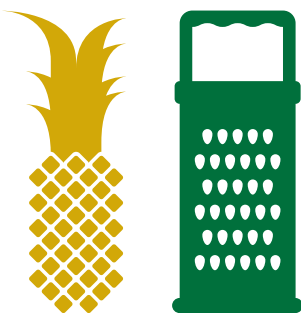
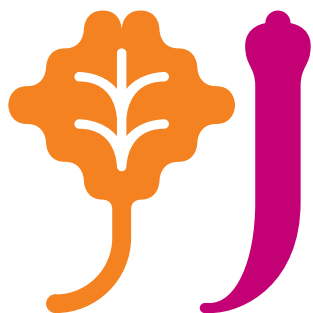


EXPERIMENTA!

COMIDA,
SAÚDE E
CULTURA





**EX
PERI
MEN
TA!** COMIDA,
SAÚDE E
CULTURA



Sumário

| | |
|---|-----|
| Direito de experimentar | 5 |
| Comer é cultura | 9 |
| A saúde está na mesa | 10 |
| Diversidade no prato: sabores da natureza | 10 |
| Aqui se planta, aqui se come | 11 |
| Se está na época, tem na feira | 11 |
| Cozinhar é preciso | 12 |
| Conexão comida | 12 |
| Alimentação saudável ontem e hoje | 14 |
| Sustentabilidade e alimentação: um caminho a seguir | 18 |
| Programação | 25 |
| Capital | 27 |
| Grande São Paulo, Interior e Litoral | 53 |
| Minibiografias | 80 |
| Comedorias | 96 |
| Mesa Brasil Sesc São Paulo | 97 |
| Sesc Digital | 99 |
| Endereços das unidades | 101 |

Programação também disponível
em sescsp.org.br/experimenta



Atividades sujeiras à alteração
Todas as ações são gratuitas e para
todas as idades.

Inscrições On-line*:
sescsp.org.br
sescsp.org.br/experimenta
centralrelacionamento.sescsp.org.br
Aplicativo Credencial Sesc SP



Direito de experimentar

O acesso regular e permanente a uma alimentação adequada e saudável é um direito humano básico. Por ser interdependente de outros direitos, carece ser abordado de modo ampliado e, conforme indica o Guia Alimentar para a População Brasileira, de forma socialmente justa. Nesse sentido, após um conjunto de mobilizações da sociedade civil brasileira, há pouco mais de uma década, a alimentação foi incluída constitucionalmente como direito social no país.

Para além dos aspectos biológicos, outras características constitutivas dos sujeitos devem ser consideradas ao se pensar as diversas dimensões da alimentação, uma vez que os alimentos não se restringem à sua composição nutricional, mas envolvem também os significados culturais, sociais e econômicos que os constroem. Levando em conta o contexto em que os indivíduos ou grupos se inserem, pode-se expandir a autonomia em relação as escolhas e hábitos alimentares, a partir da troca de conhecimentos, da reflexão frente às situações cotidianas e com a proposição de políticas públicas específicas. Multiplicam-se assim alternativas, permitindo o desenvolvimento de senso crítico diante das situações vividas, bem como a adoção de estratégias e ações.

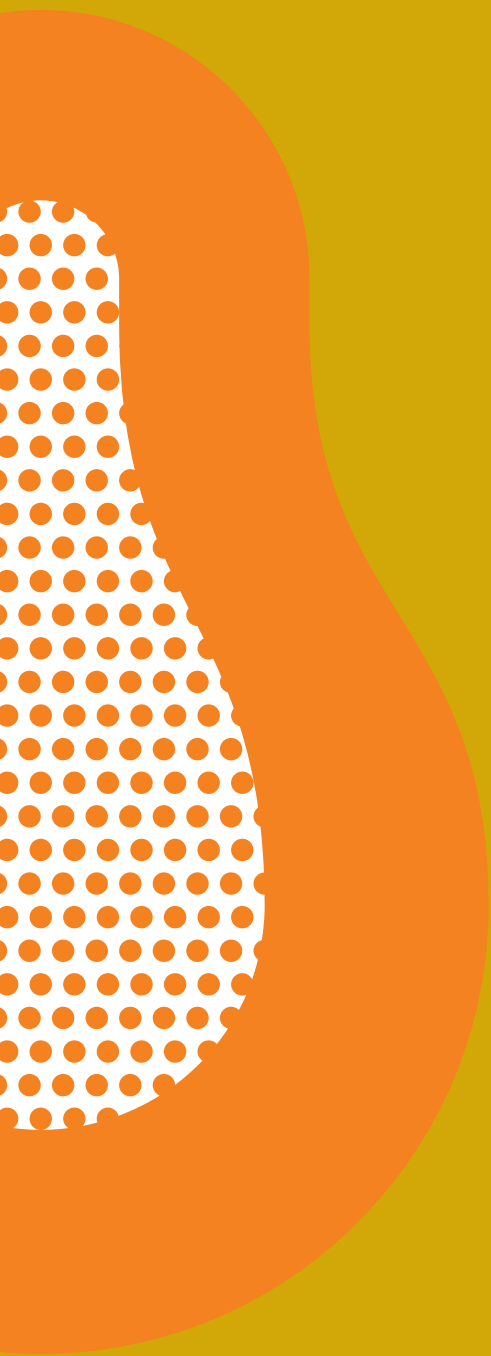
Deste modo, em condições favoráveis, deseja-se que a alimentação seja ambientalmente sustentável e economicamente acessível em todas as etapas do sistema alimentar, desde a sua produção até o seu consumo e geração e controle de resíduos. Dessa forma, é possível promover a saúde integral no sentido expandido do termo.

Em consonância com a diversidade de sabores e sabores associados ao tema, o projeto: “Experimental! Comida, Saúde e Cultura”, em sua sétima edição, traz uma programação que convida os públicos a pensar a comida para além de seus nutrientes, além de estimular a prática autônoma frente as escolhas alimentares por meio de encontros, oficinas, palestras, vivências, entre outros formatos. Pautada na promoção do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA), suas atividades abordam os alimentos em uma perspectiva transdisciplinar, corroborando com as realizações em torno de 16 de outubro, o Dia Mundial da Alimentação.

Danilo Santos de Miranda

Diretor do Sesc São Paulo





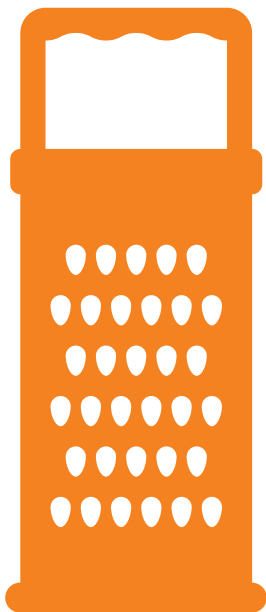
Experimenta! Comida, Saúde e Cultura

Transdisciplinar, o projeto aborda o comer para além do prato, em uma perspectiva integradora e em diálogo com diversos campos de conhecimento. Conheça os sete eixos norteadores das atividades.

COMER É CULTURA

A cultura alimentar é um patrimônio imaterial de um povo. Constituída por saberes e sabores legados de geração em geração, é um traço de pertencimento e identidade, carregada de significados sociais, religiosos, econômicos, afetivos, dentre outros.

- Leia mais em: sescsp.org.br/comer-e-cultura/
- E também: *Comida como Cultura*, de Massimo Montanari



A SAÚDE ESTÁ NA MESA

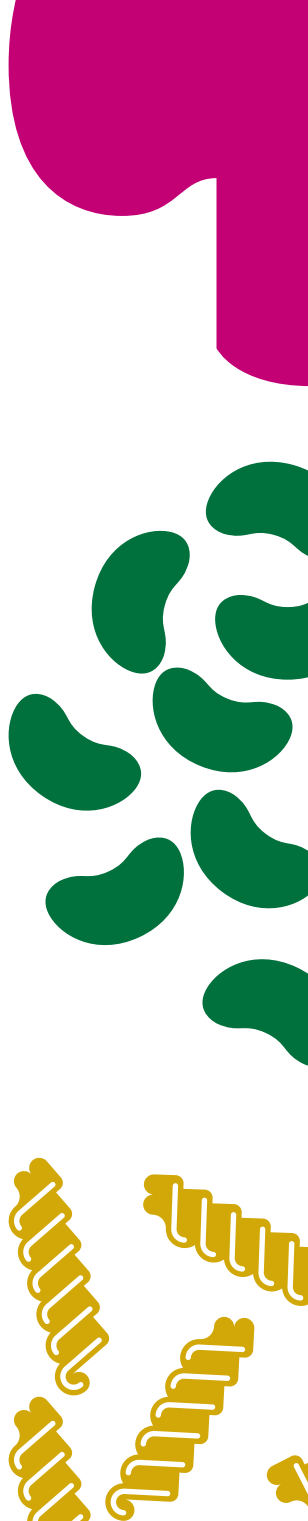
Os alimentos in natura e minimamente processados, de origem predominantemente vegetal, devem ser priorizados. O saudável deve ser saudável para todos: para quem come, planta, cultiva, colhe, transposta, vende, para o meio ambiente e as futuras gerações.

- Leia mais em: sescsp.org.br/a-saude-esta-na-mesa
- E também: *Guia alimentar para a população brasileira*, do Ministério da Saúde

DIVERSIDADE NO PRATO: SABORES DA NATUREZA

O Brasil possui cerca de 15% a 20% da biodiversidade de alimentos do mundo. Incorporá-los nas preparações culinárias é sinônimo de agregar sabores e nutrientes ao prato, valorizando a preservação dessa biodiversidade e das culturas alimentares.

- Leia mais em: sescsp.org.br/diversidade-no-prato-sabores-da-natureza
- E também: *Alimentos regionais brasileiros*, do Ministério da Saúde





AQUI SE PLANTA, AQUI SE COME

Cultivar os próprios alimentos ou saber a origem deles são atitudes valiosas para construir a consciência sobre a comida. Ter a própria horta ou vasilhos com temperos contribui para ampliar o contato com a natureza. Valorizar a produção de pequenos produtores locais promove sistemas alimentares sustentáveis social, econômica e ambientalmente.

- **Leia mais em:** seccsp.org.br/aqui-se-planta-aqui-se-comer-diversidade
- **E também:** *Hortas urbanas – moradia urbana com tecnologia social*, do Instituto Pólis

SE ESTÁ NA ÉPOCA, TEM NA FEIRA

As feiras livres são locais repletos de cheiros, cores, sabores e estímulos sensoriais. Em espaços abertos, cria pontes entre o campo e a cidade, oferecendo itens *in natura* e da estação, muitos dos quais orgânicos e agroecológicos. Na hora da xepa, democratizam o valor.

- **Leia mais em:** seccsp.org.br/se-esta-na-epoca-tem-na-feira
- **E também:** *Mapa de feiras orgânicas*, do Instituto de Defesa do Consumidor (Idec)

COZINHAR É PRECISO

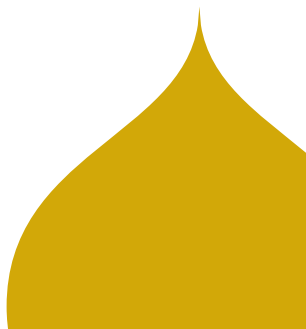
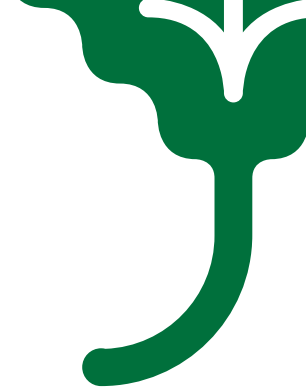
Cozinhar a própria comida promove a autonomia e a saúde, na medida em que escolhemos os ingredientes e definimos o nosso prato. O ato também é valioso para a transmissão de memórias, histórias e habilidades entre gerações, além de ser um momento de convivência e comensalidade.

- **Leia mais em:** sescsp.org.br/cozinhar-e-preciso
- **E também:** *Cozinhar: uma história natural de transformação*, de Michael Pollan

CONEXÃO COMIDA

A alimentação é um tema transversal e que envolve discussões para além da nutrição. Remete à cultura, economia, biologia, psicologia, meio ambiente, geografia, política, religião... Pensar a multiplicidade de dimensões do comer é importante para a construção de uma consciência crítica sobre as nossas práticas e sua influência na sociedade e no planeta.

- **Leia mais em:** sescsp.org.br/conexao-comida
- **E também:** *podcast Painela de Impressão*, de Elaine de Azevedo





**Alimentação
saudável
ontem e hoje**

O CONCEITO DO QUE É BOM PARA ALIMENTAR CORPO E ALMA MUDA COM O TEMPO E VAI MUITO ALÉM DA DIMENSÃO NUTRICIONAL

Você já se perguntou o que é alimentação saudável? Com tantas informações disponíveis na mídia, muitas vezes não nos damos conta dos múltiplos aspectos abordados nesse conceito. Afinal, o que é considerado saudável, hoje, pode ser bem diferente daquilo que nossos antepassados acreditavam.

Em seu famoso livro *Regras da comida*, o jornalista e pesquisador Michael Pollan tenta responder à pergunta: “O que devo comer?”. E as duas primeiras instruções são enfáticas: “coma comida” e “não coma nada que sua avó não reconheceria como comida.”

Essas regras descritas pelo jornalista parecem simples, mas envolvem muitos entendimentos dentro do que pode ser considerado saudável nos dias de hoje, pois a alimentação vai além da nutrição, envolve também cultura, comensalidade e questões socioeconômicas. Como defende Elaine de Azevedo, nutricionista, professora doutora em Sociologia Política, o termo “alimentação saudável”, assim como saúde, felicidade, qualidade de vida, é uma construção social, mudando dentro do contexto de cada cultura, grupo e sociedade.

Tradição, modernidade e contemporaneidade

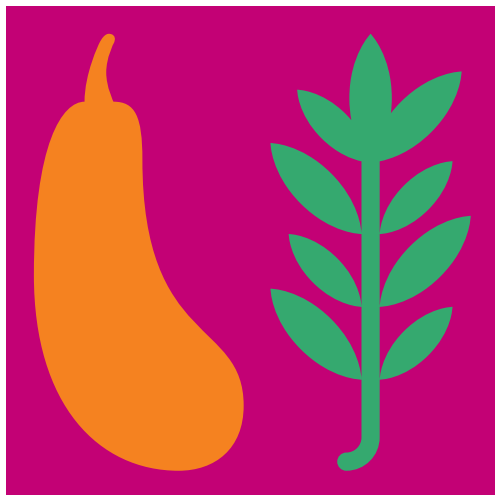
O que é saudável para comer sofre as influências do espírito do seu tempo. Como conta a pesquisadora, se, na tradição, a cultura, os mitos, as religiões, e o local delineavam o modo de viver dos seres humanos, a alimentação se construía a partir desses elementos.

“A comida saudável se dava no território em que aquelas pessoas viviam e reverberava na cultura daquele povo”, afirma Elaine.

Já na modernidade, os princípios científicos, padronizados, que negavam a tradição, alteraram o conceito de saudabilidade, observando a comida mais do ponto de vista energético-calórico, próprio da ciência que se estabeleceu naquele momento histórico, com a industrialização e a urbanização.

Chegando à contemporaneidade, Elaine acredita que temos “feito as pazes com a tradição”, resgatando conceitos de territorialidade, cultura alimentar e sistemas ancestrais de lidar com o corpo e a comida.

“Hoje também encaramos as consequências do sistema agroalimentar moderno, ou também conhecido como convencional, e suas diversas repercussões sociais, ambientais, sobre a saúde humana. E questionamos o uso desses alimentos ‘modernos’, ultraprocessados, incentivando um retorno para a cozinha, para o preparo de alimentos frescos”, diz Elaine.



Saudável para todos e para tudo

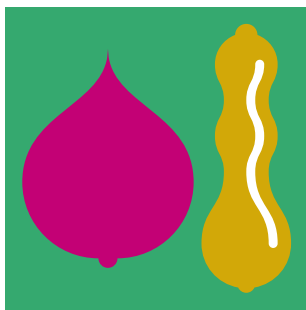
Max Jaques, chef pesquisador do Instituto Brasil A Gosto e autor do livro *Comida cotidiana*, faz uma provocação: será que todo mundo pensa o comer da mesma forma?

“A alimentação saudável é sempre circunstancial e sofre recortes de classe, de gênero, e geográficos muito específicos. Questiono: será que no interior do Brasil as pessoas não cozinham seu próprio alimento? Não continuam consumindo produtos locais? A gente sempre tende a pensar a partir da nossa prática, da nossa cultura, do nosso contexto. E nem todo mundo está em São Paulo ou numa grande capital”, diz ele.

Para Max, o que pode auxiliar as pessoas a terem uma alimentação saudável é olhar para seus antepassados com um pouco mais de generosidade para entender o que há de sabedoria ali e que a gente pode utilizar hoje em dia. “Ou seja, o quanto podemos nos debruçar sobre o passado para construir a alimentação do futuro”, acredita ele.

Elaine concorda com o pesquisador e afirma que, diante do que vivemos hoje, das repercussões socioambientais que também impactam a saúde humana causadas pelo modo de operar do sistema atual, pelas preocupações de

ordem ética e de bem-estar animal, uma alimentação saudável tem que ser saudável para todos e para tudo: “o planeta é um só e o fora não existe.”



The background features two large, stylized shapes. The upper shape is yellow and resembles a knife, with a rounded handle on the right and a blade extending to the left. The lower shape is green and resembles a fork, with a rounded handle on the left and three tines extending to the right. The text is centered within the yellow shape.

Sustentabilidade e alimentação: um caminho a seguir

EM TEMPOS DE DESEQUILÍBRIOS, A ALIMENTAÇÃO É UM DOS PILARES QUE PODEM GARANTIR UMA VIDA – E UM PLANETA – MELHOR PARA TODOS

Vivemos numa era de desafios globais. A alimentação é um deles. Num planeta de 8 bilhões de pessoas, debate-se cada vez mais como será possível garantir comida saudável e adequada para toda a população mundial, preservando os recursos naturais e proporcionando uma vida digna e equilibrada para todos.

Essas questões permeiam o conceito de sustentabilidade, dentro do qual a alimentação exerce um papel fundamental. A forma de produzir alimentos, quem faz parte da cadeia produtiva, quais as condições de trabalho e de vida para quem vive no campo e até a maneira de gerir os recursos naturais entram nesse debate, que vem tomando força nos últimos anos.

A Organização das Nações Unidas (ONU) estabeleceu, em 2015, 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), para superar os maiores desafios do nosso tempo. São metas criadas para serem alcançadas até 2030, de forma a cuidar do planeta e melhorar a vida de todos.

Dentre os objetivos estão erradicar a pobreza e a fome, promover a agricultura sustentável e a igualdade de gênero, desenvolver cidades e comunidades sustentáveis.

“Os 17 princípios tratados nos ODS seguem uma lógica nas quais justiça social, econômica e ambiental caminham juntas para garantir os direitos básicos aos seres humanos e a sobrevivência do planeta”, explica a antropóloga Tatiana

Tolentino Mosca, que atua com sustentabilidade na área da gestão de alimentos e bebidas em São Paulo.

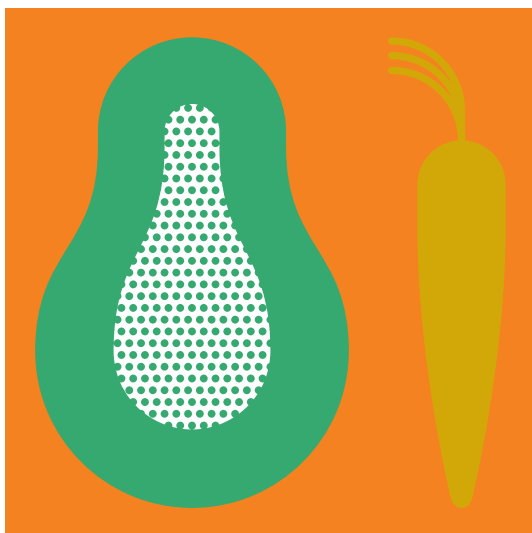
Desenvolvimento sustentável

No Brasil, esses ODS estão em pauta em diversos projetos que se dedicam, atualmente, a unir sustentabilidade e alimentação, como é o caso do Sustentarea, Núcleo de Extensão da Universidade de São Paulo.

A nutricionista Aline Martins de Carvalho, mestre e doutora em Nutrição em Saúde Pública, coordena o Sustentarea e explica que, dentre as ações do grupo, a ideia é trabalhar os alimentos com um olhar amplo, sem se ater apenas aos nutrientes.

“Tentamos olhar para o sistema como um todo. Quando vemos um prato, pensamos de onde veio aquele alimento, quem produziu, como foi transportado, quem processou, se foi feito em casa ou em algum outro lugar, quem preparou, como é seu consumo e como será o seu descarte”, explica Aline.

Para a nutricionista, a sustentabilidade liga-se ao processo de pensar toda a cadeia relacionada à comida. “Essa é a perspectiva que a Sustentarea usa, tentando avaliar a sustentabilidade não só no pilar ambien-





tal, mas também no social e no econômico.”

Tanto Tatiana quanto Aline lembram que estamos caminhando, pouco a pouco, na promoção da sustentabilidade, embora o cenário ainda seja desafiador. “Temos muitas realidades diferentes no Brasil”, diz a antropóloga.

“Por um lado, há as grandes monoculturas à base de pesticidas, agrotóxicos, desmatamento desenfreado e foco na exportação de alimentos. E, por outro, iniciativas transformadoras no campo da produção de alimentos como a agroecologia, agroflorestas, que geram alimentos livre de agrotóxicos e associados à preservação ambiental”, explica Tatiana.

A nutricionista Aline lembra que é preciso observar também a questão econômica, se a alimentação tem um preço justo para quem produz e para quem consome, levando em conta a produção de alimentos de maneira adequada, e sustentável, para atender também a população do futuro.

“Como podemos promover sistemas alimentares que privilegiem tanto as pessoas que estão no campo quanto os consumidores urbanos, sem degradar o planeta e reduzindo as pegadas de carbono?” Fica a reflexão para todos nós.



Os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, da ONU

1. ERRADICAÇÃO DA POBREZA

“Acabar com a pobreza em todas as formas, e em todos os lugares.”

2. FOME ZERO E AGRICULTURA SUSTENTÁVEL

“Acabar com a fome, alcançar a segurança alimentar e melhoraria da nutrição e promover a agricultura sustentável.”

3. SAÚDE E BEM-ESTAR

“Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades.”

4. EDUCAÇÃO DE QUALIDADE

“Assegurar a educação inclusiva e equitativa e de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todas e todos.”

5. IGUALDADE DE GÊNERO

“Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas.”

6. ÁGUA POTÁVEL E SANEAMENTO

“Assegurar a disponibilidade e gestão sustentável da água e saneamento para todas e todos.”

7. ENERGIA LIMPA E ACESSÍVEL

“Assegurar o acesso confiável, sustentável, moderno e a preço acessível à energia para todas e todos.”

8. TRABALHO DECENTE E CRESCIMENTO ECONÔMICO

“Promover o crescimento econômico sustentado, inclusivo e sustentável, emprego pleno e produtivo e trabalho decente para todas e todos.”

9. INDÚSTRIA, INOVAÇÃO E INFRAESTRUTURA

“Construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação.”

10. REDUÇÃO DAS DESIGUALDADES

“Reduzir a desigualdade dentro dos países e entre eles.”

11. CIDADES E COMUNIDADES SUSTENTÁVEIS

“Tornar as cidades e os assentamentos humanos inclusivos, seguros, resilientes e sustentáveis.”

12. CONSUMO E PRODUÇÃO RESPONSÁVEIS

“Assegurar padrões de produção e de consumo sustentáveis.”

13. AÇÃO CONTRA A MUDANÇA GLOBAL DO CLIMA

“Tomar medidas urgentes para combater a mudança climática e seus impactos.”

14. VIDA NA ÁGUA

“Conservação e uso sustentável dos oceanos, dos mares e dos recursos marinhos para o desenvolvimento sustentável.”

15. VIDA TERRESTRE

“Proteger, recuperar e promover o uso sustentável dos ecossistemas terrestres, gerir de forma sustentável as florestas, combater a desertificação, deter e reverter a degradação da terra e deter a perda de biodiversidade.”

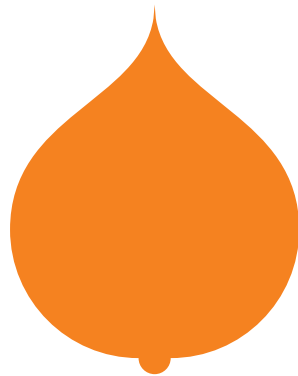
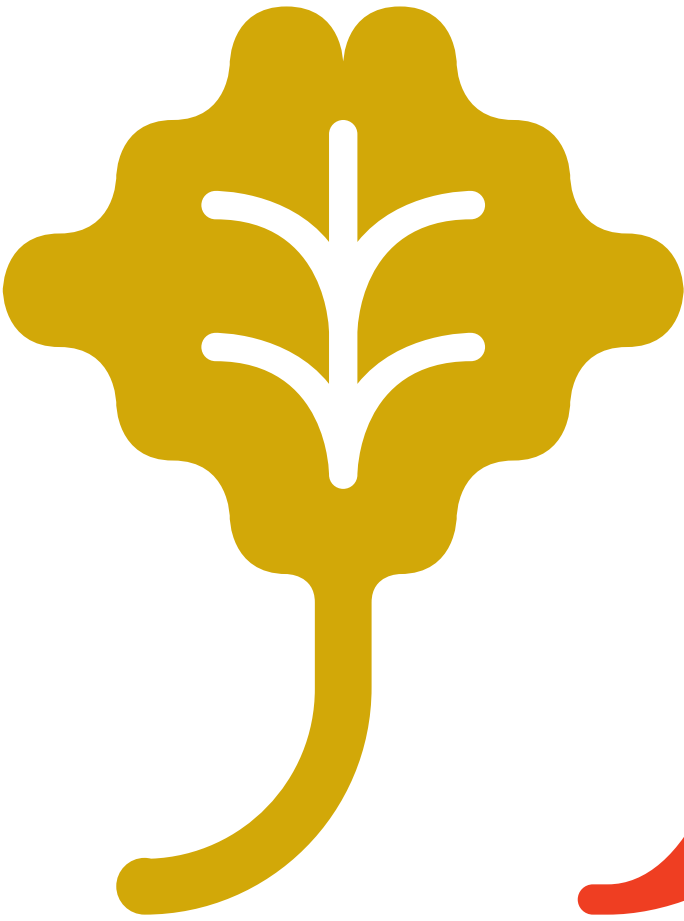
16. PAZ, JUSTIÇA E INSTITUIÇÕES EFICAZES

“Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas a todos os níveis.”

17. PARCERIAS E MEIOS DE IMPLEMENTAÇÃO

“Fortalecer os meios de implementação e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável.”

Fonte: Organização das Nações Unidas.



Programação 2023

Mais de 120 atividades gratuitas
e para todas as idades

ABERTURA

VIVÊNCIA

COMIDA COMO ARTE | COMIDA COMO AFETO

A construção da nossa memória também se realiza por afetos construídos a partir da alimentação. Em um ambiente com murais inspirados naquilo que alimenta o corpo, os olhos e a alma, o visitante é convidado a resgatar lembranças individuais e coletivas ligadas ao comer. Com o coletivo Paulestinos e os artistas Raul Zito e Lau Guimarães que, juntamente com o público, iniciarão a construção de uma obra coletiva na ambientação criada pelo Atelier Cenográfico.

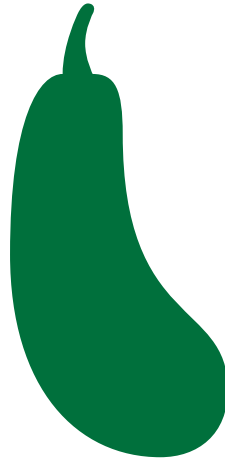
**SESC CARMO. 16/10, SEGUNDA,
DAS 17H ÀS 18H30. ESPAÇO
MÚLTIPLO USO - 1º ANDAR.
SEM RETIRADA DE INGRESSOS.**

PERFORMANCE

COMER É ARTE

Vivência artística catalisadora de sensibilidades com degustação-experiência que sintetiza conceitos abordados na edição do Experimenta! Com o ator e gastrônomo Murilo Góes, do Projeto Macunaíma, a atriz e psicóloga Paula Ceatto e o diretor cênico e artístico Gê Viana do Clã Arte e Studio.

**SESC CARMO. 16/10, SEGUNDA,
DAS 19H ÀS 20H (NÃO É PERMITIDA
A ENTRADA APÓS O INÍCIO DA
ATIVIDADE). RESTAURANTE TÉRREO.
RETIRADA DE INGRESSOS COM
2 HORAS DE ANTECEDÊNCIA.**



Programação Capital

14 BIS

CIRCUITO

PELOS CAMINHOS DE OXUM, ÁGUAS DO BIXIGA

Caminhada que seguirá o percurso dos rios que passam pelo Bixiga, em uma experiência de observação evidenciando o território vivo e socialmente tramado. Nesse percurso, Mãe Jennifer falará sobre o acarajé como um alimento relacionado ao sagrado e à culinária quilombola, e Romilda explicará o uso das ervas, na Horta Comunitária do Bixiga. Com a egbome Mãe Jennifer e a líder comunitária Romilda Almeida Correia.

21/10, SÁBADO, DAS 10H ÀS 15H.

EXTERNO.

**INSCRIÇÕES ON-LINE* OU NA
CENTRAL DE ATENDIMENTO.**

OFICINA

COMIDA QUILOMBOLA E O QUILOMBO SARACURA

Conhecer a cozinha e os hábitos alimentares quilombolas e as estratégias de preservação do Quilombo Saracura, localizado no Bixiga. Com a chef Aline Guedes e a egbome Jennifer de Xangô.

29/10, DOMINGO, DAS 11H ÀS 13H.

ESPAÇO MÚLTIPLO USO - 1º ANDAR.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

24 DE MAIO

OFICINA

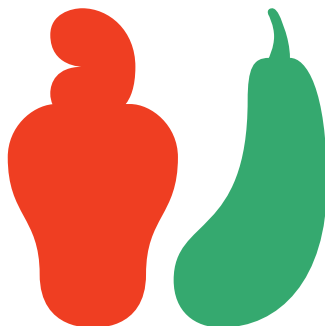
O LIVRO DE RECEITAS COMO OBRA HISTÓRICA E LITERÁRIA

A proposta desta atividade é promover uma reflexão sobre o livro de receitas como obra literária que ultrapassa os limites da peça de utilidade na cozinha. A oficina mostra como surgiu o livro de receitas, quais são os itens obrigatórios que os compõem, tipos de livros, categorias e mercado editorial. Ao final da atividade, o participante saberá como escrever um livro de receitas. Com a jornalista Maria Cláudia Gavioli.

18/10, 20/10, 25/10 E 27/10, QUARTAS E SEXTAS, DAS 15H ÀS 16H30.

VARANDA OFICINAS.

INSCRIÇÕES ON-LINE* OU CENTRAL DE ATENDIMENTO.



PALESTRA

FOME DE BRASIL - RUTH GUIMARÃES E OS SABERES ORIGINÁRIOS

A atividade foca na culinária caipira, presente em “Contos Índios”, e crioula, retratada em “Contos Negros”, obras da autora Ruth Guimarães, com palestra e degustação. A ideia é trazer uma reflexão sobre a importância dos vestígios da cultura indígena e crioula do Vale do Paraíba. Com a nutricionista Rafaela Vianna, o chef Vitor Pompeu e a jornalista Mariana Bastos.

19/10 E 26/10, QUINTAS, DAS 19H30 ÀS 21H.

COMEDORIA.

RETIRADA DE INGRESSOS COM 30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.

OFICINA

DA FEIRA, PARA MESA

A partir de uma banca montada com frutas e legumes, as crianças realizam suas compras (com sacolas reutilizáveis e dinheiro de brincadeira). Depois, executam o preparo de um biscoito de banana e um suco de maracujá com ora-pro-nóbis. Enquanto os biscoitos assam, os pequenos fazem experimentação às cegas e tentam adivinhar qual é a fruta/legume que estão provando. Com a nutricionista Jessica Batista.

**21/10, SÁBADO, DAS 11H ÀS 12H30
E DAS 14H ÀS 15H30.**

SALA 3 OFICINAS.

**RETIRADA DE INGRESSOS COM
30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.**

ESPETÁCULO

A LOUCA DAS FRUTAS

Chiquita é uma feirante que adora entreter a sua clientela fazendo peripécias enquanto vende sua fruta e nos leva numa viagem em busca de novos rumos criando uma verdadeira salada de frutas. Um solo-feminino de malabarismo frutal clássico-contemporâneo para adocicar a vida. Após a apresentação, há explanação sobre a importância das frutas em nossa alimentação diária. Com a artista Painé Santamaria e a nutricionista Máira Dias Bittencourt.

28/10, SÁBADO, DAS 14H ÀS 15H.

PRAÇA - TÉRREO.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.



BATE-PAPO

CHEF CONVIDA

Um bate-papo sobre ingredientes e preparações de pratos típicos da culinária mexicana. Com a chef Antonieta Pozas.

29/10, DOMINGO, DAS 16H ÀS 17H.

COMEDORIA - 2º ANDAR.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

AVENIDA PAULISTA

BATE-PAPO

COMIDA POLÍTICA: AGROECOLOGIA E ORGÂNICOS CONTRA O DOMÍNIO DOS ULTRAPROCESSADOS

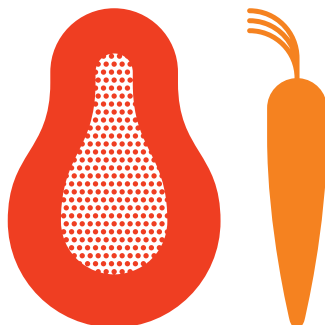
Neste bate-papo, discute-se o avanço no consumo de ultraprocessados disponíveis, prontos para o consumo, e questiona-se como a agroecologia e o aumento da produção de orgânicos pode atingir um patamar que faça frente a esse cenário. Com a Cooperativa Terra e Liberdade, o nutricionista José Carlos, idealizador do perfil “onutrifavelado” e mediação de O Joio e o Trigo.

18/10, QUARTA, DAS 19H ÀS 21H.

PRAÇA.

ACESSIBILIDADE:  **LIBRAS.**

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.



FEIRA

PRODUTOS ORGÂNICOS E AGROECOLÓGICOS

Nesta feira de orgânicos e agroecológicos, são apresentados produtos oriundos do cinturão verde da cidade de São Paulo e de cooperativas quilombolas do Vale do Ribeira. A ideia é tornar acessíveis alimentos frescos, de qualidade, livres de agrotóxicos, e apresentar novas possibilidades de produção de alimentos e organização social. Tragam suas sacolas retornáveis!

**21 E 22/10, SÁBADO E DOMINGO,
DAS 11H ÀS 17H.**

PRAÇA.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

BELENZINHO

BATE-PAPO

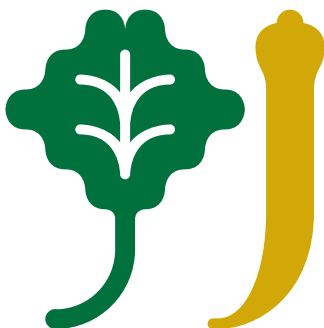
COMER PARA PRESERVAR

Neste encontro, é abordado como as plantas alimentícias não convencionais (Pancs) e os vegetais afrodiaspóricos podem ser uma forma de alimentação saudável decolonial. Com a nutricionista Bruna de Oliveira e a bióloga Renata Sirimarco.

18/10, QUARTA, DAS 19H ÀS 21H.

OFICINA 3.

RETIRADA DE INGRESSOS COM 1 HORA DE ANTECEDÊNCIA.



BATE-PAPO

COMIDA, SABERES E TECNOLOGIAS ANCESTRAIS AFRICANAS E AFROBRASILEIRAS

Os povos africanos conhecem técnicas de agricultura, meteorologia, manufatura de ferramentas e instrumentos desde muito antes da diáspora. Neste bate-papo, o público aprende como as habilidades, conhecimentos e tecnologias africanas contribuíram na formação da culinária brasileira. Com a pesquisadora Lourence Alves.

25/10, QUARTA, DAS 19H ÀS 21H.

OFICINA 3.

RETIRADA DE INGRESSOS COM 1 HORA DE ANTECEDÊNCIA.

BOM RETIRO

OFICINA

FORMAS E SABORES DA COLÔMBIA

A proposta desta oficina é oferecer uma experiência lúdica de dois preparos de comida colombiana. Com ingredientes ancestrais da América Latina, sendo o milho e a mandioca os principais insumos, permite que as crianças descubram que é possível fazer deliciosos “antojos” (pequenas comidas) com simplicidade e sem recorrer aos ultraprocessados. Com Patrícia Russo, proprietária do Café Colombiano.

21/10, SÁBADO, DAS 10H30 ÀS 12H E DAS 13H ÀS 14H30.

SALA DE OFICINAS 1.

RETIRADA DE INGRESSOS COM 30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.

CAMPO LIMPO

BATE-PAPO

MULHERES E COZINHAS POTENTES

Conversa sobre o uso de alimentos de origem orgânica e agroecológica em receitas que valorizam ingredientes nativos. As convidadas falam sobre comida afetiva e a importância do desenvolvimento dos produtores e comércios locais, e ainda sobre o combate à fome e ao desperdício. Com as chefs Tia Nice e Marlene Pereira.

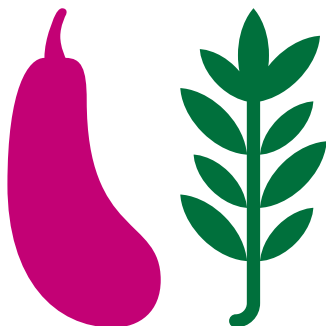
21/10, SÁBADO, DAS 15H ÀS 16H30.

TENDA DE CONVIVÊNCIA.

ACESSIBILIDADE: LIBRAS.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.





OFICINA

RECEITAS COM PANCs

Esta oficina apresenta receitas com uso de plantas alimentícias não convencionais (Pancs), com demonstração de preparo e degustação para desmistificar e informar o quão saboroso pode ser o consumo de plantas que muitas vezes deixam de ser utilizadas no cotidiano. Com as chefs Tia Nice e Marlene Pereira.

22/10, DOMINGO, DAS 14H30 ÀS 15H30, DAS 16H ÀS 17H E DAS 17H30 ÀS 18H30.

CONTÊINER EXPOSIÇÃO.

RETIRADA DE INGRESSOS COM 30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.

VIVÊNCIA

UM DIA DE COMER: VISITA AOS PONTOS GASTRONÔMICOS DA ZONA SUL

Experimentação e apreciação de comidas e bebidas que valorizam a história e a cultura das regiões do Campo Limpo e Parelheiros, permitindo aos participantes dialogarem com a tradição, forma de cultivo e preparação dos alimentos. Os pontos visitados foram criados por mulheres empreendedoras. Com as chefs Tia Nice e Marlene Pereira.

28/10, SÁBADO, DAS 7H30 ÀS 17H30.

PONTO DE ENCONTRO NO SESC CAMPO LIMPO.

INSCRIÇÕES ON-LINE* A PARTIR DE 23/10 OU NA CENTRAL DE ATENDIMENTO.

CARMO

AMBIENTAÇÃO

COMIDA COMO ARTE | COMIDA COMO AFETO

A construção da nossa memória também se realiza por afetos construídos a partir da alimentação. Em um ambiente com murais inspirados naquilo que alimenta o corpo, os olhos e a alma, o visitante é convidado a resgatar lembranças individuais e coletivas ligadas ao comer. Com o coletivo Paulestinos e os artistas Raul Zito e Lau Guimarães que, juntamente com o público, iniciarão a construção de uma obra coletiva na ambientação criada pelo Atelier Cenográfico.

**16/10 A 15/12, SEGUNDAS ÀS SEXTAS,
DAS 10H ÀS 19H. EXCETO DIAS 2/11,
15/11 E 20/11.**

**ESPAÇO MÚLTIPLO USO - 1º ANDAR.
SEM RETIRADA DE INGRESSOS.**

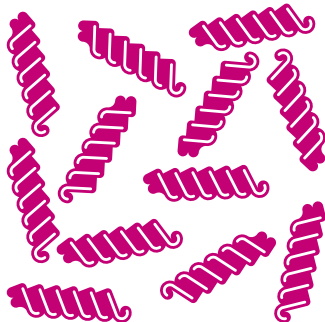
VIVÊNCIA

COZINHA QUE EU DESENHO

Já imaginou transformar receitas em histórias em quadinhos? Nesta intervenção, Helô D'Angelo mostra como pode ser divertido falar dos alimentos e de seu modo de preparo de uma maneira lúdica. Com a ilustradora Helô D'Angelo.

**17 A 19/10, TERÇA A QUINTA, DAS 12H
ÀS 14H.**

**ÁREA DE CONVIVÊNCIA - 1º ANDAR.
SEM RETIRADA DE INGRESSOS.**





VIVÊNCIA

SABERES DA CULTURA ALIMENTAR QUILOMBOLA: TEORIA, PRÁTICA E DEGUSTAÇÃO

Esta aula de experimentação apresenta saberes da cultura alimentar quilombola, com proposta de conscientizar e preservar essa cultura, além de promover uma reconexão com a ancestralidade. Os participantes podem degustar alimentos da diáspora africana. Com a chef Aline Guedes.

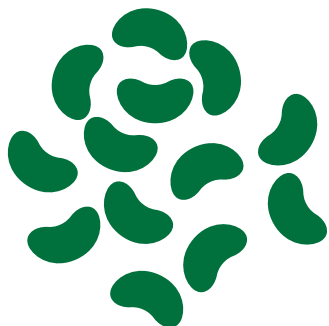
**18/10, QUARTA, DAS 18H ÀS 20H30.
ESPAÇO MÚLTIPLO USO - 1º ANDAR.
INSCRIÇÕES ON-LINE* OU
NA CENTRAL DE ATENDIMENTO
A PARTIR DE 4/10.**

OFICINA

EXPERIMENTA COZINHAR: MEMÓRIAS E CULTURA ALIMENTAR

Nesta oficina com apresentação de receita e degustação, os participantes participam de uma conversa sobre a comensalidade e o afeto intrínseco ao ato de cozinhar, compartilhando suas visões sobre a importância de preservar a cultura alimentar e valorizar os ingredientes frescos no preparo das refeições. Com o chef Rodrigo Oliveira e a historiadora Adriana Salay.

**23/10, SEGUNDA, DAS 18H ÀS 19H30.
RESTAURANTE TÉRREO.
RETIRADA DE INGRESSOS COM
1 HORA DE ANTECEDÊNCIA.**



VIVÊNCIA
DEGUSTAÇÃO
DE POESIA

Todos nós carregamos na memória receitas culinárias familiares e afetivas que voltam a ser degustadas quando as compartilhamos, transformando esses relatos culinários em poemas datilografados que são entregues ao público participante para serem lidos saborosamente. Com o poeta Daniel Viana.

24 A 26/10, TERÇA A QUINTA, DAS 12H ÀS 14H.

ÁREA DE CONVIVÊNCIA - 1º ANDAR.
SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

VIVÊNCIA
DEGUSTANDO
O BRASIL

Farinha de mandioca, farinha de milho, biju, granulada, d'água, Cruzeiro, copioba, uarini... O que elas contam sobre o Brasil? Como são feitas? Como podem ser preparadas? Nesta atividade, o público é levado a uma viagem por sabores únicos do país, conhecendo e provando farinhas e gorduras tradicionais da cultura brasileira. Inclui aula demonstrativa de farofas e degustação. Com o chef e pesquisador Max Jaques.

24/10, TERÇA, DAS 18H30 ÀS 20H30.
ESPAÇO MÚLTIPLO USO - 1º ANDAR.
INSCRIÇÕES ON-LINE* OU
NA CENTRAL DE ATENDIMENTO
A PARTIR DE 10/10.

CENTRO DE PESQUISA E FORMAÇÃO

PALESTRA

COZINHA QUILOMBOLA: SABERES E FAZERES DE ANCESTRALIDADE

O encontro discorre sobre as características sociodemográficas das comunidades, remanescentes de quilombos, de Mangabeira, Uxizal, Porto Grande, São Benedito do Vizeu, todas localizadas no Baixo Tocantins, na Amazônia Paraense. Aborda as especificidades desses povos, além de seus costumes, hábitos e padrões alimentares e as técnicas de preparo dos mingaus, crueira, carimã e tapioca. Com a nutricionista Jane Glebia.

19/10, QUINTA, DAS 15H ÀS 17H.

AUDITÓRIO.

RETIRADA DE INGRESSOS COM 30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.

CINESESC

EXIBIÇÃO ON-LINE

“WAPU, O AÇAÍ DOS WAYANA”, DE ANDRÉ LOPES E TYNA APALAI WAYANA

Dir.: André Lopes e Tyna Apalai Wayana. Brasil, 2017, 29 min, Livre. O filme tem como personagem principal o açaí e mostra como cotidiano, ritual e música estão interligados no passado e no presente. As imagens e sons deste vídeo foram captados por jovens wayana em julho de 2015 na aldeia Suwi-Suwi M̃in, Terra Indígena Rio Paru d’Este (Pará, Brasil).

16/10 A 14/11.

CINEMA EM CASA.

ACESSO NA PLATAFORMA SESC DIGITAL.



EXIBIÇÃO ON-LINE

“AGUYJEVETE AVAXI’I”, DE KEREXU MARTIM

Dir.: Kerexu Martim. Brasil, 2023,
20 min, Livre.

O documentário celebra a retomada do plantio das variedades do milho tradicional do povo Guarani M’bya na aldeia Kalipety, onde antes havia uma área seca e degradada, consequência de décadas de monocultura de eucalipto. Considerado como um dos verdadeiros alimentos que os seres divinos possuem em suas moradas celestes, o milho passa por rituais e bênçãos desde o plantio até a colheita.

16/10 A 14/11.

CINEMA EM CASA.

ACESSO NA PLATAFORMA

SESC DIGITAL.

CONSOLAÇÃO

FEIRA

FEIRA AGROECOLÓGICA E PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS

Nesta feira, estão disponíveis frutas, legumes e verduras agroecológicas de três assentamentos da Grande São Paulo, além de diversos produtos provenientes da reforma agrária de todo Brasil. Tragam suas sacolas retornáveis! Com agricultores da Cooperativa Terra e Liberdade.

19/10, QUINTA, DAS 11H ÀS 15H.

ENTRADA DO TEATRO ANCHIETA.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

OFICINA

AGRO(ECOLOGIA) É PROSA! CHUCRUTE!

Durante a Feira Agroecológica, ocorre uma oficina que mostra a técnica de fermentação natural do repolho, método de conservação cheio de história. Com a técnica em nutrição Sabrina Ramos Leite.

19/10, QUINTA, DAS 12H ÀS 13H.

ENTRADA DO TEATRO ANCHIETA.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

FLORÊNCIO DE ABREU

DEMONSTRAÇÃO **DESVENDANDO OS RÓTULOS DOS ALIMENTOS**

A atividade oferece ao público a oportunidade de aprender a interpretar os rótulos dos alimentos, conhecer ingredientes e tabelas nutricionais, além de compreender também as regras do padrão da nova rotulagem que entrou em vigor em 2022. Com a equipe da Nutri Jr. USP.

20/10, SEXTA, DAS 12H ÀS 14H.

EXTERNO. PÁTIO SÃO BENTO.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.



OFICINA **ENEGRECER A CULINÁRIA - SABORES ANCESTRAIS AFRO-BRASILEIROS**

Bate-papo sobre doçaria afro-brasileira, doces de tabuleiro e comércio de rua, com receitas e degustação. A aula aberta valoriza o trabalho das mulheres que se dedicam à cozinha e ao culto de matriz africana: baianas do acarajé, mulheres de tabuleiro e quitandeiras. Com a equipe do restaurante Kitanda das Minas.

23/10, SEGUNDA, DAS 13H ÀS 16H.

EXTERNO. 1º ANDAR DA CASA PRETA HUB - AV. NOVE DE JULHO, 50, BELA VISTA.

INSCRIÇÕES ON-LINE* A PARTIR DE 09/10.

OFICINA

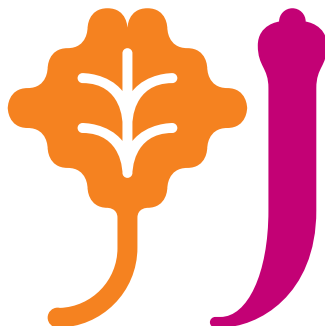
PREAMAR, IMPRESSIONES SENSORIAIS DO VER-O-PESO

A proposta desta oficina é oferecer um caminho sensorial pelo mercado Ver-o-Peso, tradicional de Belém, no Pará, e o mais antigo das Américas. O público participante vai conhecer ervas aromáticas e iguarias com ingredientes tradicionais do mercado, como jambu, tucupi, bacuri e cupuaçu, além de ouvir canções e contos fabulosos da floresta. Com o Núcleo Pé de Zamba.

27/10, SEXTA, DAS 16H ÀS 18H.

ESPAÇO DE TECNOLOGIA E ARTES.

**INSCRIÇÕES ON-LINE* A PARTIR
DE 09/10.**



INTERLAGOS

VIVÊNCIA

COMER É MEDITAR COM OS SENTIDOS

Esta atividade possibilita a vivência direta da atenção plena ao comer a partir de uma prática envolvendo o chocolate, proporcionando aos participantes a possibilidade de compreender como é importante manter a atenção plena na vida diária e na alimentação. Com o nutricionista João Motarelli.

22/10, DOMINGO, DAS 13H ÀS 17H.

DECK DO LAGO.

**RETIRADA DE INGRESSOS COM
30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.**

OFICINA

CAIU FARINHA NO PÉ, DANÇOU!

Saborosas oficinas culinárias, com mão na massa, que ensinam a preparar pães para ativar e criar memórias afetivas.

PÃO DA ROÇA

Com a Equipe Comedoria Sesc Interlagos.

19/10, QUINTA, DAS 13H30 ÀS 16H.

CAFÉ CAMPESTRE.

**RETIRADA DE INGRESSOS COM
30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.**

PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL

Com o jornalista Luiz Américo Camargo.

21/10, SÁBADO, DAS 14H ÀS 15H30.

ESPAÇO RAIZ.

**RETIRADA DE INGRESSOS COM
30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.**

BARBARI, PÃO TRADICIONAL IRANIANO

Com o chef Fred Caffarena.

29/10, DOMINGO, DAS 11H ÀS 12H30.

VIVEIRO.

**RETIRADA DE INGRESSOS COM
30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.**

IPIRANGA

VIVÊNCIA

VISITA AO VIVEIRO DAS MULHERES DO GAU

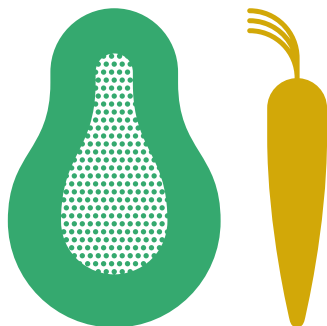
Na busca de divulgar a importância e os benefícios da alimentação saudável, o coletivo Mulheres do GAU promove oficinas de aproveitamento integral de alimentos colaborando com a transformação do olhar sobre a natureza e proporcionando aos participantes a reflexão sobre alimentação saudável e agricultura urbana. Com o coletivo As Mulheres do GAU.

17/10, TERÇA, DAS 9H ÀS 14H.

**PONTO DE ENCONTRO SESC
IPIRANGA.**

**INSCRIÇÕES ON-LINE* A PARTIR
DE 11/10.**





BATE-PAPO

UM SOBREVIVO PELAS ESCRITAS GASTRONÔMICAS

Qual a relação entre a escrita e a gastronomia? Nesta conversa, os participantes debatem as relações dos alimentos com as diversas escritas: o jornalismo gastronômico, as críticas, os serviços, os poemas e as músicas. Com a jornalista gastronômica Luiza Fecarotta e o produtor em cultura alimentar Felipe Ribenboim.

21/10, SÁBADO, DAS 15H ÀS 17H.

CONVIVÊNCIA.

ACESSIBILIDADE:  **LIBRAS.**

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

BATE-PAPO

OS ALIMENTOS E AS ARTES

As artes com alimentos, os alimentos como arte. Esta roda de conversa discute sobre o limiar entre estética, conteúdo, materiais, consumo, efemeridades e as discussões do cotidiano e do contemporâneo - das artes visuais à gastronomia. Com a artista e gastronoma Nati Canto e o produtor em cultura alimentar Felipe Ribenboim.

22/10, DOMINGO, DAS 15H ÀS 17H.

CONVIVÊNCIA.

ACESSIBILIDADE:  **LIBRAS.**

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

BATE-PAPO

OS ALIMENTOS E A SOCIOBIODIVERSIDADE

Nesta roda de conversa, o tema central é a relação entre os alimentos, o meio ambiente e as pessoas. A formação de cadeias do alimento, o fomento à sustentabilidade, a diversidade alimentar e a preservação de espécies são as temáticas discutidas com a participação do público presente. Com o ecólogo Jerônimo Villas Boas e o produtor em cultura alimentar Felipe Ribenboim.

28/10, SÁBADO, DAS 15H ÀS 17H.

CONVIVÊNCIA.

ACESSIBILIDADE:  **LIBRAS.**

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

BATE-PAPO

OS ALIMENTOS E A HISTÓRIA DA COZINHA AFRODIASPÓRICA

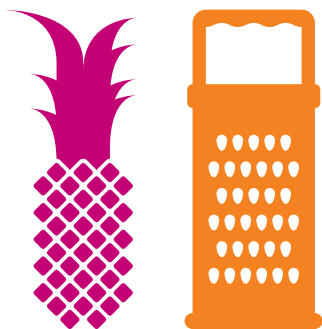
Uma conversa com pesquisadores e pensadores em cultura alimentar em que são abordadas as relações dos alimentos com a cultura e a história do Brasil, com ênfase nas tradições e culturas africanas que constituem a base de formação de nossa cozinha. Com a pesquisadora Patty Durães e o produtor em cultura alimentar Felipe Ribenboim.

29/10, DOMINGO, DAS 15H ÀS 17H.

CONVIVÊNCIA.

ACESSIBILIDADE:  **LIBRAS.**

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.



ITAQUERA

CURSO

COMER, MUITO ALÉM DO NUTRIR

A alimentação deve respeitar a diversidade dos corpos, os recortes raciais e ser inclusiva, aproximando a população da temática, desmistificando crenças e tabus ao redor do tema. Além do espaço de troca e reflexão, o bate-papo também emprega exercícios e práticas simples com base nos princípios do comer intuitivo. Com as nutricionistas Andressa Martins e Arieli Santos.

21/10, 28/10, 04/11, 11/11, 18/11 E 25/11,
SÁBADOS, DAS 14H30 ÀS 16H30.
SALA DE CONVENÇÕES.
INSCRIÇÕES ON-LINE*

VIVÊNCIA

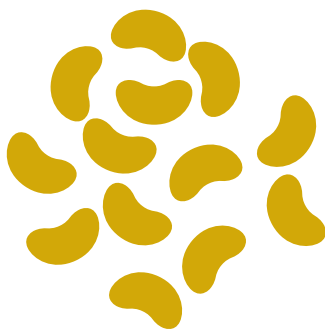
ALIMENTOS: COLORIDOS E DIVERSOS

Você já se perguntou de onde vêm os alimentos? Já pensou que o seu prato pode ser mais diverso? Esta vivência apresenta os diferentes tipos de alimentação e produção de alimentos, com conversa sobre a diversidade dos alimentos mais consumidos pelos brasileiros. Com o Coletivo Rede de Quintais.

21/10, SÁBADO, DAS 9H30 ÀS 11H30
E DAS 13H ÀS 15H.

LANCHONETE PRINCIPAL.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.





VIVÊNCIA

ALIMENTAÇÃO ACESSÍVEL E SAUDÁVEL NA QUEBRADA

Esta vivência oferece um saboroso bate-papo sobre alimentação em diferentes camadas da sociedade, cultura popular e receitas acessíveis para escolhas alimentares diversas, com foco no que está presente no cotidiano comum. Os participantes acompanham a preparação de uma receita com o que habitualmente se tem em casa, seguida de degustação. Com Eduardo dos Santos, do Vegano Periférico.

22/10, SÁBADO, DAS 14H ÀS 16H.

SALA DE CONVENÇÕES.

RETIRADA DE INGRESSOS COM

30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.

VIVÊNCIA

PANCA NIC NO SESC ITAQUERA

Um piquenique com alimentos à base de plantas alimentícias não convencionais (Pancs), que propõe um diálogo sobre formas não convencionais de utilizar os vegetais e aproveitar de maneira total os alimentos. Com música, cantorias e muita troca de experiências. Com o Coletivo Rede de Quintais.

22/10, DOMINGO, DAS 14H ÀS 16H.

FIGUEIRA.

RETIRADA DE INGRESSOS COM

30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.

OFICINA

COMER E PINTAR É SÓ COMEÇAR!

A atividade propõe o uso do potencial de corantes naturais que determinados alimentos têm e que podem ser opções saudáveis para as crianças brincarem, pintarem e comerem. Com a educadora e gastronôma Gabriela Brucoli e o educador e filósofo Helio Hintze.

28/10, SÁBADO, DAS 14H30 ÀS 16H30.

**SALA DE CONVENÇÕES 2 – MAIOR.
RETIRADA DE INGRESSOS COM
30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.**

VIVÊNCIA

PRIMEIROS PASSOS DO COMER COM ATENÇÃO PLENA

Esta atividade propõe auxiliar os participantes a comer com atenção plena e incentivar um relacionamento mais saudável com a comida. Com as nutricionistas Andressa Martins e Arieli Santos.

29/10, DOMINGO, DAS 10H ÀS 12H.

**PALCO DA ORQUESTRA.
SEM RETIRADA DE INGRESSOS.**

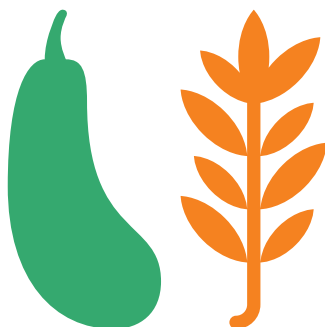
VIVÊNCIA

EXPLORANDO OS SENTIDOS: SABORES DO BRASIL

A partir de ingredientes da cultura e da culinária brasileiras, os participantes são convidados a explorar os cinco sentidos durante o ato de se alimentar, estimulando, assim, a (re)descoberta da relação pessoal com o gosto dos alimentos regionais, por meio de uma degustação. Com a educadora e gastronôma Gabriela Brucoli e o educador e filósofo Helio Hintze.

**29/10, DOMINGO, DAS 14H30 ÀS
16H30.**

**SALA DE CONVENÇÕES 2 - MAIOR.
SEM RETIRADA DE INGRESSOS.**



PINHEIROS

OFICINA

SABERES E SABORES DE ÁFRICA

Oficinas de culinária africana com bate-papos sobre histórias de vida, cultura e fazeres culinários, com experiência de degustação de comidas típicas.

Com a chef congolosa Sylvie Mutiene.

20/10, SEXTA, DAS 19H ÀS 20H30.

SALA DE OFICINAS, 2º ANDAR.

RETIRADA DE INGRESSOS COM 30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.

Com o chef congolês Pitchou Luambo.

21 E 22/10, SÁBADO E DOMINGO, DAS 14H ÀS 15H30.

SALA DE OFICINAS, 2º ANDAR.

RETIRADA DE INGRESSOS COM 30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.

Com a chef ugandesa Ruth Ebaku.

27/10, SEXTA, DAS 19H ÀS 20H30.

SALA DE OFICINAS, 2º ANDAR.

RETIRADA DE INGRESSOS COM 30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.

POMPEIA

BATE-PAPO

O ALIMENTO COMO AGENTE TRANSFORMADOR SOCIAL, ECONÔMICO E CULTURAL

Os quilombos foram espaços de resistência ao regime escravista e de preservação dos costumes dos africanos, forçados a deixar seus continentes para viver como escravizados no Brasil. Neste bate-papo, é debatido como a alimentação pode ser um potente agente transformador para as comunidades negras e quilombolas. Com o chef Edson Leite, da Gastronomia Periférica.

17/10, TERÇA, DAS 20H ÀS 21H30.

COMEDORIA.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

SANTANA

VIVÊNCIA

IMERSÃO NA XEPA

Nesta vivência aberta, vamos entender como usar a “xepe”, que são os alimentos disponíveis no horário final de venda das feiras-livres, como estratégia para boa alimentação de baixo custo. Com a cozinheira e permacultora Raquel Blaque.

18/10, QUARTA, DAS 17H ÀS 19H.

COMEDORIA.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.



VIVÊNCIA

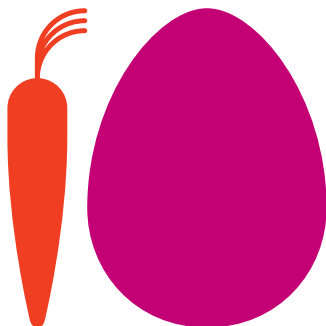
FEIRA AGROECOLÓGICA E RODA DE CONVERSA: A IMPORTÂNCIA DAS SEMENTES CRIOLAS

Feira agroecológica com frutas e hortaliças livres de agrotóxicos cultivadas por um processo de manejo agroecológico seguido de roda de conversa. Tragam suas sacolas retornáveis! Com agricultores de assentamentos do MST da Grande São Paulo – Cooperativa Terra e Liberdade. Com Maria Alves da Silva, Lucas Ciola e Lucca Pérez.

21 E 22/10, SÁBADO E DOMINGO, DAS 11H ÀS 15H.

QUIOSQUE.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.



OFICINA

COMIDA E CULTURA: BIOMAS BRASILEIROS

Nesta oficina voltada para crianças de 7 a 12 anos, os participantes conhecem o ciclo dos alimentos, compreendendo de onde vêm os ingredientes, como são plantados ou manejados, como chegam à nossa mesa e o que podemos preparar com eles. Com a chef Ariela Doctors.

**21 A 29/10, SÁBADOS E DOMINGOS,
DAS 15H ÀS 17H.**

QUIOSQUE.

**RETIRADA DE INGRESSOS COM
30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.**

PALESTRA

FAZENDO SUCOS VERDES

O suco verde, conhecido também como suco de luz do sol, é uma boa opção de bebida saborosa para o dia a dia à base de alimentos frescos, diversos e ricos em nutrientes. Nesta oficina, os participantes aprendem a preparar três sucos com legumes, hortaliças e frutas. Com a nutricionista Bruna Vieira, do Prato Verde Sustentável.

25/10, QUARTA, DAS 17H ÀS 19H.

COMEDORIA.

**RETIRADA DE INGRESSOS COM
30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.**

VIVÊNCIA

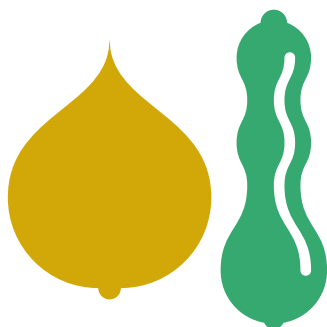
EXPERIMENTA: FEIRA E TRABALHOS DE COLETIVOS DA ZN

Venda da produção da horta do Prato Verde Sustentável (plantas alimentícias não convencionais – PANCs) e roda de conversa sobre o trabalho de coletivos de agroecologia da Zona Norte. Tragam suas sacolas retornáveis! Com o tecnólogo em gestão ambiental Wagner Ramalho, do Prato Verde Sustentável, e a historiadora Day Moreira, da Casa Cultural Hip Hop Jaçanã.

28 E 29/10, SÁBADO E DOMINGO, DAS 11H ÀS 15H.

QUIOSQUE.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.



SANTO AMARO

OFICINA

PANCs - PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS

Esta oficina apresenta algumas PANCs, plantas alimentícias não convencionais. Os participantes aprendem como identificá-las, onde encontrá-las, e recebem dicas de cultivo, colheita, secagem, preparo e receitas. Com degustação de folhas *in natura* e receitas com esses ingredientes. Com os biólogos Andréia Pimentel e André de Marco, do Canto da Horta.

20/10, SEXTA, DAS 11H ÀS 14H.

FOYER.

RETIRADA DE INGRESSOS COM 30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.



VILA MARIANA

OFICINA

MILHO E UMA POSSIBILIDADES

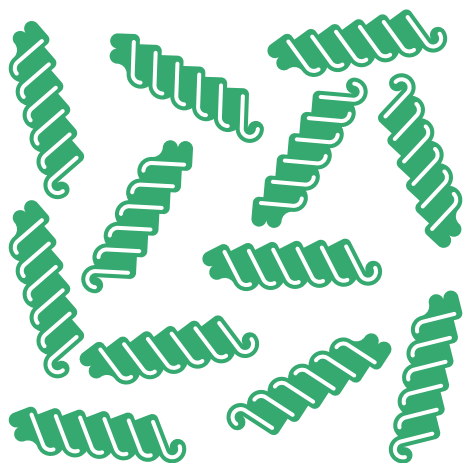
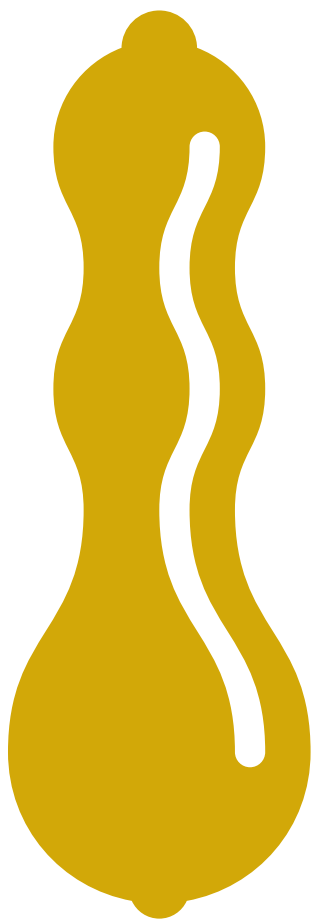
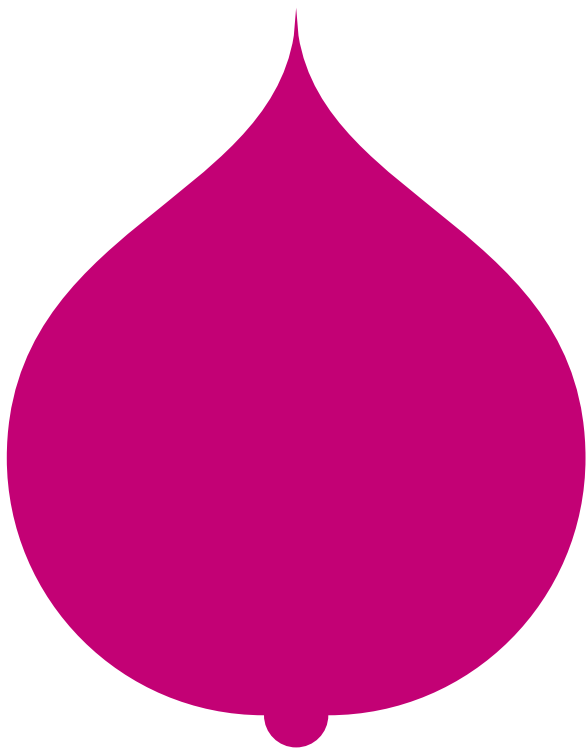
Por meio de uma experiência lúdica, prática e interdisciplinar, esta oficina estabelece conexões entre crianças, alimentos, cultura e história. Os participantes são estimulados a (re)conectar-se com um ingrediente, o milho, considerando sua produção e usos integrais, valorizando saberes e técnicas. Com os sabugos, os pequenos criam brinquedos. Com o grupo Comer História.

17/10 E 24/10, TERÇAS,

DAS 19H ÀS 20H30.

PRAÇA DE EVENTOS.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.



Programação Grande São Paulo, Interior e Litoral

ARARAQUARA

OFICINA

COZINHANDO COM (C)ALMA E AFETO

Comer envolve significados, saberes e sabores, pensamentos e sentimentos. Existem alimentos que trazem uma memória afetiva tão especial que tem poder de nos transportar para outro lugar. Cozinhar vem da mente, da experiência, mas o sabor vem da alma. Por meio do preparo de algumas receitas, esta oficina debate a comida afetiva, o resgate e a importância do ato de cozinhar. Com a chef e nutricionista Carla Pires.

18/10, QUARTA, DAS 19H ÀS 20H30.

CONVIVÊNCIA EXTERNA (ESPAÇO OFICINAS).

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

OFICINA

ESCRITA DE MEMÓRIAS E COMIDA

Um caderno de receitas nos conta histórias. Da mesma forma, a comida, os utensílios, os hábitos que envolvem o sentar à mesa estão repletos de narrativas. Nesta oficina, o público descobre o que é a escrita afetiva, aprende a desenvolver o olhar para reconhecer o ponto de partida de um texto, e a ligação entre boas histórias e o cotidiano. Os participantes serão convidados a elaborar um texto com suas memórias de cozinha. Com a jornalista Ana Holanda.

19/10, QUINTA, DAS 19H ÀS 21H.

SALA DE MÚLTIPLO USO 1.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

BAURU

OFICINA

TINTAS DE CAFÉ: DESENHANDO COM AFETO

A partir de pinturas feitas com café, é proposta uma reflexão da jornada deste grão na diáspora, junto do povo afrodescendente e latino-americano. O artista relaciona a trajetória familiar nas fazendas e suas memórias no interior paulista ao projeto “K-FÉ”, alusão a província de Kaffa, situada no sudoeste da Etiópia, local de origem da planta. Com o desenhista Everaldo Luiz.

28/10 E 29/10, DAS 15H ÀS 18H.

**ETA – ESPAÇO DE TECNOLOGIA
E ARTES.**

**RETIRADA DE INGRESSOS COM
1 HORA DE ANTECEDÊNCIA.**



BERTIOGA

VIVÊNCIA

NOSSAS ABELHAS E SEUS MELES

Agentes responsáveis pela polinização de grande parte dos alimentos que fazem parte do dia a dia, as abelhas prestam um serviço de inestimável valor. Nesta atividade, além de descobrir como vivem esses seres e qual sua importância ecológica, o público aprende sobre aspectos gerais da produção de mel e sobre o comportamento das abelhas nativas, além de degustar uma diversidade de meles. Com agentes de educação ambiental do Sesc.

**22/10, DOMINGO, DAS 15H ÀS 16H30
RESERVA NATURAL.**

**RETIRADA DE INGRESSOS COM 30
MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.**

BIRIGUI

BATE-PAPO DA PRODUÇÃO ECOLÓGICA À COMIDA DE VERDADE

Neste bate-papo, os participantes conhecem um pouco da produção agroecológica da região do Baixo Tietê, os desafios e avanços no cultivo de alimentos frescos e nutritivos. São apresentados também os principais produtos da região, com o preparo de uma receita à base de batata-doce. Com o produtor agroecológico Jefferson Rabal e a nutricionista Drielly Rodrigues Viudes.

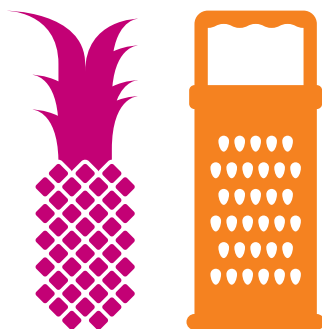
24/10, TERÇA, DAS 19H ÀS 21H.
SALAS DE MÚLTIPLO USO 1 E 2.
RETIRADA DE INGRESSOS COM
30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.

OFICINA

FERMENTAÇÃO NATURAL: FOCACCIA ITALIANA

Nesta oficina, os participantes preparam a focaccia, um tipo de pão italiano fácil de fazer e muito versátil. Além do preparo, a convidada explica sobre a fermentação e o fermento natural, e a produção do próprio fermento em casa. Com a padeira Fernanda Almeida.

26/10, QUINTA, DAS 19H ÀS 21H30.
SALA MÚLTIPLO USO 1.
RETIRADA DE INGRESSOS NA
CENTRAL DE ATENDIMENTO COM
30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.



CAMPINAS

INSTALAÇÃO

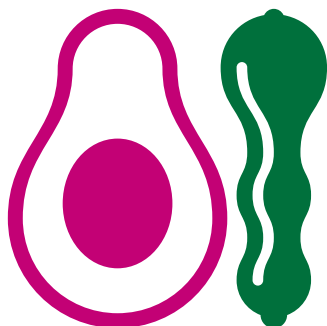
COMIDA DE VERDADE NO MEU PEDAÇO

Instalação pedagógica voltada à reflexão e ação sobre o tema da soberania alimentar, da produção e consumo de alimentos saudáveis na região do Sesc Campinas. Inspirada no livro “Mais que receitas – Comida de verdade”, e no “Manifesto à Sociedade Brasileira”, da 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Com a engenheira ambiental Valéria Freixêdas, a engenheira agrônoma Fernanda Correa e a cientista social Mariana Atauri Maurer.

17/10 A 22/10, TERÇA A SEXTA, DAS 8H ÀS 20H E SABADO E DOMINGO, DS 10H ÀS 18H.

ÁREA DE CONVIVÊNCIA.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.



VIVÊNCIA

REALIMENTANDO A TERRA

Atividade prática sobre a reciclagem de alimentos, a interação com minhocas e a realimentação da terra com as ações humanas. Os participantes recebem orientações básicas sobre compostagem e como fazer seu próprio minhocário e composteira doméstica. Com a engenheira ambiental Luiza Corradini.

18/10, QUARTA, DAS 14H ÀS 16H.

QUIOSQUE DO GALPÃO.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

OFICINA

TEM TALO NO PRATO!

Esta oficina com degustação aborda a gastronomia sustentável, o aproveitamento integral dos alimentos e a melhor forma de armazená-los, contemplando a saúde e o sabor nas receitas. Com a chef Carol Oliveira.

19/10, QUINTA, DAS 18H ÀS 19H30.

SALA DE ATIVIDADES 4.

INSCRIÇÕES COM 30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.

CATANDUVA

OFICINA

VERDEJANDO A VIDA - AGROFLORESTA URBANA EM MICROESPAÇOS

Vivência prática para toda a família sobre a produção de alimentos no sistema de agrofloresta, em espaços mínimos. Durante toda a oficina, teoria e a prática são conduzidas simultaneamente, de maneira informal, como uma troca de experiências e conversas. Com o permacultor Gil Machel.

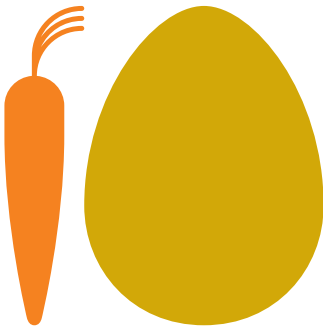
21/10, SÁBADO, DAS 14H ÀS 17H.
JARDIM DO GALPÃO.
INSCRIÇÕES COM 30 MINUTOS
DE ANTECEDÊNCIA.

BATE-PAPO

EXPERIÊNCIA VEGETARIANA: UM OLHAR ALÉM DOS MITOS

Neste bate-papo, o público recebe informações sobre alimentação vegetariana, abordando aspectos científicos e nutricionais referentes aos diferentes ciclos da vida dos que escolhem essa prática alimentar. Com a nutricionista Maria Grossi Machado.

25/10, QUARTA, DAS 19H30 ÀS 21H.
SALA DE GINÁSTICA.
INSCRIÇÕES COM 30 MINUTOS DE
ANTECEDÊNCIA.



GUARULHOS

VIVÊNCIA

DESVENDANDO OS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Esta bancada expositiva explora o conteúdo dos produtos ultraprocessados mostrando, de forma lúdica, a quantidade de gordura, sal, açúcar e aditivos que esses alimentos apresentam em sua composição, além das questões envolvidas que relacionam os ultraprocessados e as emoções. Com a engenheira de alimentos Daniele Parra.

20/10, SEXTA, DAS 13H ÀS 16H.

CAFÉ TEATRO.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

OFICINA

CONHECENDO OS QUEIJOS DO BRASIL

Os queijos brasileiros são importantes para a memória, a identidade e a cultura do país. Nesta oficina, o público participante é convidado a refletir sobre o pertencimento desse produto em nossa cultura, com degustação de quatro tipos de queijos diferentes, como Araxá (MG), Coalho (PE), Serrano (RS) e Muçarela (SP). Com a nutricionista e gastrônoma Lali Lázari.

21/10, SÁBADO, DAS 14H ÀS 15H.

SALA 3.

RETIRADA DE INGRESSOS COM 30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.





BATE-PAPO

CHÁ DA TARDE COM HELOISA BACELLAR

Conversa descontraída sobre comida e afetividade, com degustação de um delicioso chá com bolo de fubá. Enquanto provam o quitute, os participantes trocam memórias e experiências sobre o ato de cozinhar como gesto de afeto. Com a chef Heloisa Bacelar.

**28/10, SÁBADO, DAS 15H30 ÀS 17H.
CENTRO DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL.
RETIRADA DE INGRESSOS COM
30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.**

JUNDIAÍ

OFICINA

COZINHANDO COM (C)ALMA

Comer envolve significados, sabores e sabores, pensamentos e sentimentos. Existem alimentos que trazem uma memória afetiva tão especial que têm poder de nos transportar para outro lugar. Cozinhar vem da mente, da experiência, mas o sabor vem da alma. Por meio do preparo de algumas receitas, esta oficina debate a comida afetiva, o resgate e a importância do ato de cozinhar. Com a nutricionista Carla Pires.

19/10, QUINTA, DAS 14H30 ÀS 16H30.

SALA MÚLTIPLO USO 1.

INSCRIÇÕES ON-LINE* A PARTIR DE 3/10.

OFICINA

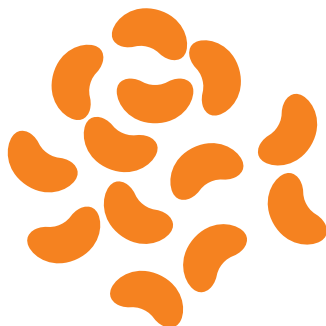
SABOR ATLÂNTICO

Esta atividade apresenta a palmeira juçara (do palmito doce), abordando a sua importância no bioma Atlântico e os benefícios do consumo do seu fruto, que é muito parecido com o açaí. Os participantes aprendem sobre o processo de beneficiamento dos seus frutos. Com preparo e degustação de sucos com uso desse ingrediente. Com o produtor de juçai Pedro Saad.

20/10, SEXTA, DAS 14H30 ÀS 16H.

SALA MÚLTIPLO USO 1.

INSCRIÇÕES ON-LINE * A PARTIR DE 3/10.



VIVÊNCIA

MANHÃ NO CAMPO

Este passeio inclui uma agradável manhã no Sítio Sassafráz, em Itupeva, lugar que preserva em suas instalações a história rural da região e que integra o Circuito das Frutas. Inclui piquenique e visita monitorada.

28/10, SÁBADO, DAS 8H ÀS 13H.

PONTO DE ENCONTRO SESC JUNDAÍ.

INSCRIÇÃO NO PORTAL SESC SP PAULO OU NO SITE CENTRAL DE RELACIONAMENTO OU NA CENTRAL DE ATENDIMENTO, DE 10/10 ÀS 14H ATÉ 11/10 ÀS 20H.

MOGI DAS CRUZES

OFICINA

A ESSÊNCIA DA FLORESTA

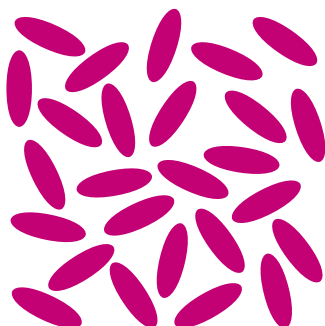
A atividade oferece aos participantes uma experiência alimentar. Os convidados têm a oportunidade de vivenciar uma jornada sensorial, explorando as riquezas das plantas nativas da região em um ambiente especialmente preparado. Com a bióloga Renata Ronchi e a engenheira florestal Helena Ronchi.

21/10, SÁBADO, DAS 11H ÀS 13H.

CENTRO DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL (CEA).

RETIRADA DE INGRESSOS

NA CENTRAL DE ATENDIMENTO COM 1 HORA DE ANTECEDÊNCIA.



OFICINA

CAMBUCI NA CULINÁRIA

Fruta nativa da Mata Atlântica, o cambuci já entrou na lista de espécies ameaçadas de extinção. Hoje, há o incentivo de seu plantio como forma de reflorestamento e o uso dessa fruta na gastronomia local/regional com pratos típicos. Nesta oficina, o público aprende receitas de molho, suco e mousse com cambuci. Com as produtoras rurais Izaura dos Santos de Campos e Maria Aparecida de Faria.

28/10, SÁBADO, DAS 14H ÀS 16H.

CENTRO DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL (CEA).

RETIRADA DE INGRESSOS

NA CENTRAL DE ATENDIMENTO COM 1 HORA DE ANTECEDÊNCIA.

OSASCO

OFICINA

EXPERIMENTA! DOÇES CRUS E BÁRBAROS

A oficina mostra o preparo de doces crus, rápidos, práticos, elaborados com ingredientes acessíveis e com uso de sementes germinadas. Os participantes aprendem a germinar sementes, adoçar os preparos de maneira natural, e desidratar alimentos, criando receitas a partir de frutas e sabores presentes na Mata Atlântica. Com a jornalista e cozinheira Úrsula Ferro.

18/10, QUARTA, DAS 14H30 ÀS 16H30.
EXTERNO. ANOSCAR - ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA NOSSA SENHORA DO CARMO - RUA LUIZ ANTÔNIO DE ARRUDA, 55, VILA YARA.
SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

25/10, QUARTA, DAS 14H30 ÀS 16H30.
EXTERNO. CENTRO SOCIAL CARISMA - RUA SÃO BENTO, 273, JD. SÃO PEDRO.
SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

PIRACICABA

BATE-PAPO

SABORES DA TERRA

Nada melhor do que experimentar o sabor da nossa terra trazendo produtores locais que têm o Selo Local de Alimentos de Piracicaba (SELAPIR), que reconhece e valoriza os produtos da cidade. Nesta atividade, o público é convidado a conhecer um produtor e degustar da sua criação

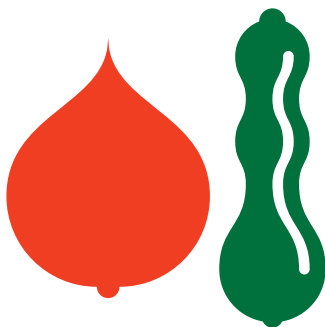
Com Sandra Maria Borelli,
do Doce Vida Vegana.

18/10, QUARTA, DAS 19 ÀS 21H.
ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES.
RETIRADA DE INGRESSOS COM 30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.

Com Thaís Aparecida Lázaro,
do Sítio São Benedito.

19/10, QUINTA, DAS 19H ÀS 21H.
COMEDORIA.
RETIRADA DE INGRESSOS COM 30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.





Com Ricardo Zago, do RAJ
Coalhadas Artesanais.

21/10, SÁBADO, DAS 14H ÀS 15H30.
COMEDORIA.

RETIRADA DE INGRESSOS COM
30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.

Com família Soledade,
do Sítio São Pedro.

25/10, QUARTA, DAS 19H ÀS 21H.
ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES.

RETIRADA DE INGRESSOS COM
30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.

REGISTRO

OFICINA

QUILOMBOLAS: CULTURA ALIMENTAR, RESISTÊNCIA E ANCESTRALIDADE

Esta oficina propõe reflexão e compreensão sobre os povos e comunidades tradicionais do Brasil, em especial os quilombolas. Apresenta os costumes, hábitos e padrões de alimentação atuais dessas comunidades, fazendo uma relação analítica com os moldes alimentares de períodos anteriores à contemporaneidade. Com a nutricionista Jane Glebia.

22/10, DOMINGO, DAS 15H ÀS 16H30.
SALA DE MÚLTIPLO USO 2.
RETIRADA DE INGRESSOS COM
30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.

RIBEIRÃO PRETO

OFICINA

INGREDIENTES NACIONAIS

A literatura relata que feijões, milho, abóboras e mandioca estavam presentes na alimentação dos povos originários no Brasil no início do século XVI, mas esses alimentos perderam lugar na nossa alimentação. Esta oficina oferece um bate-papo sobre o contexto histórico da presença desses insumos na mesa do brasileiro, com degustação que explora nossa diversidade alimentar. Com o gastrônomo Antonio Aparecido de Souza e a historiadora Nainôra Maria Barbosa de Freitas.

**21 E 22/10, SÁBADO E DOMINGO,
DAS 10H ÀS 11H30.
ESPAÇO MÚLTIPLO USO.
SEM RETIRADA DE INGRESSOS.**

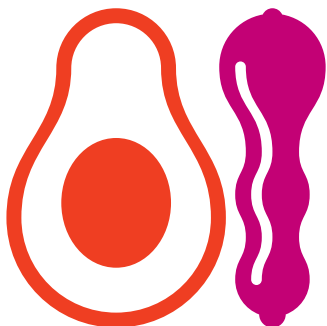
OFICINA

EXPERIÊNCIA SENSORIAL - SABORES DO BRASIL

Esta oficina promove uma experiência alimentar a partir de um ingrediente da cultura e culinária brasileiras. Os participantes são orientados a explorar os cinco sentidos durante o ato de se alimentar, estimulando a (re)descoberta de nossa relação com o gosto dos alimentos regionais. Com a educadora e gastronoma Gabriela Brucoli e o educador e filósofo Helio Hintze.

**25 E 26/10, QUARTA E QUINTA,
DAS 19H ÀS 21H.
GALPÃO.
INSCRIÇÕES ON-LINE***





FEIRA

PRODUTOS ORGÂNICOS E AGROECOLÓGICOS

Esta feira permite ao público conhecer e comprar alimentos frescos de produtores locais, obter uma alimentação mais saudável e sustentável, além de fortalecer a agricultura familiar e a economia local de produtores da região. Com o Assentamento Mário Lago, o Assentamento Sepé Tiaraju, o Mix Mel, o Instituto Nova Era, a Heborá Mel do Brasil, o Instituto Sathya Sai e o Ybyrarama.

**28 E 29/10, SÁBADO E DOMINGO,
DAS 9H30 ÀS 16H.**

CONVIVÊNCIA.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

VIVÊNCIA

TROCA DE SEMENTES E MUDAS

Espaço de distribuição e troca de sementes crioulas, mudas de hortaliças, árvores, plantas medicinais e ornamentais, possibilitando o diálogo, troca de conhecimentos, saberes e sabores sobre cultura e biodiversidade brasileiras. Com o ambientalista Reinaldo Romero.

**28 E 29/10, SÁBADO E DOMINGO,
DAS 9H30 ÀS 16H.**

CONVIVÊNCIA.

**INGRESSOS DISTRIBUÍDOS POR
ORDEM DE CHEGADA.**

INTERVENÇÃO

MILHARAL BRASIL

Esta intervenção inclui o preparo de receitas que têm como principal ingrediente o milho. A partir da contação de histórias de lendas indígenas, as crianças participam do preparo e manuseio dos insumos para aprender mais sobre esse cereal tão apreciado no Brasil. Com a Cia Teatral Damasco.

28/10, SÁBADO, DAS 14H ÀS 15H40.

29/10, DOMINGO, DAS 10H30 ÀS 12H10.

ESPAÇO MÚLTIPLO USO.

RETIRADA DE INGRESSOS COM

30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.

RIO PRETO

OFICINA

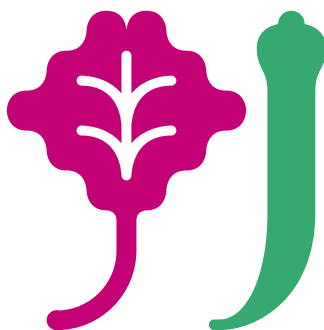
MANDIOCA, A RAINHA DO BRASIL: SABERES E FAZERES DE ANCESTRALIDADE

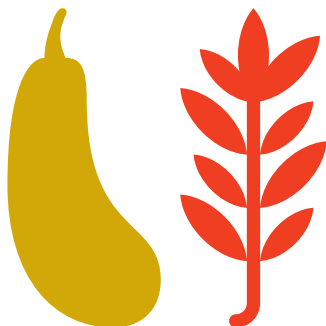
Esta oficina ensina o preparo de receitas com a mandioca e os principais produtos dela oriundos da casa de farinha. Enriquece os encontros falando das tradições passadas de geração a geração e o trabalho que vem sendo desenvolvido pelo Instituto Laurinda Amazônia para salvaguardar estes saberes e sabores da floresta. Com a nutricionista Jane Glebia.

20/10, SEXTA, DAS 19H ÀS 21H.

SALA DE MÚLTIPLO USO.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.





FEIRA
FEIRA
AGROECOLÓGICA

Esta atividade é um espaço de saberes, experiências, vivências e valorização. Com o objetivo de ampliar o acesso a produtos frescos, de qualidade e preço justo, produtores de alimentos orgânicos e agroecológicos locais e da região apresentam seus insumos, que valorizam modelos sustentáveis de produção. Tragam suas sacolas retornáveis! Com produtores da agricultura familiar.

21 E 22/10, SÁBADO E DOMINGO,
DAS 9H30 ÀS 12H30.
ESPAÇO OFICINA 1.
SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

OFICINA
COM CASCA E TUDO

Partes não convencionais dos alimentos, como talos, cascas, folhas e sementes, podem virar deliciosos preparos culinários, que além de nutritivos, são econômicos e sustentáveis. Nesta oficina, o público é convidado a conhecer, explorar e preparar receitas com o aproveitamento integral dos alimentos. Com educadoras infantojuvenis do Sesc.

21/10, SÁBADO, DAS 14H ÀS 15H30.
SALA EXPRESSÃO ARTÍSTICA.
RETIRADA DE INGRESSOS COM
30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.

OFICINA

DO MILHO À PAMONHA

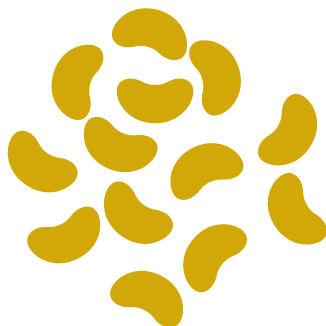
A pamonha é um produto vinculado a festas e reuniões familiares, o que reforça a sua representatividade na cultura brasileira. Com a finalidade de resgatar informações sobre a nossa culinária, esta oficina ensina o preparo da tradicional receita de pamonha, produzida de forma artesanal. Com o feirante Milton Perozim e a nutricionista Denise Andreo.

25/10, QUARTA, DAS 14H ÀS 16H.

28/10, SÁBADO, DAS 14H ÀS 16H.

SALA EXPRESSÃO ARTÍSTICA.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.



SANTO ANDRÉ

BATE-PAPO

TURISMO AGROECOLÓGICO

O projeto Acolhendo em Paraleiros trabalha o agroturismo comunitário com agricultores orgânicos e agroecológicos da Zona Sul de São Paulo. Neste bate-papo, os participantes comentam sobre a implementação do projeto e os impactos positivos para os agricultores na região. Com o agricultor Eduardo Faria, o historiador Ederon Marques e o IBEAC, Instituto Brasileiro de Estudos e Apoio Comunitário.

21/10, SÁBADO, DAS 10H30 ÀS 11H30.

ESPAÇO DE EVENTOS.

ACESSIBILIDADE:  LIBRAS.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.



VIVÊNCIA

COLORIR É UMA DELÍCIA

Vivência sensorial para bebês com tintas naturais feitas com iogurte, vegetais, farinhas e temperos coloridos. Uma brincadeira divertida e prazerosa que contribui para o desenvolvimento infantil e a relação com as cores dos alimentos naturais. Com as educadoras Érica Monteiro e Tábata Barboza.

21/10, SÁBADO, DAS 14H ÀS 15H30.

SALA DE PRÁTICAS CORPORAIS.

RETIRADA DE INGRESSOS COM

30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.

VIVÊNCIA

FEIRA AGROECOLÓGICA: CIRCUITOS SUSTENTÁVEIS

A mostra agroecológica convida os agricultores locais, e também de outras regiões do Estado, para apresentar os seus produtos oriundos de técnicas de preservação do solo e da biodiversidade. Tragam suas sacolas retornáveis! Com a Cooperativa da Agricultura Familiar de Sete Barras – COOPAFASB, o Instituto Terra Viva Brasil de Agroecologia, o Coletivo Ideia Natural, a Cooperapas e o Assentamento Comuna da Terra Irmã Alberta.

21/10, SÁBADO, DAS 13H ÀS 18H.

ESPAÇO DE EVENTOS.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

VIVÊNCIA

PALADAR EM 5 TEMPOS

O paladar é um dos cinco sentidos do ser humano, responsável pela percepção dos sabores durante o ato de comer. Nesta atividade, o público é convidado a refletir e compreender a importância desse sentido para a alimentação por meio de degustação de alguns alimentos. Com a nutricionista Jane Glebia.

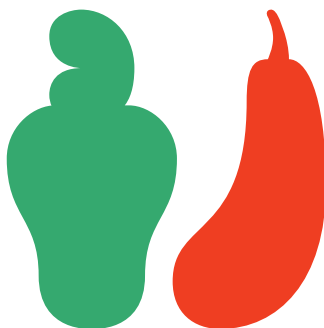
**21/10, SÁBADO, DAS 14H ÀS 16H.
ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES.
RETIRADA DE INGRESSOS COM
30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.**

VIVÊNCIA

SÍTIO FLORADAS DA SERRA - EMBU GUAÇU

Vivência no sítio Floradas da Serra, que trabalha com produção agroecológica, e venda dos produtos em feiras orgânicas. Dentre os insumos, destacam-se mel, frutas, hortaliças e temperos. Nesta vivência, o público pode conhecer o trabalho da agricultora responsável pelo espaço e participar de oficina culinária usando a biomassa de banana verde. Com a educadora e agricultora “Ana do Mel”.

**22/10, DOMINGO, DAS 8H ÀS 18H.
ARREDORES DO SESC.
INFORMAÇÕES PARA INSCRIÇÃO NA
CENTRAL DE ATENDIMENTO.**



OFICINA

CULINÁRIA AFRODIASPÓRICA

Aula lúdica com receita inspirada na cultura culinária afrodiáspórica, utilizando ingredientes ancestrais como o inhame. A proposta retoma a cozinha afeti-va em um momento de conexão com a ancestralidade africana. Com a chef Aline Chermoula.

22/10, DOMINGO, DAS 14H ÀS 16H.

ESPAÇO DE TECNOLOGIAS E ARTES.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

OFICINA

CULINÁRIA AFETIVA

Thales Alves conversa com o público sobre sua trajetória na alta gastronomia, suas origens e vivências enquanto homem preto e trans. Durante o bate-papo com o público, o profissional apresentará o passo a passo de uma receita especial, que o público poderá experimentar. Com o chef Thales Alves.

28/10, SÁBADO, DAS 14H ÀS 15H30.

ÁREA DE CONVIVÊNCIA.

ACESSIBILIDADE:  **LIBRAS.**

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

SÃO CAETANO

BATE-PAPO

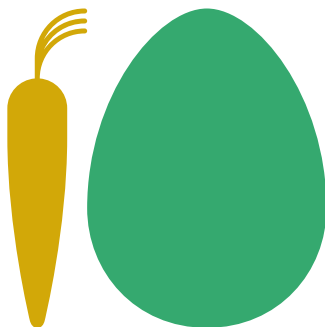
MAIS QUE PROSA

Nesta atividade, público e chef conversam sobre o uso das plantas alimentícias não convencionais (Pancs) na elaboração de pratos. Esses vegetais ajudam a diversificar os sabores e simbolizam uma alimentação saudável e acessível. Com o chef Léo Esteves.

18/10, QUARTA, DAS 15H30 ÀS 17H.

CONVIVÊNCIA.

INSCRIÇÕES ON-LINE*



OFICINA

RECEITAS DA HORTA

A proposta é focar no cultivo e manejo de hortaliças, ervas e plantas alimentícias não convencionais (Pancs), em hortas caseiras. Com Luciana Siriani, cofundadora do Projeto de intervenção ambiental SustentABC.

21/10, SÁBADO, DAS 11H ÀS 13H.

HORTA.

RETIRADA DE INGRESSOS NA CENTRAL DE ATENDIMENTO COM 30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.

OFICINA

OFICINA DE LEITE VEGETAL

Leites vegetais são alternativas para intolerantes à lactose ou alérgicos substituírem o leite de origem animal. Os participantes aprendem a produzir sua própria bebida a partir de alimentos como castanhas, coco e amêndoas. Com a nutricionista Patricia Mariana Cocuzza.

28/10, SÁBADO, DAS 11H ÀS 12H30.

CONVIVÊNCIA.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

SÃO CARLOS

OFICINA

CEREAIS E FRUTAS SECAS, UM RESGATE DOS ARMAZÉNS DE SECOS E MOLHADOS

A procura por alimentos frescos e integrais tem aumentado e atualmente há um forte crescimento de empórios e armazéns. A oficina propõe um bate-papo sobre a aplicação de alguns desses produtos com técnicas de cocção, princípios de armazenamento e ampliação do paladar. Com a nutricionista e gastrônoma Lali Lázari.

18/10, QUARTA, DAS 19H30 ÀS 21H.

GALPÃO.

RETIRADA DE INGRESSOS.

NA LOJA SESC COM 30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.



EXIBIÇÃO

“BRASIL ORGÂNICO”

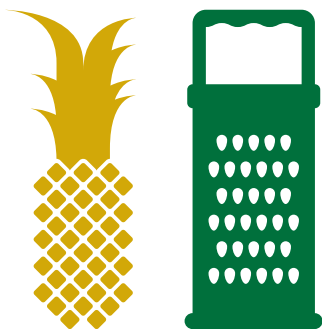
Dir.: Kátia Klock e Lícia Brancher, Brasil, 2013, 58 minutos, livre.

O roteiro deste documentário percorre os biomas brasileiros, apresentando a diversidade de ecossistemas, paisagens e culturas. Da pecuária no Pantanal ao extrativismo na Floresta Amazônica e no Cerrado; de empresas a agricultores familiares e cooperativas. Um documentário sobre a cadeia de alimentos orgânicos, do produtor ao consumidor.

20/10, SEXTA DAS 19H30 ÀS 20H30.

TEATRO.

RETIRADA DE INGRESSOS COM 30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.



OFICINA

COZINHA COM (C)ALMA - RECEITAS SAUDÁVEIS, AFETIVAS E INCLUSIVAS

Comer envolve significados, saberes e sabores, pensamentos e sentimentos. Existem alimentos que trazem uma memória afetiva tão especial e que têm poder de nos transportar para outro lugar. Cozinhar vem da mente, da experiência, mas o sabor vem da alma. Por meio do preparo de algumas receitas, esta oficina debate a comida afetiva, o resgate e a importância do ato de cozinhar. Com a nutricionista Carla Pires.

25/10, QUARTA, DAS 19H30 ÀS 21H. GALPÃO.

RETIRADA DE INGRESSOS NA LOJA SESC COM 30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.

SANTOS

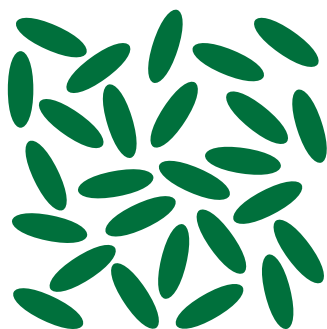
OFICINA GASTRONOMIA E CULTURA TRADICIONAL CAIÇARA

Nesta oficina, os participantes aprendem a fazer um prato típico da culinária caiçara. Atividade voltada a profissionais e estudantes das áreas de Nutrição e Gastronomia, instituições vinculadas ao programa Mesa Brasil e outras pessoas interessadas. Com cozinheiras da comunidade da Ilha Diana.

20/10, SEXTA, DAS 15H ÀS 18H.

AUDITÓRIO.

INSCRIÇÕES ON-LINE*



EXIBIÇÃO SEGUIDO DE BATE-PAPO “SALGA - UMA EXPEDIÇÃO ALIMENTAR LITORÂNEA”

Dir.: Cibele Appes. Brasil, 2023, 35 min, livre.

O documentário é um projeto que pesquisa e mergulha na cultura alimentar caiçara. Percorre histórias de culinárias de resistência por territórios plurais na Baixada Santista, no Vale do Ribeira, no litoral norte e no litoral sul paulista. Na sequência, um bate-papo. Com a diretora do filme, Cibele Appes; a idealizadora da obra, Isis Appes; e a professora indígena Guaciane da Silva Gomes.

24/10, SEXTA, DAS 15H ÀS 18H.

AUDITÓRIO.

INSCRIÇÕES ON-LINE*



SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

OFICINA

ERA UMA VEZ MEU ALIMENTO

Atividade lúdica que aproxima as crianças da origem do alimento por meio de contos populares, brincadeiras e experiências sensoriais. A oficina está alinhada com os objetivos de desenvolvimento sustentável da ONU.

Com a bióloga Marina Pedrosa e a educadora ambiental Camila de Souza.

22/10, DOMINGO, DAS 16H ÀS 18H.

**28/10 A 11/11, SÁBADOS, DAS 15H
ÀS 17H.**

OFICINA.

**RETIRADA DE INGRESSOS COM
30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.**

EXIBIÇÃO

“COMER O QUÊ?”

Dir.: Leonardo Brant, Brasil, 2016,
60 minutos, livre.

O filme apresenta o cotidiano de uma série de personagens ligados ao mundo da alimentação, de chefs consagrados a produtores rurais, passando por especialistas em nutrição, economia e gastronomia. Alex Atala, Bela Gil, Helena Rizzo, Marco Palmeira, Marcio Atalla, entre outros, apresentam à atriz e nutricionista Graziela Mantoanelli as diversas dimensões e possibilidades da boa alimentação.

22/10, DOMINGO DAS 18 ÀS 19H.

AUDITÓRIO.

**RETIRADA DE INGRESSOS COM
30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.**

BATE-PAPO

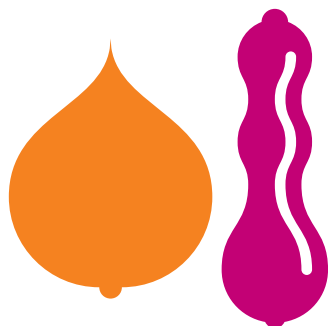
AMBIENTES ALIMENTARES SAUDÁVEIS, SUSTENTÁVEIS E JUSTOS

Este bate-papo propõe um encontro sobre sistemas alimentares, e como a produção, o acesso e a educação alimentar afetam nossas escolhas. Quanto essas dimensões influenciam o consumo da população e quais os impactos na saúde, economia e meio ambiente. O público tem acesso a alimentos saudáveis e agroecológicos em uma feira com produtores locais. Com o cientista político Fulvio Iermano, o agricultor Altamir Bastos e mediação da nutricionista Rosa Wanda Díez García.

28/10, SÁBADO, DAS 10H ÀS 14H.

SOLÁRIO.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS



SOROCABA

CURSO

SAÚDE NA MARMITA: SEGREDO PARA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E PRÁTICA

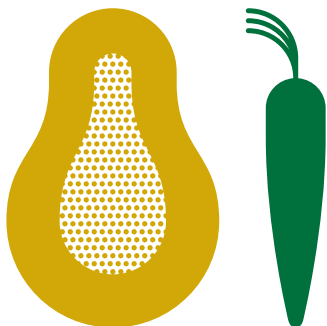
Neste curso, o público aprende os segredos para uma alimentação prática e saudável, com soluções simples para viabilizar o preparo de alimentos em casa, dicas sobre alimentação e saúde, técnicas culinárias, fitogastronomia, organização de cardápio semanal e técnicas de conservação. Com a nutricionista Cristiane Costa, a bióloga Gabi Pastro e o chef Hichel Rodrigues.

17/10 E 24/10, TERÇAS, DAS 19H ÀS 21H.

**19/10, 26/10, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11,
QUINTAS, DAS 19H ÀS 21H.**

OFICINAS.

**INSCRIÇÕES ON-LINE* OU NA
CENTRAL DE ATENDIMENTO
A PARTIR DE 10/10.**



TAUBATÉ

OFICINA

PEDALADA PANC

Esta oficina propõe a montagem de um espaço expositivo-interativo para celebrar o Experimental!, com uma exposição de exemplares de Pancs, plantas alimentícias não convencionais, espécies nativas ameaçadas de extinção. A interação é feita por meio de bicicletas adaptadas com liquidificadores acoplados. Pedalando, as pessoas preparam o próprio suco. Com Mato no Prato.

**19/10, QUINTA, DAS 16H ÀS 20H.
CIRCO.**

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

OFICINA

LOUÇA CRIATIVA

O participante aprende a criar e produzir, com suas próprias mãos e ferramentas simples, um conjunto de utilitário que inclui: 1 xícara, 1 prato e 1 colher. O processo inclui desde a preparação da argila até a esmaltação das peças, e o aluno terá noções básicas de duas técnicas principais da cerâmica, as placas e o pinch-pot. Com a ceramista Gabriela Audrá.

**21/10 E 28/10, SÁBADOS, DAS 10H30
ÀS 12H30.**

ESPAÇO VIDA.

**INSCRIÇÕES ON-LINE* A PARTIR
DE 10/10, 14H.**

OFICINA

PÃO: SABORES E SABERES

Nesta oficina, o público tem acesso a segredos do preparo e técnicas de fermentação natural, aprendendo a fazer pães gostosos de um jeito fácil e prático, em casa. Com o chef Cezar Augusto.

**25/10 E 26/10, QUARTA E QUINTA,
DAS 19H30 ÀS 21H30.**

ESPAÇO VIDA.

**INSCRIÇÕES ON-LINE* A PARTIR
DE 17/10, 14H.**

THERMAS DE PRESIDENTE PRUDENTE

FEIRA

FEIRA DE PEQUENOS PRODUTORES

A atividade com pequenos produtores visa fortalecer a agroecologia e as iniciativas socioambientais da região. Cada produto ofertado é o ponto de partida para a criação de uma rede entre o rural e o urbano, fomentando a agricultura orgânica, coletivos socioculturais, povos indígenas, artesanatos e comércios locais. Com agricultores e produtores de Presidente Prudente e região.

**21/10, SÁBADO, DAS 9H30 ÀS 13H.
QUINTAL.**

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.



BATE-PAPO

CULTURA ALIMENTAR, AGROECOLOGIA E TERRITÓRIO

Em meio à feira de pequenos produtores, é proposto um diálogo sobre alimentação adequada e saudável sob diferentes perspectivas, ressaltando a importância do tema e relacionando-o com as múltiplas expressões culturais, agroecologia, segurança alimentar, políticas públicas e território. Com a doutora Yamila Goldfarb, o agricultor José Aparecido Maia e o professor indígena Elizeu Caetano.

**21/10, SÁBADO, DAS 11H ÀS 12H30.
QUIOSQUE.**

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

OFICINA

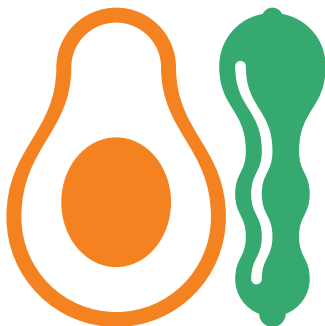
DOCES NATIVOS: SABORES DA MATA ATLÂNTICA E DO CERRADO

Esta oficina provoca os participantes a pensar, elaborar e provar doces sem adição de açúcar de cana, utilizando frutas e plantas da Mata Atlântica e Cerrado com a valorização da biodiversidade e agroecologia. Com a jornalista e cozinheira Úrsula Ferro.

21/10, SÁBADO, DAS 14H ÀS 17H.

QUIOSQUE.

**RETIRADA DE INGRESSOS COM
30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.**



VIVÊNCIA

ESTAÇÃO DO CAFÉ: DO PÉ À XÍCARA

Esta vivência mostra aos participantes o processo do café, da roça à filtragem e o preparo da bebida para consumo. O público pode explorar e conhecer melhor os próprios sentidos e aprimorar o paladar. Com a barista Deborah Veneziano.

28/10, SÁBADO, DAS 10H ÀS 17H.

ÁREA DE CONVIVÊNCIA.

SEM RETIRADA DE INGRESSOS.

OFICINA

CAFÉS ESPECIAIS E PALADAR

A oficina apresenta os tipos de cafés considerados especiais e aborda os elementos formadores do paladar com ingredientes comuns do nosso cotidiano. Com a barista Deborah Veneziano.

29/10, DOMINGO, DAS 11H ÀS 13H.

QUIOSQUE.

**RETIRADA DE INGRESSOS COM
30 MINUTOS DE ANTECEDÊNCIA.**

Minibiografias

ADRIANA SALAY, historiadora e professora. Doutora em História Social, estuda fome e alimentação e comanda o projeto Quebrada Alimentada, no restaurante Mocotó, em São Paulo.

ALINE CHERMOULA, chef de cozinha especializada na culinária diaspórica africana. Professora de gastronomia, historiadora, colunista e empreendedora.

ALINE GUEDES, mestre em Hospitalidade e pesquisadora da alimentação e comensalidade de quilombos remanescentes do Estado de São Paulo.

ALTAMIR BASTOS, agricultor assentado de reforma agrária e integrante da Direção Estadual do MST.

ANA COUTINHO, conhecida como “Ana do Mel”, educadora e agricultora que participou da construção da Cooperapas, em Parelheiros.

ANA HOLANDA, jornalista, trabalhou por 25 anos no mercado editorial. Foi por uma década editora-chefe da revista Vida Simples. É autora do livro *Como se Encontrar na Escrita*.

ANDRÉ DE MARCO, graduado em Ciências Biológicas e pós-graduado em Bioecologia e Conservação. Tem experiência como educador ambiental e professor.

ANDRÉIA PIMENTEL GURGUEIRA, graduada em Ciências Biológicas, tem formação profissional em Paisagismo e experiência como arte-educadora ambiental e professora.

ANDRESSA MARTINS, nutricionista na Casa de Marias, mestre e doutora em Ciências, com experiência internacional junto ao Stress Research Institute, Stockholm University.

ANTONIETA POZAS, bacharel em Administração de Empresas, proprietária, gerente e chef do restaurante La Mexicana.

ANTÔNIO APARECIDO DE SOUZA, geógrafo e gastrônomo, com experiência em Geografia do Turismo.

ARIELA DOCTORS, chef de cozinha, idealizadora e proprietária do restaurante Tanger. Atualmente, trabalha em seu projeto “Comida e Cultura”.

ARIELI SANTOS, nutricionista na Casa de Marias. Atua na ONG Cereal Cerebral - Saúde Coletiva, e em clínica, com foco em comportamento alimentar.

AS MULHERES DO GAU, grupo de agricultura orgânica e urbana formado por agricultoras, migrantes nordestinas, que trabalham no Viveiro Escola União de Vila Nova, em São Miguel Paulista.

ASSENTAMENTO COMUNA DA TERRA IRMÃ ALBERTA, localizada no Km 28 da Rodovia Anhanguera, abriga mais de 40 famílias que trabalham com técnicas de preservação do solo e da biodiversidade.

ASSENTAMENTO MÁRIO LAGO, COMBATER, DEMA e PORTAL INGÁ, em Ribeirão Preto, tornou-se há 20 anos referência agroflorestal para todo o país.

ASSENTAMENTO SEPÉ TIARAJU está localizado em Serra Azul, região de Ribeirão Preto, se consolida cada vez mais como um espaço de troca de saberes entre agricultores e universitários.

BRUNA DE OLIVEIRA, nutricionista ecológica, comunicadora e coletora urbana. Mestranda em Ciências Sociais, pesquisadora assistente no Djanira Instituto de Pesquisa e Ensino e no grupo de pesquisa Culinafro URFJ/Macaé.

BRUNA VIEIRA, nutricionista, pós-graduada em Nutrição Clínica e Fitoterapia.

CAMILA DE SOUZA XAVIER, educadora ambiental, tecnóloga em Saneamento Ambiental com foco em Saúde Pública e soberania alimentar.

CANTO DA HORTA, criado em 2008 com a missão de promover um maior vínculo das pessoas com a natureza por meio da educação ambiental.

CARLA PIRES, nutricionista e mestre em Saúde, chef com vivência gastronômica no Instituto Laurinda, na comunidade ribeirinha e quilombola de Vila de Mangabeira.

CAROL OLIVEIRA, gastrônoma formada na Universidade São Francisco, idealizadora do movimento “Deu Xepa”, atua na área desde 2004.

CAROL PANINI, arte-educadora com MBA em Desenvolvimento Sustentável e Economia Circular. Idealizadora da Caçambaria.

CASA CULTURAL HIP HOP JAÇANÃ mantém a Horta Comunitária Mãe Terra, projeto que nasceu da necessidade de reativar a produção e a distribuição de alimentos orgânicos que haviam sido paralisadas pela covid-19.

CEZAR AUGUSTO CRUZ RODRIGUES, formado em Gastronomia, chef de confeitaria na Padaria Villa Grano e professor de Gastronomia no Senac São José dos Campos.

CIA TEATRAL DAMASCO, fundada em 2010 pela atriz Valéria Arbex. Para a criação dramática, pesquisa a memória e a história árabe e outras culturas.

CIBELE APPES, cineasta, diretora dos filmes “Se Trans For Mar”, “Preciso Parir uma Lágri-ma”, “Vou Sair pra Catar Gente”, e da websérie “Mundo Come”.

COLETIVO IDEIA NATURAL, sediado em Mauá, atua na educação ambiental e promoção da economia solidária. Trabalha na aproximação dos produtores com os consumidores.

COLETIVO REDE DE QUINTAIS, com Giovana Della Croce, bióloga, Ana Luiza Frari, socióloga e educadora ambiental, Carlos Lazaro Borges Campos, técnico em Meio Ambiente e Maria Margarida de Amorim, pesquisadora de Pancs.

COMER HISTÓRIA, projeto e prestação de serviços que aborda a alimentação como um ponto de partida para discutir história. Elaborado por pesquisadores da UNESP e USP.

COOPERAPAS, Cooperativa Agroecológica dos Produtores Rurais e de Água Limpa da Região Sul de São Paulo, foca na preservação do meio ambiente, produção de água limpa e alimentação saudável na região sul de São Paulo.

COOPERATIVA DA AGRICULTURA FAMILIAR DE SETE BARRAS – COOPAFASB tem como proposta a promoção da viabilidade econômica solidária dos agricultores familiares do município de Sete Barras.

COOPERATIVA TERRA E LIBERDADE comercializa alimentos agroecológicos produzidos nos espaços da Reforma Agrária da Regional Grande São Paulo do MST.

CRISTIANE COSTA, nutricionista com pós-graduações, capacitações, cursos e vivência prática na área de gastronomia.

DANIEL VIANA, poeta de rua, educador e ator. Mestrando em Arte-Educação e licenciado em Letras.

DANIELE PARRA, engenheira de alimentos, pós-graduada em Microbiologia de Alimentos e Controle Higiênico Sanitário de Alimentos.

DAY MOREIRA, historiadora, produtora cultural e articuladora territorial, faz parte da Ocupação Casa Cultural Hip Hop Jaçanã. Indígena e moradora da Zona Norte de São Paulo.

DEBORAH VENEZIANO, barista, especialista em cafés especiais.

DENISE ANDREO, nutricionista do Sesc Rio Preto, mestre em Engenharia e Ciência de alimentos.

DRIELLY RODRIGUES VIUDES, nutricionista, mestre em Ciências da Saúde e doutoranda no programa de Medicina Translacional.

EDERON MARQUES, historiador, pesquisador, mestrando em Mudança Social e Participação Política (EACH-USP) e diretor da Araribá Produções Culturais e Turismo.

EDUARDO DOS SANTOS, gerencia, juntamente com o seu irmão gêmeo Leonardo, o perfil Vegano Periférico, @veganoperiferico, para abordar diversos temas sob a ótica da periferia.

EDUARDO FARIA, agricultor de orgânicos, da Cooperapas, e educador ambiental. Membro do projeto Acolhendo em Parelheiros. Trabalha em seu sítio Seu Domingos e na parceria agroecológica Motirõ.

EDSON LEITE, chef de cozinha, assistente social, empreendedor e repórter. Fundador da Gastronomia Periférica.

EGBOME JENNIFER DE XANGÔ, filha carnal do saudoso Babalorixá Francisco de Oxum e iniciada pelo Babalorixá Katy de Oxóssi.

ELIZEU CAETANO, de nome indígena Awa Djerowewedju (“homem sábio”), guerreiro do povo Tupi-Guarani Nhandeva, professor e divulgador de sua cultura, costumes e espiritualidade.

ÉRICA MONTEIRO, educadora do Sesc Santo André, graduada em Educação Física, mestra em Educação com pesquisa sobre o brincar dos adultos no Espaço de Brincar do Sesc-SP.

EVERALDO LUIZ, desenhista e muralista. Aborda técnicas diversas de desenho e pintura. Autor do projeto “K-FÉ”.

FELIPE RIBENBOIM, formado em Gastronomia, trabalhou em restaurantes de São Paulo e Espanha (elBulli e Arzak). De 2008 a 2011, foi sócio e chef do restaurante Dois | Cozinha Contemporânea, em São Paulo.

FERNANDA ALMEIDA, padeira e proprietária da padaria artesanal Pão Nosso, de Presidente Prudente, trabalha com fermentação natural e longa fermentação.

FERNANDA CORREA DE MORAES, engenheira agrônoma, mestra em Ecologia Aplicada.

FERNANDO PENTEADO, griot, embaixador mestre do samba paulista, integrante da diretoria e da Velha Guarda do GRCSes Vai-Vai e membro da comunidade do Bixiga.

FRED CAFFARENA, chef dos restaurantes Firin e Make Hommus Not War. Formado em Gastronomia e especialista em Gastronomia Mediterrânea Oriental.

FULVIO IERMANO, graduado em Ciência Política, com especialização em Segurança Alimentar e Nutricional. Membro da Comunidade Slow Food Brasil Educação.

GABI PASTRO, bióloga, especialista em ervas aromáticas, especiarias e herbalista.

GABRIELA AUDRÁ, ceramista, proprietária, professora e artista do ateliê Gaudrá Cerâmicas, em Taubaté.

GABRIELA BRUCOLI, nutricionista, cozinheira, graduada em Turismo, educadora gastronômica e cocriadora do projeto Educação para o Gosto.

GÊ VIANA, formado em Artes Cênicas, diretor cênico e artístico em trabalhos com linguagens contemporâneas de arte. Fundador do Clã Arte Studio, em que também atua como responsável ideológico e curador.

GIL MACHEL, mestrando em Agroecologia pela UFSCAR, atua com povos indígenas, permacultura e sistemas agroflorestais, especialista em agrofloresta urbana.

GUACIANE SILVA GOMES, professora indígena, líder da aldeia Tapirema, em Peruíbe, cursa técnica de enfermagem, massagista corporal e artesã.

GUILHERME BONINI, cineasta, diretor cinematográfico, roteirista, montador, produtor e diretor de fotografia. Doutorando em Estudos Literários - roteiro e adaptação literária para cinema.

HEBORÁ MEL DO BRASIL, empreendimento feminino pioneiro no processamento de produtos de abelhas brasileiras sem ferrão.

HELENA RONCHI, engenheira florestal e doutora em Agronomia/ Etnobotânica, atua com ensino, pesquisa e consultoria em plantas alimentícias nativas.

HELIO HINTZE, psicanalista, educador, filósofo e pesquisador transdisciplinar pelo Projeto Fazer Pensar, da Usina do Conhecimento.

HELÔ D'ANGELO, ilustradora, quadrinista e cartunista, autora de diversos livros em quadrinhos, como *Nos olhos de quem vê*, da Harper Collins.

HELOISA BACELLAR, chef, possui o Le Grand Diplôme de Cuisine e de Pâtisserie da escola Le Cordon Bleu, de Paris, e foi uma das fundadoras da escola Atelier Gourmand.

HICHEL RODRIGUES, chef de cozinha e participante de reality show de cozinheiros.

INSTITUTO BRASILEIRO DE ESTUDOS E APOIO COMUNITÁRIO – IBEAC, criado em São Paulo, em 1981, e se mantém focado em potencializar direitos, educação e oportunidades para todas as pessoas.

INSTITUTO NOVA ERA DE DESENVOLVIMENTO SOCIOAMBIENTAL, organização da sociedade civil que incentiva projetos ambientais, comunidades e culturas tradicionais e iniciativas sociais focadas na inclusão.

INSTITUTO SATHYA SAI, desenvolve projetos sustentáveis que geram economia financeira e preservam o meio ambiente.

INSTITUTO TERRA VIVA BRASIL DE AGROECOLOGIA, associação civil de Sorocaba, apoia agricultores familiares a garantir produção e venda de alimentos orgânicos.

ISIS APPES, cozinheira e ativista alimentar, e idealizadora do projeto Menina Brasileira, de ecogastronomia vegana e cozinha experimental biodiversa.

IZAURA DOS SANTOS DE CAMPOS, moradora do entorno do PESH – Padre Dória –, atua em projetos socioambientais e é produtora rural, em especial de cambuci.

JANE GLEBIA, nutricionista especializada em Fitoterapia Clínica e Plantas Medicinais. Mantenedora e presidente do Instituto Laurinda Amazônia na Comunidade Quilombola de Mangabeira (PA).

JEFFERSON RABAL, produtor agroecológico, integrante da Rede Agricultura Ecológica, da Associação do Grupamento Ambientalista, da Associação Brota Cerrado de Certificação Participativa.

JERÔNIMO VILLAS BOAS, ecólogo e mestre em Gerenciamento Ambiental. Cofundador da Reenvolver, empresa cuja missão é fortalecer cadeias de valor de produtos da sociobiodiversidade.

JESSICA BATISTA, nutricionista e pedagoga, fundadora da JB Nutri Consultoria Assessoria em Nutrição.

JOÃO MOTARELLI, nutricionista, professor de Consciência Alimentar (Mindful Eating). Pesquisador e fundador do Instituto Consciência Alimentar.

JOSÉ APARECIDO MAIA, agricultor, assentado, militante pela alimentação saudável, agroecologia e acesso à terra para produção orgânica e familiar.

JOSÉ CARLOS, nutricionista, pós-graduado em Nutrição Vegetariana e Vegana. Representa a Casa do Hip Hop de Piracicaba e é idealizador do Instagram @onutrifavelado.

KITANDA DAS MINAS, espaço que une e compartilha saberes por meio da gastronomia afro-brasileira, idealizado pela chef Priscila Novais.

LALI LÁZARI, nutricionista, gastrônoma e mestrandia em Nutrição em Saúde Pública, pós-graduada em Controle de Qualidade dos Alimentos e especializada em Gastronomia Funcional.

LAU GUIMARÃES, escritora, artista urbana e autora do projeto microrroteiros da cidade, textos que descrevem cenas e personagens do cotidiano no formato de lambe-lambe, murais em stencil e projeções.

LÉO ESTEVES, chef de cozinha, professor e coach em gastronomia, coordenador pedagógico do Instituto Gourmet.

LOURENCE ALVES, pesquisadora e professora com formação em Turismo, História, Gastronomia e Nutrição. Fundadora da Escola de Comida e colaboradora na Oriki Editora.

LUCAS CIOLA, educador ambiental e linguista. Atua como técnico de Agroecologia em zonas rurais, aldeias indígenas e assentamentos da Reforma Agrária.

LUCCA PÉREZ, engenheiro ambiental, atua com cooperativismo. Contribuiu com o setor de produção do MST e atua na Cooperativa Terra e Liberdade.

LUCIANA SIRIANI, cofundadora do Projeto de intervenção ambiental SustentABC, atuou como professora da Universidade do Grande ABC, com experiência nas áreas de Ciências Ambientais e Gestão Ambiental.

LUIZ AMÉRICO CAMARGO, jornalista especializado em comida, pesquisador de panificação e autor do livro *Pão Nosso*. Também dá palestras e aulas sobre panificação caseira.

LUIZA CORRADINI, engenheira ambiental, idealizadora da Guaráipu Compostagem.

LUIZA FECAROTTA, jornalista especializada em gastronomia e pós-graduanda no curso de Formação de Escritores. Trabalhou na Folha de S.Paulo por 16 anos.

MAÍRA DIAS BITTENCOURT, nutricionista do Sesc 24 de maio, especialista em Gestão Gastro-nômica Hoteleira e Gestão da Segurança dos Alimentos.

MARCUS BRAGA, artista visual, atua em projetos individuais e em parceria com artistas da música experimental, dança e performance.

MARIA ALVES DA SILVA, agricultora e moradora da Comunidade da Terra Irmã Alberta. Participante do Conselho Municipal de Desenvolvimento Rural e Sustentável.

MARIA APARECIDA DE FARIA, produtora de cambuci na Chácara Nhá Luz, trabalha com o fruto há mais de 10 anos.

MARIA CLÁUDIA GAVIOLI, jornalista, editora do site e apresentadora do podcast *Ministro-ne*. Formada em Comunicação Social e Gastronomia.

MARIA GROSSI MACHADO, nutricionista e mestre em Nutrição e Saúde, especialista em Nutrição Clínica, professora do curso de Nutrição na Unisagrado Bauru.

MARIANA ATAURI MAURER, cientista social, com especialização em Processos de Criação e Produção em Cinema e TV.

MARIANA BASTOS, jornalista, produtora cultural, membro do Instituto de Estudos Valeparai-bano (IEV) e membro honorário do Instituto Ruth Guimarães. Coordenadora de Marketing da Primavera Editorial.

MARINA PEDROSA, bióloga e educadora ambiental, professora de hortas pedagógicas em diversos ambientes.

MARLENE PEREIRA, chef e agricultora. Toda sua trajetória no território de Parelheiros se deu em torno do restaurante que hoje carrega seu nome.

MATO NO PRATO, empresa focada na valorização dos recursos vegetais alimentícios e fitoterápicos, em defesa da agrobiodiversidade.

MAX JAQUES, chef de cozinha com formação em Patrimônio, Memória e Gestão Cultural, pesquisador no Instituto Brasil a Gosto e autor do livro *Comida no Cotidiano*, pela Editora Contexto.

MILTON PEROZIM, feirante, produtor rural há 35 anos, presidente do Sindicato dos Feirantes de São José do Rio Preto.

MIX MEL, fundada pelo ambientalista e meliponicultor Eder Avelar.

MURILO GÓES, ator, letrista, gastrônomo e mestre em ensino de humanidades. Fundador do Projeto Macunaíma e idealizador da degustação sensorial Comer é Arte.

NAINÔRA MARIA BARBOSA DE FREITAS, historiadora com experiência na área de História do Brasil e da América.

NATI CANTO, artista, formada em Gastronomia. Trabalha com materiais da culinária para criar objetos artísticos.

NÚCLEO PÉ DE ZAMBA, coletivo dedicado à pesquisa multitiartística a partir das culturas tradicionais brasileiras.

NUTRI JR. USP, empresa gerada e administrada por alunos e professores doutores do curso de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP.

O JOIO E O TRIGO, projeto fundado pelos jornalistas João Peres e Moriti Neto, que afirma a necessidade de construção de um novo sistema econômico que coloque o bem-estar das pessoas, dos animais e do planeta no centro.

PAINÉ SANTAMARIA, malabarista, palhaça, musicista e diretora argentina. Desenvolve trabalhos e pesquisas sobre a arte circense, com especialização em malabarismo contemporâneo e espetáculos de rua.

PATRICIA MARIANA COCUZZA, nutricionista clínica funcional, formada em Coaching Internacional de Saúde e Bem-estar. Tem MBA em Gestão de Saúde.

PATRÍCIA RUSSO, DO CAFÉ COLOMBIANO, rede que inclui espaços gastronômicos, culturais, educativos e inclusivos, integrados à Oficina Cultural Oswald de Andrade.

PATTY DURÃES, pesquisadora de culturas alimentares, especializada em estudar a influência das heranças afrodiaspóricas na culinária brasileira. Atua como coordenadora pedagógica da escola Gastronomia Periférica.

PAULA CEOTTO, psicóloga e atriz. Desenvolve trabalhos com foco em produções cênicas musicais e performances. Compõe o núcleo de atuação e dramaturgia do grupo Clã Arte Studio.

PAULESTINOS, projeto idealizado pelos nordestinos Átila Fragozo e Renoir Santos, em 2012, criado nas ruas de São Paulo. Os artistas são pioneiros do lambe-lambe digital, misturados com frases e palavras com linguagem pop.

PEDRO SAAD, pequeno produtor de polpa de juçuí no Sítio Maprê, em Mogi das Cruzes. Dedicou-se à permacultura e à agroecologia.

PITCHOU LUAMBO, nascido na República Democrática do Congo, refugiou-se no Brasil abrindo um restaurante vegano que une ativismo e receitas típicas de seu país.

PRATO VERDE SUSTENTÁVEL, projeto de impacto socioambiental criado pelo educador ambiental Wagner Ramalho. Visa conscientizar a população de baixa renda para o consumo de alimentos saudáveis.

RAFAELA VIANNA, formada em Tecnologia da Gastronomia e em Nutrição. Atua como personal chef e consultora de alimentos no Vale do Paraíba e Grande São Paulo.

RAQUEL BLAQUE, cozinheira, permacultora e produtora na Creative Commes. Co-fundadora do grupo Freeganismo São Paulo, coleta e mapeia alimentos em feiras livres e os distribui no Banquete Comum e em encontros de resistência.

RAUL ZITO, dedicado às artes públicas desde 1997, tem como base a fotografia. Denomina seu trabalho como “fotografia expandida”, pela hiperdimensão das imagens e pela busca de possibilidades da linguagem fotográfica.

REINALDO ROMERO, ambientalista, formado em Turismo, faz do ativismo ambiental sua missão de vida. Criador do projeto “Tá com Calor? Plante Árvores!”.

RENATA RONCHI, bióloga e gestora ambiental, diretora e responsável pelo restaurante Natural da Mata, utiliza na sua culinária apenas ingredientes nativos da Mata Atlântica.

RENATA SIRIMARCO, bióloga e pós-graduanda no Programa Multidisciplinar em Estudos Étnicos e Africanos pela Universidade Federal da Bahia.

RICARDO ZAGO, fundador da RAJ coalhadas, de iniciativa local. Fabrica coalhadas secas artesanais desde 2017.

RODRIGO OLIVEIRA, chef de cozinha, comanda o restaurante de comida sertaneja que conta a história da sua família, o Mocotó, há quase 20 anos e recebeu diversos prêmios.

ROMILDA ALMEIDA CORREIA, liderança atuante há mais de 40 anos no Bixiga, presidente da Associação Mulheres Unidas Venceremos e liderança comunitária na Horta Comunitária Denuzia Pedreira Bastos.

ROSA WANDA DIEZ GARCIA, nutricionista com mestrado e doutorado em Psicologia Social, e formação complementar em Antropologia da Alimentação.

RUTH EBAKU, chef de cozinha especializada em comidas típicas africanas e ativista dos direitos humanos, de Uganda.

SABRINA RAMOS LEITE, técnica em Nutrição e Dietética, licenciada em Ciências Sociais e militante pela Reforma Agrária Popular no Brasil.

SANDRA MARIA BORELLI, fundadora do Doce Vida Vegana, desde 2018 cria produtos alimentícios sem uso de derivados animais.

SÍTIO SÃO PEDRO, pertence à família Soledade, é um marco da resistência negra. Desde 1915, passa a ser palco do tambu, conhecido como Batuque de Umbigada.

SYLVIE MUTIENE, congoleza, advogada em sua terra natal, se refugiou no Brasil. Usa a culinária como uma forma de transmitir os saberes milenares de sua cultura africana.

TÁBATA BARBOZA, educadora do Sesc Santo André, licenciada em Educação Artística com habilitação em Artes Plásticas.

THAIS APARECIDA LÁZARO, DO SÍTIO SÃO BENEDITO, transforma ambientes agroecológicos em cores, cheiros e sabores. Importante preconizadora do movimento orgânico em Piracicaba.

THALES ALVES, gastrônomo, professor, chef de cozinha, transsexual e participante de reality show de cozinheiros.

TIA NICE (CLEUNICE MARIA DE PAULA), chef de cozinha, líder comunitária, embaixadora da cozinha orgânica na região do Campo Limpo, comanda o Organicamente Rango.

ÚRSULA FERRO, jornalista e cozinheira. Dedicou-se à Ayá Comidas Nativas, é especialista em pães, queijos e nas culinárias viva, amazônica e com sabores da Mata Atlântica.

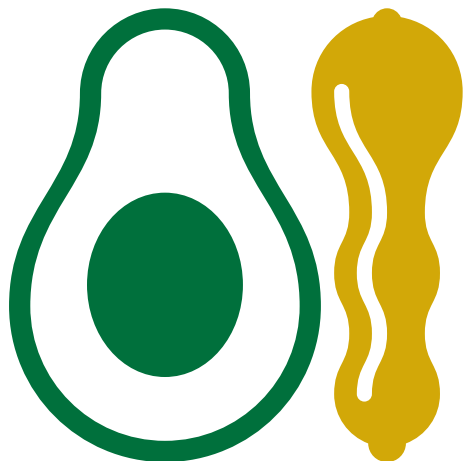
VALÉRIA FREIXÊDAS, engenheira florestal, mestre em Ecologia Aplicada e psicodramatista. Atua na empresa Conectividades – Inspirações Socioambientais.

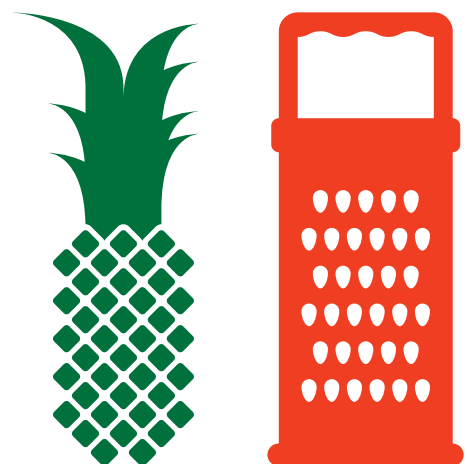
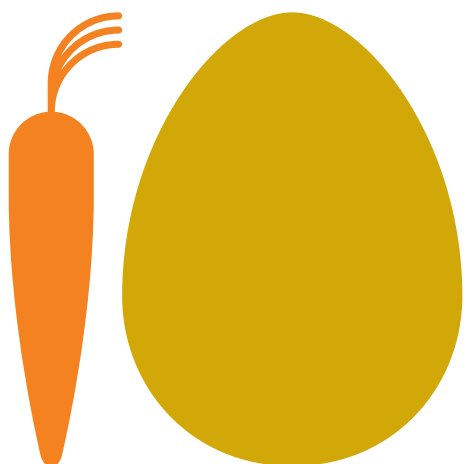
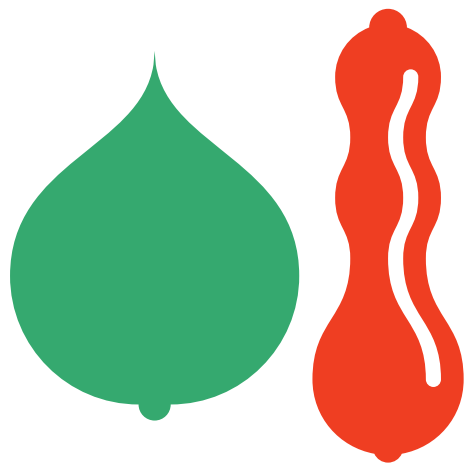
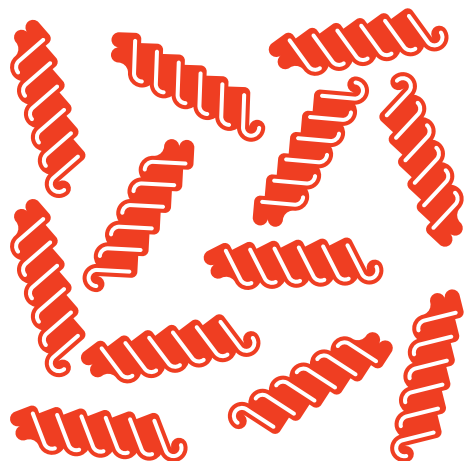
VITOR POMPEU, formado em Tecnologia da Gastronomia e pós-graduado em Gastronomia: História e Cultura. Chef de cozinha no restaurante Sauá, na Pousada Bicho do Mato, e sócio do Restaurante Moringa Mantiqueira.

WAGNER RAMALHO, formado em Tecnologia em Gestão Ambiental e licenciado em Geografia.

YAMILA GOLDFARB, doutora em Ciências Humanas e pós-doutoranda em Desenvolvimento Territorial da América Latina e Caribe. É presidente da ABRA, Associação Brasileira de Reforma Agrária.

YBYRARAMA, projeto que trabalha por meio de processos ecopedagógicos. Criam abelhas sem ferrão e produzem meles.





Comedorias

Você conhece os espaços de alimentação do Sesc?

As Comedorias das nossas unidades servem alimentos saudáveis, brasileiros e contemporâneos, a preços acessíveis. São itens que valorizam a nossa diversidade cultural e de sabores, e seguem as diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde.


Ficou com vontade?

Consulte cardápios, preços e formas de pagamento nas páginas das unidades no portal do Sesc São Paulo ou nas próprias Comedorias.

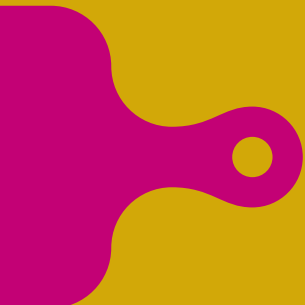
→ Saiba mais: sescsp.org.br/comedorias



Mesa Brasil Sesc São Paulo




Reduzir a fome e o desperdício de alimentos é o objetivo desse programa, realizado pelo Sesc São Paulo desde 1994.



Em uma ponta, buscamos em empresas alimentos que, por algum motivo, perderam o valor comercial, mas estão próprios para o consumo; na outra, entregamos a instituições sociais nas quais eles irão complementar refeições de pessoas em situação de vulnerabilidade social.

Promovemos cursos, palestras e outras ações educativas nas instituições atendidas a fim de contribuir com a qualidade das refeições servidas nesses espaços.



Ajude a combater a fome, a insegurança alimentar e a minimizar o desperdício.

→ Saiba mais: mesabrasil.secsp.org.br



Sesc Digital

CURSO

CONSTRUINDO O FUTURO

INTRODUÇÃO ALIMENTAR PARA BEBÊS ATÉ 2 ANOS

A introdução da alimentação sólida e a nutrição das crianças até 2 anos de idade é uma fase de descobertas, aprendizagens e muita novidade. Mas também pode trazer dúvidas e ansiedades para a família. A nutricionista, mãe e professora Rachel Francischi convida pais, mães, avós, professores, educadores infantis, babás, profissionais de saúde e todos que se encantam com os primeiros anos de vida da criança a participar desse curso.

O curso é pautado em estudos científicos e recomendações de órgãos oficiais nacionais e internacionais de saúde. Também foi baseado na experiência da

apresentadora com milhares de famílias e em políticas públicas. O conteúdo está dividido em seis videoaulas, cada uma respondendo a um fundamento básico da alimentação saudável de crianças.

GRÁTIS EM [EAD.SESC.DIGITAL](https://www.sescdigital.org.br)



Capital

Sesc 14 BIS

Rua Dr. Plínio Barreto,
285 - 5º andar
Tel.: (11) 3254-5600

Sesc 24 de Maio

Rua 24 de Maio, 109
Tel.: (11) 3350-6300

Sesc Avenida Paulista

Av. Paulista, 119
Tel.: (11) 3170-0800

Sesc Belenzinho

Rua Padre Adelino,
1.000
Tel.: (11) 2076-9700

Sesc Bom Retiro

Al. Nothmann, 185
Tel.: (11) 3332-3600

Sesc Campo Limpo

Rua Nossa Senhora do
Bom Conselho, 120
Tel.: (11) 5510-2700

Sesc Carmo

Rua do Carmo, 147
Tel.: (11) 3111-7000

Centro de Pesquisa e Formação

Rua Dr. Plínio Barreto,
285, 4º andar
Tel.: (11) 3254-5600

Cinesesc

Rua Augusta, 2.075
Tel.: (11) 3087-0500

Sesc Consolação

Rua Dr. Vila Nova, 245
Tel.: (11) 3234-3000

Sesc Florêncio de Abreu

Rua Florêncio de
Abreu, 305,
6º andar Tel.: (11)
3329-2800

Sesc Interlagos

Av. Manuel Alves
Soares, 1.100
Tel.: (11) 5662-9500

Sesc Ipiranga

Rua Bom Pastor, 822
Tel.: (11) 3340-2000

Sesc Itaquera

Av. Fernando do
Espírito Santo Alves
de Mattos, 1.000
Tel.: (11) 2523-9200

Sesc Pinheiros

Rua Paes Leme, 195
Tel.: (11) 3095-9400

Sesc Pompeia

Rua Clélia, 93
Tel.: (11) 3871-7700

Sesc Santana

Av. Luiz Dumont
Villares, 579
Tel.: (11) 2971-8700

Sesc Santo Amaro

Rua Amador Bueno,
505
Tel.: (11) 5541-4000

Sesc Vila Mariana

Rua Pelotas, 141
Tel.: (11) 5080-3000



Grande São Paulo, Interior e Litoral

Sesc Araraquara

Rua Castro Alves, 1.315
Tel.: (16) 3301-7500

Sesc Bauru

Av. Aureliano Cardia,
6-71
Tel.: (14) 3235-1750

Sesc Bertiooga

Rua Pastor Djalma da
Silva Coimbra, 20
Tel.: (13) 3319-7700

Sesc Birigui

Rua Manoel Domingos
Ventura, 121
Tel.: (18) 3649-5400
Polo Avançado do
Sesc em Araçatuba
Rua São Paulo, 382
Tel.: (18) 3608-5400

Sesc Campinas

Rua Dom José I,
270/333
Tel.: (19) 3737-1515

Sesc Catanduva

Praça Felício Tonello,
228
Tel.: (17) 3524-9200

Sesc Guarulhos

Rua Guilherme Lino
dos Santos, 1.200
Tel.: (11) 2475-5550

Sesc Jundiaí

Av. Antônio Frederico
Ozanan, 6.600
Tel.: (11) 4583-4900

Sesc Mogi das Cruzes

Rua Rogerio Tacola, 118
Tel.: (11) 4728-6200

Sesc Osasco

Av. Sport Club
Corinthians Paulista,
1.300
Tel.: (11) 3184-0900

Sesc Piracicaba

Rua Ipiranga, 155
Tel.: (19) 3437-9292

Sesc Registro

Complexo KKKK
Rua Prefeito Jonas
Banks Leite, 57
Tel.: (13) 3821-5292

Sesc Ribeirão Preto

Rua Tibiriçá, 50
Tel.: (16) 3977-4477

Sesc Rio Preto

Av. Francisco das
Chagas Oliveira, 1.333
Tel.: (17) 3216-9300

Sesc Santo André

Rua Tamarutaca, 302
Tel.: (11) 4469-1200

Sesc Santos

Rua Conselheiro Ribas,
136
Tel.: (13) 3278-9800

Sesc São Caetano

Rua Piauí, 554
Tel.: (11) 4223-8800

Sesc São Carlos

Av. Comendador
Alfredo Maffei, 700
Tel.: (16) 3373-2333

Sesc São José dos Campos

Av. Dr. Adhemar de
Barros, 999
Tel.: (12) 3904-2000

Sesc Sorocaba

Rua Barão de
Piratininga, 555
Tel.: (15) 3332-9933

Sesc Taubaté

Av. Eng. Milton de
Alvarenga Peixoto,
1.264
Tel.: (12) 3634-4000

Sesc Thermas de Presidente Prudente

Rua Alberto Peters, 111
Tel.: (18) 3226-0400

REDAÇÃO E REVISÃO

Luciana Mastrorosa

PROJETO GRÁFICO E ILUSTRAÇÕES

Mateus Valadares

Para saber mais:

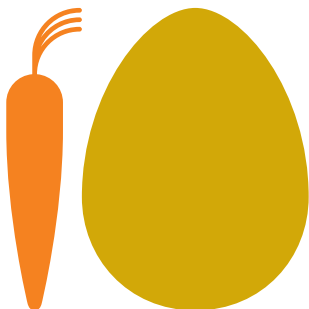
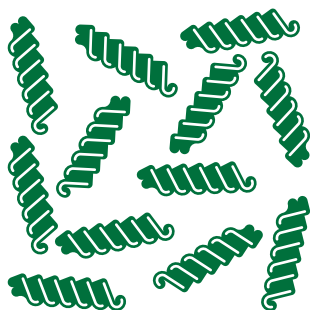
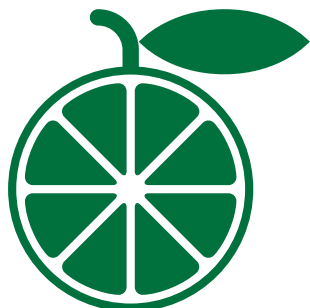
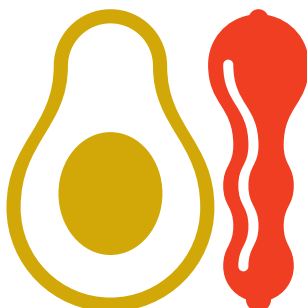
sescsp.org.br/experimenta

#experimentasesc





faça sua
credencial
sesc



sescsp.org.br/experimenta
#experimentasesc

