

REVISTA

COOPERCICA

ABRIL 2024 | ANO 27 | Nº 319

55

ANOS

COOPERCICA

PRESENTE NA

sua vida

VENHA SER
CLIENTE
COOPERMAIS



E APROVEITE
VANTAGENS
EXCLUSIVAS!

AGORA ESTAMOS TAMBÉM NO

ifood



#FICA
#ADICA



FAÇA SEU PEDIDO ONLINE

NESTA EDIÇÃO



04. FIQUE BEM
Como ter uma vida saudável.



10. DEU ÁGUA NA BOCA
Café solúvel: prático e saboroso.



06. ACONTECE AQUI
Sipat 2024: segurança é um compromisso diário!



16. UM TOQUE VERDE
Plantas que florescem no Outono.

12. DEU ÁGUA NA BOCA
Milho: nutritivo e saudável.

14. POR DENTRO
Confira as melhores opções da telinha.

MUITO MAIS PRÁTICA E ZERO USO DE PAPEL!

Como você já sabe, a CooperCica se preocupa com o meio ambiente e busca cada vez mais diminuir o impacto ambiental. Desde Janeiro de 2024 a revista da CooperCica está exclusivamente digital.

NOSSAS LOJAS:

Confira os endereços e telefones de nossas lojas pelo nosso site.

ACESSE NOSSAS LOJAS

15. A ESSÊNCIA
O que importa para você?

18. RECEITAS
Creme de milho e sanduíche vegano de catalonha com tomate seco.

EXPEDIENTE

Publicação mensal da Cooperativa de Consumo CooperCica

Conselho de Administração:

Presidente: Orlando Bueno Marciano
Vice-Presidente: Ana Luiza Borges Gomes
Conselheiro Operacional: José Aparecido Longo

Projeto Gráfico: NHRD

Produtora, Planejamento e Controle:

Beatriz de Melo P. Carvalho

Jornalista Responsável:

Mônica J.P. D'Araujo - MTB: 17.685

Matérias e sugestões: monicajulha@gmail.com

www.cooperCica.com.br | @cooperCica



FIQUE BEM

ATITUDES PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Acaba de ser divulgado o Código Latino-Americano e Caribenho contra o Câncer, elaborado pela Agência Internacional de Pesquisas em Câncer (IARC), Organização Mundial de Saúde (OMS) e Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). Mais de 60 especialistas participaram. Acompanhe as sugestões.

- Não fume nenhum tipo de tabaco nem use cigarros eletrônicos.
- Mantenha ou chegue no seu peso saudável, para ajudar a prevenir vários tipos de doenças.
- Tenha uma alimentação saudável, consumindo verduras, frutas e grãos. Feijão e lentilha devem ser incluídos nas refeições. Limite o consumo de comidas ou bebidas muito quentes. Aguarde alguns minutos até sentir que o líquido não queima seus lábios ou língua.

- Faça atividade física, diariamente. Ser uma pessoa fisicamente ativa ajuda a não adoecer.
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas, para ajudar a prevenir vários tipos de câncer, como de fígado e pâncreas.
- Amamente, quanto mais meses, melhor, para evitar o câncer de mama e o excesso de peso na criança.
- Proteja-se da exposição direta ao sol nos horários de maior intensidade, para prevenir o câncer de pele.
- Se você cozinha ou aquece sua casa com carvão mineral ou lenha, evite o acúmulo de fumaça dentro de casa.
- Se houver muita poluição do ar em seu ambiente (externo), limite o tempo que você passa ao ar livre.
- Não faça reposição hormonal na menopausa, a menos que seja indicada pelo seu médico. A reposição hormonal pode causar câncer de mama.

RECOMENDAÇÕES

Infecções por vírus, como das hepatites B e C, do papiloma humano (HPV) e da imunodeficiência humana (HIV), também podem causar câncer. Bebês devem ser vacinados contra o vírus da hepatite B. Você e sua família também devem se vaci-

nar, em qualquer idade, caso não tenham recebido esta vacina. Meninas e adolescentes devem ser vacinadas contra o HPV para ajudar, principalmente, a prevenir o câncer do colo de útero. O uso de preservativo é fundamental na relação sexual.



AGORA NOSSO TABLOIDE É DIGITAL!

Mais descontos, economia e lista de medicamentos na palma da sua mão.



Acesse o QR Code e fique por dentro de todas as ofertas.



COMPRE NO SITE E RECEBA EM CASA

CONSULTE TAXA, HORÁRIO E REGIÃO PARA ENTREGA.



TORNE-SE UM CLIENTE COOPERMAIS

E APROVEITE AS CONDIÇÕES ESPECIAIS QUE PREPARAMOS PARA VOCÊ. AGORA NOSSO CADASTRO É DIGITAL.

Reservamos o direito de corrigir eventuais erros gráficos. Não jogue este impresso em vias públicas.

Lojas CooperCica Drogaria - Jundiaí

Loja 3 - Vila Rio Branco - 11 3378.1667 | Av. Antônio Frederico Ozanan, 6001
Loja 4 - Jd. São Vicente - 11 3308.6464 | R. Hisaschi Nagaoka, 3595 (Próx. Term. Cecap)
Loja 6 - Caxambu - 11 4584.9537 | Av. Humberto Cereser, 3805
Horário de atendimento das Lojas: Seg. a Sáb. das 8h às 22h - Domingo das 8h às 18h

AQUI TEM PBM

Programa de Benefícios em Medicamentos
Descontos exclusivos direto do fabricante. Consulte se o seu medicamento tem.





SIPAT 2024

SEGURANÇA NÃO É SÓ UM PROTOCOLO, É UM COMPROMISSO DIÁRIO!

Este é o tema da SIPAT 24 - Semana Interna de Prevenção de Acidentes de Trabalho - da Coopercica.

Sty Orty Barcaro, supervisor de Segurança do Trabalho da Coopercica, comentou que o tema escolhido está sendo tratado no formato de um esquete teatral, com ênfase na importância de se cumprir os procedimentos com segurança no ambiente de trabalho.

As apresentações nas lojas começaram em fevereiro e terminam em dezembro. Também serão realizadas outras atividades lúdicas, sempre associadas à segurança no trabalho, com o objetivo de orientar os colaboradores.

A Coopercica vai sortear brindes durante a SIPAT, como forma de agradecer o comprometimento de toda a equipe e incentivar os colaboradores na busca do acidente zero.

CIPA

A Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e de Assédio (CIPA) e a Brigada de Incêndio são duas práticas importantíssimas para proteger a saúde e a integridade física dos trabalhadores.

A Segurança do Trabalho atua desde a prevenção de acidentes até a promoção de ambientes saudáveis e seguros para o nosso colaborador poder exercer sua atividade.

Os membros da CIPA, também chamados de cipeiros, são os próprios colaboradores, que desempenham funções essenciais na prevenção de acidentes e na manutenção da segurança. Na Coopercica, temos 66 colaboradores que fazem parte da nossa CIPA.

Brigada de Incêndio

A Coopercica conta com uma Brigada de Incêndio. São mais de 120 brigadistas, treinados para atuarem em emergências, especialmente incêndios, nas nossas nove lojas.

EPI

A Coopercica dispõe de mais de 40 tipos de EPIs, como óculos de proteção, luvas de segurança, calçados de segurança e vestimentas térmicas. E realiza inspeções nos ambientes de trabalho, orienta de maneira preventiva e corretiva sobre os processos de trabalho, entre outras ações. Assim, podemos ter um ambiente de trabalho mais seguro para todos.



CHEIRO ESPANTA INSETOS

Os pernilongos estão a todo o vapor e incomodando muito, nos últimos meses. Alguns odores funcionam como repelentes de insetos, como a citronela, o mais conhecido deles, mas também há outros que funcionam bem.

Para essa estratégia funcionar, plante citronela, manjerição, sálvia ou capim-limão em vasos e mantenha-os próximos das janelas.

O aroma exalado por essas plantas tende a criar uma barreira invisível, que impede a entrada de pernilongos. Além de espantá-los, você terá ervas frescas para consumir, e as plantas darão um toque especial na decoração da sua casa.

Outra opção de repelente natural é cortar um limão ao meio e espetar cravos. Deixe-o no local com maior incidência de insetos.



AINDA DÁ TEMPO DE TIRAR O TÍTULO DE ELEITOR

O prazo termina dia 8 de maio. Você pode tirar o título a partir dos 15 anos, mas só ao completar 16 anos poderá votar. A solicitação é gratuita. Uma maneira é se dirigir a um cartório eleitoral, mas a forma mais prática é pelo autoatendimento da Justiça Eleitoral, digitando justicaeleitoral.jus.br

O primeiro passo é fazer o cadastro digital. Todas as instruções você encontra no site acima.

Homens com mais de 19 anos têm que apresentar o certificado de quitação militar. Já quem tem menos de 18 anos, está dispensado dessa apresentação.

Após concluir o processo, será gerado um número de protocolo para acompanhamento da solicitação, que será analisada pela Justiça Eleitoral. Com a conclusão do trâmite, é possível emitir o título a partir do download do aplicativo e-Título, disponível nos sistemas iOS e Android.



É DIA

55

ANOS

COOPERCICA



UM PRESENTE NA SUA VIDA: COOPERCICA 55 ANOS!

Uma cooperativa contemporânea, conceituada e focada nos avanços tecnológicos. Assim é a Coopercica, que está completando 55 anos de existência este mês. Foi fundada em 14 de abril de 1969 e conta com 9 lojas modernas e bem equipadas.

Acompanhando as novas tendências, a Coopercica colocou em prática o seu projeto digital 0% papel, que incluiu a folheteria e a Revista Coopercica - depois de 26 anos ininterruptos de impressão mensal, passou a ser exclusivamente digital, em janeiro passado. Agora, é só acessar o site coopercica.com.br para ficar informado, a qualquer hora do dia, em qualquer lugar.

A Coopercica está no **Facebook, Instagram e YouTube**. Acompanhe a Coopercica pelas nossas redes sociais, para ficar sabendo das novidades.

A seguir, facilidades e vantagens que a Coopercica oferece para os seus clientes.

- **Coopercica Delivery.** Para a sua comodidade, desde março de 2020 está funcionando o serviço de Delivery e agora estamos também no Ifood. Faça seu pedido online. Vale ressaltar que os preços no Delivery são os mesmos praticados em nossas lojas físicas. Visite nossa loja online www.coopercicadelivery.com.br
- **Cliente CooperMais.** Para aproveitar as ofertas e ter descontos exclusivos, torne-se um cliente CooperMais. O cadastro é digital. É só apontar o seu celular para o nosso QR Code. Ou faça o seu cadastro acessando o site Coopercica.

- **Ofertas Coopercica direto no seu whatsapp.** Adicione nosso número (11 9-5656-5108) e nos envie uma mensagem. Pronto. Agora, nossas ofertas chegam direto no seu celular. Onde você estiver, a Coopercica está com você.
- **Quinta de arrasar!** Ofertas imperdíveis para você economizar. Só para clientes CooperMais.
- **Drogaria Coopercica Delivery.** Economia é o melhor remédio. Você acessa o folheto digital pelo site ou apontando para o QR Code.
- **Pague com Pix.** É muito mais prático.

Além disso tudo, a Coopercica acredita que a qualidade no atendimento faz a diferença. Por isso, procura surpreender seus clientes com atendimento diferenciado!

PRESENTE NA
Sua vida

VENHA SER
CLIENTE
COOPERMAIS



E APROVEITE
VANTAGENS
EXCLUSIVAS!



CAFÉ SOLÚVEL

PRÁTICO E SABOROSO

O Brasil é o maior produtor e exportador mundial de café solúvel. Ele é consumido em mais de 100 países. Sua composição é 100% café, o que garante a sua qualidade.

No ano passado, o seu consumo no Brasil aumentou mais de 5%, segundo a Associação Brasileira da Indústria de Café Solúvel (ABICS).

O café solúvel é comercializado aqui desde 1953 e fornece a matéria-prima para a fabricação de produtos que levam café em sua composição, como cappuccino e café com leite (prontos) ou bebidas e comidas com sabor de café. As principais vantagens: a velocidade no preparo e a sua praticidade - não é necessário

filtrar o café solúvel -, só precisa adicionar água quente (filtrada) e está pronto! Além disso, quando adicionado ao leite, resulta numa bebida bem cremosa.

Opções

O café solúvel é muito versátil. Com ele, você pode preparar inúmeras receitas. Bebidas como café gelado, cappuccino, milk shake e até o drink alcoólico Alexander, clássico da coquetelaria.

Pode também usá-lo em deliciosas sobremesas como bolos, pudins, tortas, cookies e na famosa receita italiana, tiramisù. E até mesmo em molhos para carnes. O seu sabor intenso adiciona um toque especial aos pratos.

CAFÉ AJUDA NA FELICIDADE

A Finlândia integra o ranking dos países mais felizes da Organização das Nações Unidas (ONU). Um dos motivos seria o alto consumo de café pela população. Segundo os especialistas, além de ser estimulante, o café ajuda a melhorar o humor e a disposição. A importância do café é enorme na Finlândia: se for convidado para a casa de um finlandês,

provavelmente ele vai te oferecer um café e, se recusá-lo, seu gesto pode ser considerado rude.

Outra curiosidade é que os demais países nórdicos, que também ocupam as primeiras posições no ranking da felicidade da ONU, estão entre os países que mais consomem café no mundo.

24 DE ABRIL
DIA MUNDIAL DO CAFÉ



DEU ÁGUA
NA BOCA



MILHO

NUTRITIVO E VERSÁTIL

O milho é um alimento muito versátil. Quando está em forma de grão seco, é considerado um cereal. Pode ser cozido no vapor, na água, assado ou grelhado. Também pode ser consumido na forma de mingau, creme, sorvete, bolo, pão, polenta, pipoca e até virar ingrediente para saladas.

A sua versatilidade faz com que o milho esteja presente em diversos pratos considerados ícones da culinária brasileira, como o curau, a pamonha, a canjica e o cuscuz. Ele ainda pode ser encontrado no fubá, em sua própria farinha, e em subprodutos, como óleos, xaropes e bebidas.

Sem Glúten

Por não conter glúten, o milho revela-se uma alternativa para pacientes celíacos. Também é recomendado para pessoas portadoras de diabetes tipo 1 ou 2, já que possui baixo índice glicêmico. O milho é um dos alimentos mais nutritivos. Diferente de outros cereais, como o arroz e o trigo, que são refinados no pro-

cesso de industrialização, o milho conserva sua casca, muito rica em fibras, que ajudam a melhorar o funcionamento do intestino, e a combater a prisão de ventre, por exemplo.

Já o farelo de milho, se fizer parte da dieta diária, ajuda a baixar o colesterol.

O milho é rico em vitaminas, ferro, potássio, fósforo, cálcio e magnésio. Aliás, é um dos poucos alimentos que não perde seus nutrientes, quando congelado.

Curiosidades

- Os primeiros registros do cultivo do milho foram encontrados no México, onde ele é a base da alimentação da população. É o principal ingrediente das tortilhas, prato típico mexicano.
- Seu nome significa “sustento da vida”, pois foi o alimento básico dos Maias, Astecas e Incas.
- O milho começou a ser cultivado na América do Sul há pelo menos 4.000 anos. No Brasil, os índios plantaram milho antes da chegada dos europeus.

24 DE ABRIL
DIA INTERNACIONAL DO MILHO



É ÉPOCA

ABRIL CATA LONHA

É rica em vitaminas, minerais e fibras. Tem poucas calorias (100g= 63cal). Por ser nutritiva, pode ser consumida diariamente. As suas folhas verde-escuras indicam a presença do ferro, que ajuda a prevenir a anemia. Os talos devem ser aproveitados por também serem nutritivos. Seu sabor é amargo e por isso pode ser refogada ou cozida. A fervura elimina o amargor característico da catalonha. Fica gostosa em recheios de bolinhos e tortas salgadas.

Curiosidade

A catalonha era utilizada há milênios, para melhorar o metabolismo e a digestão dos romanos e egípcios.

HORTIFRUTIS DA ESTAÇÃO

Confira os legumes, as verduras e as frutas da estação que estão em abundância de oferta e preços mais acessíveis. Mudanças climáticas (seca ou chuva em excesso) podem alterar esse cenário.

FRUTAS

Abacate / Ameixa importada / Banana / Caqui / Jaca / Kiwi / Maçã / Mamão / Pera Williams / Tangerina / Uva

LEGUMES

Abóbora / Abobrinha / Berinjela / Beterraba / Cará / Chuchu / Gengibre / Inhamé / Nabo / Pepino / Tomate

VERDURAS

Alface / Alho-poró / Almeirão / **Catalonha** / Escarola / Repolho



ENCONTRE ESTE E MUITOS OUTROS PRODUTOS DO FLV COOPERCICA & DEMARCHI.

CLIQUE E ACESSE NOSSO DELIVERY AGORA MESMO.

MAX



BARBIE
2023 - Comédia/Fantasia - Oscar de Melhor Canção Original

Elenco: Margot Robbie e Ryan Gosling

Direção: Greta Gerwig

Resumo: No mundo mágico das Barbies, uma das bonecas (Robbie) começa a perceber que não se encaixa mais no mundo perfeito em que vive com as outras bonecas, e acaba sendo banida para o mundo real com seu amado Ken (Gosling).

NETFLIX



PEDIDO IRLANDÊS
2024 - Comédia Romântica

Elenco: Lindsay Lohan, Ed Speleers e Alexander Vlahos

Direção: Janeen Damian

Resumo: Maddie (Lindsay) viaja até a Irlanda para ser madrinha de casamento de sua melhor amiga. O grande problema é que o noivo é o amor da vida de Maddie.

PRIME VÍDEO



FICÇÃO AMERICANA
2023 - Drama/Comédia - Oscar de Melhor Roteiro Adaptado

Elenco: Jeffrey Wright, Tracee Ellis Ross e John Ortiz

Direção: Cord Jefferson

Resumo: Monk (Wright) é um escritor negro brilhante, mas seus últimos livros não são populares, pois se recusa a retratar negros de forma estereotipada. Então, ele é pressionado por seu editor (Ortiz) a criar uma obra comercial e escreve uma história carregada de preconceitos como piada. Só que o livro vira um best-seller.

STAR+



POBRES CRIATURAS
2023 - Ficção

Elenco: Emma Stone (Oscar 2024 de melhor atriz), Mark Ruffalo e Willem Dafoe

Direção: Yorgos Lanthimos

Resumo: Bella (Stone) é trazida de volta à vida, após o seu cérebro ser substituído, graças ao cientista Godwin (Dafoe). Querendo viver experiências fora do laboratório, a jovem foge com um advogado (Ruffalo), em uma aventura emocionante pelos continentes.



O QUE IMPORTA PARA VOCÊ?

Se alguém lhe perguntasse o que é essencial na sua vida, você saberia responder? E mais: estaria disposto a levar uma vida de acordo com a sua resposta?

Foi exatamente o que fez um executivo brasileiro: largou a carreira corporativa e virou autônomo. Viu o seu salário despencar. Sentiu medo? Sim, mas disse que naquele momento a liberdade e a flexibilidade de tempo eram fundamentais para a vida que queria ter.

E, ao buscar mais sentido para a vida dele, o processo de simplificação tornou-se cada vez mais claro e natural. Para isso, teve de rever seus valores e aplicá-los de maneira prática no dia a dia.

A virada de chave foi tão importante que remodelou o modo de viver. Mora na praia, trabalha

com consultoria de forma remota e não abre mão de passar horas com a sua família e surfar.

Ele tem consciência que sua escolha mexeu com as suas finanças, mas não se arrepende porque hoje tem o controle do seu tempo, qualidade de vida e valoriza o afeto da família e dos amigos e também as ondas quebrando na praia, o pôr do sol e muitas outras coisas simples e maravilhosas, que antes não enxergava.

Para o escritor Machado de Assis, “o essencial é saber amar”.

Saint-Exupéry, autor de “O Pequeno Príncipe”, declarou que “o essencial é invisível aos olhos”.

Já o dramaturgo norueguês Erik Ibsen afirmou que “com o dinheiro, podemos comprar muitas coisas, mas não o essencial para nós; dias alegres, mas não a felicidade”.

TEMPO OU DINHEIRO?

O sucesso está associado a ter tudo e mais um pouco! Ser uma pessoa bem-sucedida geralmente está associado ao trabalhador frenético, workaholic, que mal tem tempo para se dedicar ao que gosta, à família, às amizades.

Se o objetivo é ser feliz, será que conseguiremos atingir esse desejo enchendo os bolsos de dinheiro, ou

será preciso dispor de tempo livre para dedicarmos a nós mesmos e às pessoas que amamos?

Conforme a idade avança, o tempo passa a ter mais importância na vida das pessoas. Afinal, cada segundo que passa se torna um bem mais escasso. Como dizia o poeta José Manuel Caballero Bonald: “Somos o tempo que nos resta”.



PLANTAS QUE FLORESCEM NO OUTONO

Existe um mito de que no outono não há floração. Na verdade, o Brasil tem uma variedade de climas e solos e há espécies que florescem especialmente nesta época, proporcionando paisagens belíssimas. Entre os destaques, está a quaresmeira, uma árvore que leva este nome justamente por começar a florescer na época da **quaresma**, ficando repleta de flores lilás. Também há os **plátanos**, cujas folhas ficam amareladas nesse período, e podem ser vistos em Campos do Jordão, por exemplo. O **liquidâmbar** é outra árvore bem marcante durante o outono. O contraste de suas folhas vermelhas com o céu azul ou com a vegetação verde é lindíssimo. Entretanto, não é somente nas paisagens que se pode contemplar as cores e belezas das flores. Conheça algumas plantas que podem ser cultivadas dentro ou fora de casa, proporcionando cenários maravilhosos.

CIPÓ-DE-SÃO-JOÃO



Da família das trepadeiras, suas flores são longas e em formato tubular nas cores amarela e alaranjada. Seu porte é médio/grande. Pode ser cultivado no solo ou em vaso (necessita de suporte para se desenvolver). Funciona bem como cerca viva ou pergolado. Exige sol pleno, ideal para ambientes externos. É uma planta tolerante à seca e, justamente no outono, ela requer uma atenção especial, precisando ser suspensa para favorecer a floração. A adubação deve ser feita uma vez por mês.

FLOR-DE-MAIO



Como o nome já diz, floresce em maio. É uma suculenta, da família dos cactos. As suas flores são delicadas e podem desabrochar nas cores rosa, branca, laranja e vermelha. O ideal é ser cultivada no solo, mas se desenvolve bem em vasos com substrato específico para cactos e suculentas. Gosta de meia sombra, não tolera encharcamento e requer adubação mensal.

CAMÉLIA



Planta ornamental versátil; pode servir como arbusto ou pequena árvore, porque tem crescimento rápido. Pode ser cultivada no solo ou em vaso. Gosta de solo úmido, mas não encharcado. Tolerância bem o frio e deve ser adubada uma vez por mês.



Imagem Ilustrativa

RECEITAS

Creme de Milho

Ingredientes

3 espigas de milho fresco
 1 e meia xícara (chá) de leite
 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
 1 cebola pequena ralada
 Sal
 Noz-moscada ralada na hora a gosto
 Pimenta-do-reino a gosto
 Salsa para decorar

Modo de preparo

Descarte a palha, os cabelos e lave bem as espigas de milho em água corrente. Com uma faca, corte os grãos de milho rente à espiga. No liquidificador, bata a metade do milho de molho com o leite e reserve. Em uma panela média, leve ao fogo médio a manteiga até derreter, coloque a cebola ralada, uma pitada de sal e refogue até murchar, cerca de 2 minutos. Acrescente a outra metade do milho e refogue por 3 minutos aproximadamente. Acrescente a mistura do milho com o leite, diminua o fogo e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, ou até engrossar, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo da panela. Acerte o sal. Desligue o fogo, tempere com noz-moscada e pimenta-do-reino a gosto. Transfira o creme de milho para uma tigela, decore com a salsa e sirva a seguir. Fica uma delícia com frango grelhado.

Sanduíche Vegano de Catalonha com Tomate Seco

Ingredientes

1 baguete grande
 1 avocado pequeno e maduro
 Azeite extravirgem
 100g de catalonha lavadas e secas com papel toalha
 5 unidades de azeitona roxa ou preta fatiadas
 50g de tomate seco
 50g de tofu

Modo de preparo

Comece amassando o avocado e misturando com azeite até que se forme uma maionese de abacate. Então, em seguida abra a baguete na transversal e passe toda a maionese de abacate no pão. Assim, em seguida recheie a baguete com a catalonha, azeitonas, tomate seco e tofu. Você pode comer frio ou quente. Se preferir comer quente, basta levar ao forno preaquecido a 180 graus por 5 a 10 minutos que o sanduíche estará pronto.

UMA
 COOPERCICA
 INTEIRINHA
 SEM SAIR DO
 SEU SOFÁ.



FICA FÁCIL, FICA A DICA.

**APROVEITAR
OS MELHORES
MOMENTOS
ECONOMIZANDO,
*só pra quem tá on!***



**ACESSE AGORA PELO QR CODE
E FAÇA JÁ O SEU CADASTRO!**

**CLIENTE
COOP
PER
mais
TÁ+ON!**