

REVISTA

COOPERCICA

novembro 2023 | ano 27 | nº 314

*Saladas
combinam
com cervejas
de trigo*





**TORNE-SE UM
CLIENTE COOPERMAIS.
AGORA O CADASTRO
É DIGITAL!**



NESTA EDIÇÃO



06

04 DO MOMENTO
Cooperca ajudou no documentário da Ateal.

06 ACONTECE AQUI
Estudantes visitaram a loja 4.



10

14 É ÉPOCA
Pimentão é o destaque do mês.

16 UM TOQUE VERDE
Você conhece a floresta urbana?



LOJAS COOPERCICA

- Loja 1** - Rua João Ferrara, 233 - Jardim Cica
2ª a sáb: 7h às 22h e dom: 7h às 20h
Fone: 3378-2800
- Loja 2** - Rua Romeu S. Machado, 105 - Pq. Eloy Chaves
2ª a dom: 7h às 22h
Fone: 4581-9028
- Loja 3** - Av. Frederico Ozanan, 6001 - V. Rio Branco
2ª a sáb: 7h às 22h e dom: 7h às 20h
Fone: 3378-1666 - **com Drogeria Cooperca**
- Loja 4** - Rua Hisaschi Nagaoka, 3595 - Jd. São Vicente
2ª a dom: 7h às 22h
Fone: 3308-6488 - **com Drogeria Cooperca**
- Loja 5** - Rua Maria J. Rodrigues, 90 - Jd. Sta. Lúcia - Campo Limpo Paulista
2ª a dom: 7h às 22h
Fone: 4812-9610
- Loja 6** - Av. Humberto Cereser, 3805 - Caxambu
2ª a dom: 7h às 22h
Fone: 4584-9530 - **com Drogeria Cooperca e Lotérica**

- Loja 7** - Av. Duque de Caxias, 2395 - Jd. Promeca - Várzea Paulista
2ª a dom: 7h às 22h
Fone: 3109-1434
- Loja 8** - Av. Fernão Dias Paes Leme, 2211 - Centro - Várzea Paulista
2ª a dom: 7h às 22h
Fone: 2923-8000
- Loja 9** - Av. José Tonoli, 336 - Centro - Itupeva
2ª a dom: 7h às 22h
Fone: 4961-1999

EXPEDIENTE
Publicação mensal da Cooperativa de Consumo Cooperca
Conselho de Administração:
Presidente: Orlando Bueno Marciano
Vice-Presidente: Ana Luiza Borges Gomes
Conselheiro Operacional: José Aparecido Longo

Projeto Gráfico: Legatto Creative Works (11) 4587-0664
Tiragem: 9.300 exemplares
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.cooperca.com.br @cooperca



Coopercica colaborou com **DOCUMENTÁRIO DA ATEAL**

A Ateal (Associação Terapêutica de Estimulação Auditiva e Linguagem) escolheu justamente o dia 26 de setembro, data em que se comemora o Dia Nacional do Surdo, para lançar o documentário “Surdez e a história da Ateal”, que, inclusive, já pode ser visto no canal do YouTube.

Uma das empresas que ajudou a viabilizar o documentário foi a Coopercica.

O lançamento aconteceu no Moviecom, no Maxi Shopping. Entre os convidados, o presidente da Coopercica, Orlando Bueno Marciano e sua esposa Rita; a vice-presidente, Ana Luiza Borges Gomes; o conselheiro operacional, José Aparecido Longo, e o gerente de Marketing, Douglas Ferreira Gomes.

Para marcar a data, estiveram presentes 300 alunos das EMEBs Vila Cristo e Cidade Nova.

A presidente e fundadora da Ateal, Mariza Pomilio, agradeceu a Coopercica pela contribuição na produção deste documentário, que, através de depoimentos de pacientes e de suas famílias, conta a história da Ateal. Também mostra os avanços nos métodos,

tecnologias e legislação sobre a surdez.

Todo o conteúdo do documentário é legendado em português, com tradução em Língua Brasileira de Sinais (Libras).

A Ateal foi fundada em 1982 pela primeira fonoaudióloga de Jundiá, Mariza Pomilio, em conjunto com pais de crianças com deficiência auditiva. A sede fica na Av. Antonio Frederico Ozanam, 6561, em Jundiá, e não tem fins lucrativos.

É credenciada do SUS (Sistema Único de Saúde) e atende crianças, adolescentes e adultos em Jundiá e região, ajudando cerca de dois milhões de pessoas.

A Ateal realiza exames em maternidades para detecção precoce da deficiência auditiva em bebês (teste da orelhinha). Possui um Centro Audiológico para realização de exames da audição, indicação e adaptação de aparelho auditivo, e participa de programas de saúde ocupacional em empresas para o diagnóstico e conservação da audição. Mais informações, no site www.ateal.org.br



REVISTA COOPERCICA será só digital a partir de janeiro

Antenada com a era digital e preocupada com a sustentabilidade do planeta, a Coopercica lançou em abril do ano passado seu folheto digital e encerrou a impressão em papel do panfleto de ofertas.

E dando sequência no projeto 0% papel, a partir de janeiro de 2024, a Revista Coopercica passa a ser exclusivamente digital. É só acessar o site coopercica.com.br que você vai encontrá-la. Aliás, há muito tempo a Revista Coopercica está disponível no formato digital.

Foram 26 anos ininterruptos da distribuição mensal da Revista Coopercica nas lojas. Inclusive, em agosto do ano passado, esta publicação recebeu o prêmio RankBrasil como a revista corporativa com maior tempo de circulação gratuita no Brasil.

SUSTENTABILIDADE – A revista digital tem uma importância muito grande para o meio ambiente, pois o fato dela não utilizar mais papel ajuda a evitar o desmatamento, por exemplo.

São necessárias 24 árvores para produzir 1 tonelada de papel, ou seja, cerca de 200 mil folhas. E as árvores levam de 10 a 20 anos para crescer!

Então, se o papel não é bom para o meio ambiente, por que as pessoas não escrevem em outros materiais? É exatamente o que estamos fazendo. Com desktops, tablets e celulares, as pessoas estão usando

muito menos papel do que no passado. E a Coopercica vem servindo de exemplo desta transformação.

ERA DIGITAL – Tentando acompanhar a nova realidade, jornais e revistas passaram do formato impresso para o digital. Essa transição não só trouxe desafios como também vantagens, como é o caso da Revista Coopercica.

Afinal, a busca por informações acontece no universo digital e de maneira gratuita. Esse processo permite que o conteúdo produzido tenha um maior alcance, conexão de diferentes mídias e interatividade com o público.

A partir de experiências bem-sucedidas, acreditamos que a Revista Coopercica vai continuar sendo muito lida somente no ambiente digital. A publicação permanecerá no mesmo formato: mensal, com matérias sobre saúde, nutrição, jardinagem, receitas, dicas, promoções, novidades na Coopercica e muito mais. Tudo feito com muito carinho para você!

Obrigado por nos prestigiar nesses 26 anos de revista impressa e nos encontramos no site da Coopercica, para uma leitura prazerosa da nossa Revista.

Estamos fazendo a nossa parte, a fim de garantir um futuro mais sustentável para as próximas gerações. Contamos com a sua compreensão e colaboração neste projeto de sustentabilidade da Coopercica.



Alex, segurança com os alunos e professoras



Operador de caixa Antonio sendo "sabatinado" pelas crianças



Padaria



Frios



Açougue



Etiqueta de preço



Lanche

ALUNOS da EMEB do Morada das Vinhas visitaram a loja 4

Dando continuidade ao projeto “Brincantes”, iniciado no ano passado, a loja do Jd. São Vicente recebeu a visita de alunos da EMEB “Profa. Aparecida Bernardi do Amaral”, em setembro.

Um dos objetivos do projeto é praticar e difundir os valores e princípios do Cooperativismo, que são fundamentais para o desenvolvimento socioeconômico, adotando ações éticas e politicamente sustentáveis.

Os estudantes, na faixa de 5 a 6 anos, chegaram

muito animados em um ônibus, acompanhados das professoras Léia Bejato e Karina Machado Bueno. E foram recepcionados pelo gerente da loja, Siegmund Beulke e pela assessora de Comunicação, Eliana Bárbara.

No auditório, os alunos aproveitaram para “desvendar” algumas curiosidades sobre o funcionamento de um supermercado com a equipe da Coopercica. O operador de caixa, Antonio Salvador, explicou o processo de passar as compras pelo che-

ck-out e também sobre a função que exerce.

As crianças também queriam saber o que faz um segurança de loja. Para esclarecer, foi chamado o segurança Alex, que explicou sobre suas atribuições nessa área, e foi aplaudido. As crianças vibraram.

SETORES – A visita aos departamentos da loja começou pela padaria. Os alunos adoraram ganhar massinhas de pão. Depois, seguiram para o setor de frios. Em seguida, visitaram o açougue e até foram

“apresentados” para a máquina de etiqueta de preços.

A Coopercica ofereceu um delicioso lanche, com direito a sucos, sanduíches, pães de queijo e bolos.

No final, as crianças foram presenteadas com um vale-compras da Coopercica, onde puderam escolher os produtos, consultar os preços e depois passar com a mercadoria pelo caixa. O simpático funcionário Antonio foi quem registrou as compras.

Para os estudantes, foi um momento inesquecível, de muita emoção!



Visita à loja



Vale-compras



Crianças abrindo os brinquedos



"Vou dividir com minha família". Lorena



Escolhendo brinquedos



Leitor de código de barras



"Escolhi o carrinho para brincar com o meu irmão". Celine



"Gostei do lanche da Coopercica". Guilherme



"Aprendi bastante aqui na Coopercica". Enzo



"Adoro pão de queijo". Helena



Alunos e professoras alegres com suas compras



"Quería muito ter um hotwheels e hoje consegui comprar". Thauan



"Parece que sou adulta". Mileydy (ao passar sua compra no caixa)



"Estou feliz com a minha compra". Sophia Antonia.



Siegmund, Antonio, Karina, Eliana e Léia

COM A PALAVRA, A PROFESSORA LÉIA

"A visita à loja da Coopercica trará, com certeza, muito mais significado à brincadeira, uma vez que vamos "montar" um supermercado na escola com as embalagens enviadas pelas famílias. Na visita, as crianças puderam conhecer um pouco como funciona o supermercado e assim trazer mais realidade para nossa vivência, uma vez que passaram pela experiência de estarem em um supermercado de verdade.

O acolhimento que tivemos na Coopercica foi de muita excelência. A cada fala e a cada olhar das crianças era possível perceber o encantamento. Sem dúvida alguma, essa parceria vem agregar a toda comunidade. Parabéns e meus sinceros agradecimentos a todos!" Léia Bejato

Aberta a temporada dos CRUZEIROS!

O porto de partida para a maioria dos navios é Santos. A sensação é o *Grandiosa*, da MSC Cruzeiros, o maior transatlântico de todas as temporadas.

A Costa vai dividir com a MSC a temporada de cruzeiros. A duração varia de 3 a 7 noites. Visual privilegiado com direito a pôr do sol e mar cor de esmeralda não são os únicos atrativos dos cruzeiros. Os navios oferecem muito lazer, como piscinas, toboáguas, jacuzzis, teatro, bares e discotecas. Todas as refeições estão incluídas no preço da tarifa.

MSC CRUZEIROS – msccruzeiros.com.br

Grandiosa – com 2.421 cabines e capacidade para 6.300 hóspedes, é o maior transatlântico da temporada. Conta com 11 restaurantes (incluindo espaços especializados em culinária japonesa, francesa e mexicana), 21 bares e lounges, além de um teatro com produções ao estilo Broadway. Tem 5 piscinas, toboáguas e hidromassagens. Uma das novidades é o teto de led, que muda constantemente, tem 100m de comprimento e fica no coração do navio, a Promenade, com lojas de grifes, sorveteria e chocolateria. Ficará no Brasil até março de 2024.

Seaview – navio com capacidade para 5.300 hóspedes e um design inspirado nos condomínios de Miami. Em seu interior, os passageiros terão à disposição 11 restaurantes, 17 bares e lounges,

cassino, academia e muitas outras opções de lazer para todas as idades. O destaque é o itinerário internacional, que inclui Buenos Aires e Punta del Este.

Preziosa – tem 5 piscinas, 12 hidromassagens e um amplo parque aquático com toboágua. Também oferece discoteca, teatro, cinema, boliche e um simulador de corrida. Restaurantes de culinária internacional e 17 bares e lounges marcam presença a bordo. Também navegará pela Argentina e Uruguai. Estará no Brasil até abril de 2024.

Lirica – com capacidade para 2.600 hóspedes, tem 2 piscinas, pista de caminhada, discoteca, teatro, cassino, lojas vendendo produtos de grife e área de jogos. Conta com 6 restaurantes, além de 11 bares e lounges. Também fará roteiros internacionais.

Armonia – conta com 9 bares e lounges, 5 restaurantes, 3 piscinas, hidromassagens e solário. Para os hóspedes que não abrem mão de manter a boa forma, o navio oferece academia e quadra poliesportiva. Nesta temporada, fará cruzeiros a partir de Santos (SP) e também vai navegar pela Argentina e Uruguai.

COSTA CRUZEIROS – costacruzeiros.com

Diadema – com 1.862 cabines, fará diversos cruzeiros pela Bahia, com embarque em Santos (SP), Rio de Janeiro (RJ) e Salvador (BA), com duração de sete noites. As viagens acontecerão entre dezembro e abril de 2024. Entre seus atrativos, o transatlântico reúne 11 restaurantes, 12 bares, cassino e teatro.

Favolosa – oferece cruzeiros de 3 a 4 noites pela costa brasileira e também de 7 noites para o Uruguai e Argentina. Tem piscinas, toboágua,

hidromassagens, 6 restaurantes, 12 bares, teatro, cassino, quadra poliesportiva e área exclusiva para as crianças.

Fascinosa – fará uma operação inédita, oferecendo embarques a partir de Balneário Camboriú, no litoral catarinense, de onde partirá em viagens de 7 noites para Montevidéu (Uruguai) e Buenos Aires (Argentina). Tem 4 piscinas, toboágua, 8 restaurantes e 9 bares. Sua decoração foi inspirada em filmes clássicos.



SALADAS combinam com cervejas de trigo

As cervejas **weiss (de trigo em estilo alemão)** são um coringa. Vão bem com saladas como a **caprese** (mussarela de búfala, tomate cereja e manjerição), **caesar salad** (preparada com alface, molho condimentado e à base de maionese, parmesão e croutons) e pratos mais leves da culinária japonesa como **sushi**.

As cervejas weiss são produzidas com levedura weizen, responsável pelos sabores característicos de cravo e banana, presentes neste estilo.

A **witbier, um estilo de cerveja belga de trigo**, é fermentada com adição de sementes de coentro e frutas cítricas ou outras especiarias, que atuam com sabores complementares às notas de trigo. O resultado é uma cerveja turva e com um sabor diferente das cervejas de trigo alemãs. Harmoniza com **saladas cítricas, salada tropical** (com folhas verdes e frutas) e **saladas de frutos do mar**.

As cervejas weiss e witbier são leves, refrescantes, aromáticas, de baixo teor alcoólico (4% a 9%) e por isso são opções perfeitas para serem consumidas em dias quentes.



MALZBIER

A tradicional cerveja alemã Malzbier não poderia ficar de fora. Cerveja de origem alemã, possui sabor adocicado, coloração escura e baixíssimo teor alcoólico (não chega a 4%). Combina com apfelstrudel, cheesecake, tortas de frutas vermelhas, chocolates, pizzas doces e sorvetes. Quando se popularizou no Brasil, a Malzbier foi considerada uma cerveja fraca e até comercializada

como um tônico - indicada para trabalhadores, crianças e gestantes. Atualmente, é reconhecida como cerveja e contraindicada para menores de 18 anos e gestantes. A fermentação da Malzbier é bem comum, realizada com pouco lúpulo. Na versão brasileira, são adicionados xarope de açúcar e caramelo, o que confere a coloração escura e uma espuma cremosa e duradoura.



NOVEMBRO Pimentão

Originário da América Central, é “primo” das pimentas e muda de cor conforme a época em que é colhido.

O pimentão verde é colhido logo que atinge o tamanho ideal para comercialização; já o amarelo e o vermelho, ficam maturando por mais tempo.

Os benefícios do pimentão variam de acordo com a sua maturação. Quando **verde**, essa leguminosa é rica em vitaminas E, do complexo B e minerais (potássio, fósforo, magnésio e cálcio).

Quando o pimentão atinge a cor **amarela**, apresenta muita vitamina C (mais do que nos pimentões das cores verde e vermelha).

Já o pimentão **vermelho** é rico em licopeno - faz bem para o coração. É o tipo que apresenta mais ácido ascórbico e betacaroteno (10 vezes mais que o pimentão verde). Seu consumo é indicado para pessoas com diabetes, por suas propriedades hipoglicêmicas.



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

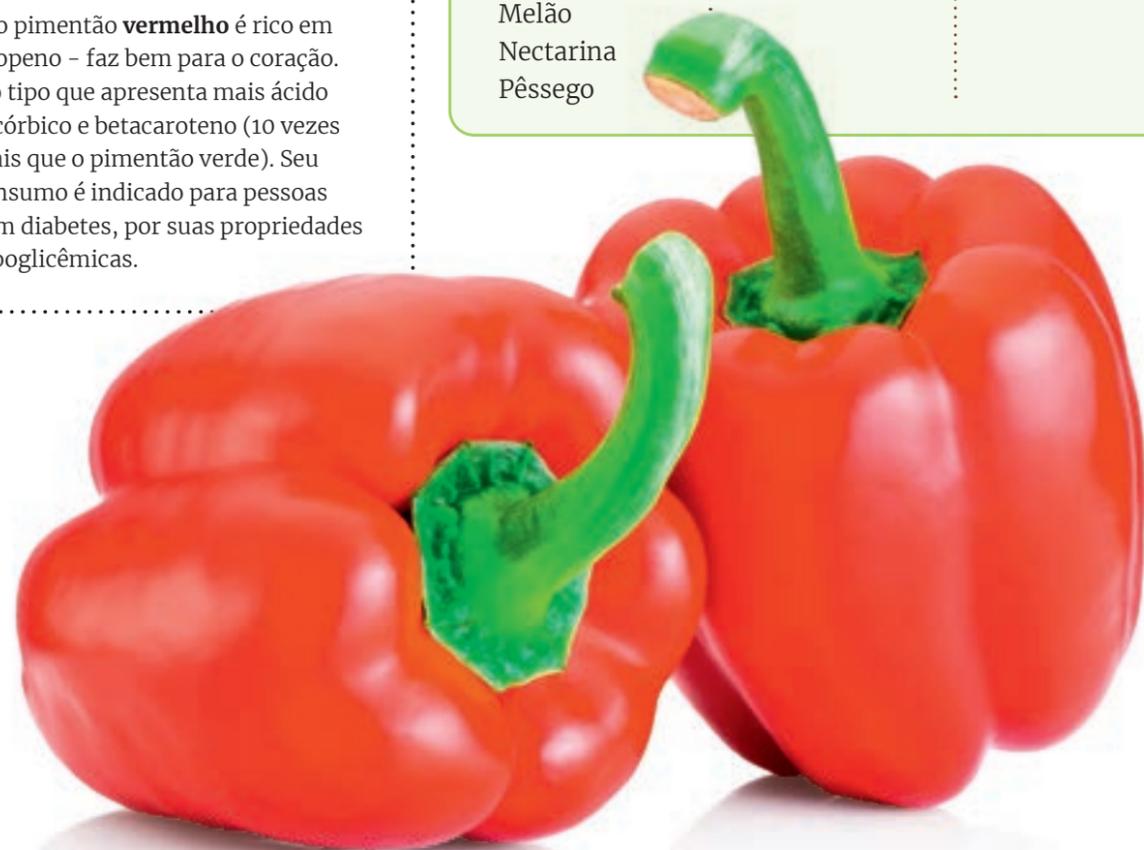
Abacaxi
Acerola
Banana-nanica
Banana-prata
Caju
Coco verde
Framboesa
Jaca
Laranja-pera
Mamão
Manga
Maracujá
Melancia
Melão
Nectarina
Pêssego

LEGUMES

Abobrinha
Aspargo
Berinjela
Beterraba
Cenoura
Inhame
Maxixe
Nabo
Pepino
Pimentão
Tomate

VERDURAS

Alho-poró
Almeirão
Brócolis
Cebolinha
Endívia
Erva-doce
Espinafre
Folha de uva



NOVEMBRO AZUL
Mês de Prevenção ao Câncer de Próstata

Faça os exames de rotina regularmente. Se previna!

AGORA NOSSO TABLOIDE É DIGITAL!

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



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



BLACK NOVEMBER

O mês inteiro de ofertas imperdíveis para você.



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 Drogeria - 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.



FLORESTA URBANA leva mais verde para dentro da casa

As pessoas estão buscando cada vez mais conexão com a natureza em suas casas. Este conceito de decoração é chamado de floresta verde (urban jungle) e consiste em usar a natureza como inspiração para toda a decoração.

Além das plantas, esse estilo se traduz nos materiais dos móveis, cores, obras de arte e até nos papéis de parede.

Os benefícios são muitos. Plantas trazem tranquilidade e alegria aos moradores, melhoram a energia da casa e também podem purificar o ar.

As espécies sugeridas: suculentas, costela de Adão, espada-de-são-jorge, jiboia, dracena e lírio da grama. Elas vão bem em ambientes internos.

Os vasos têm grande importância neste conceito de decoração.

Linha de vasos: você pode colocar um vaso ao lado do outro, de preferência, do mesmo tamanho, com suculentas. É uma boa ideia para aproveitar aquela janela que bate sol.

Esquina de vasos: um cantinho de vasos é a maneira de preencher aquele canto vazio e sem graça. Você

pode misturar tamanhos diferentes de plantas e colocar banquinhos e suportes para criar vários níveis, deixando sua composição mais interessante.

Prateleira verde: bastante em alta, mistura livros, objetos e plantas.

MATERIAIS – A proposta é ser o mais natural possível. Materiais como madeira e pedras são muito versáteis para o mobiliário. Você pode encontrar luminárias, cadeiras e mesinhas nesses materiais. Se não quiser adquirir móveis novos, pode acrescentar detalhes que remetem às plantas, como:

Quadros botânicos – ficam ótimos nas paredes.

Papéis de parede – padrões de folhagens podem mudar totalmente um ambiente, deixando-o muito mais aconchegante.

Estampas: motivos botânicos em sofás, tapetes e almofadas alegam os ambientes.

Utensílios: pratos, copos, xícaras e outros utensílios de cozinha podem fazer parte desse estilo decorativo.

Balanço: se você quer mesmo deixar sua casa com cara de jardim, que tal um balanço de macramê? Está em alta e dá um toque romântico à sua “floresta”.





Foto ilustrativa

RECEITAS

FICHA 256

Pimentões Recheados

Ingredientes

6 pimentões amarelos ou vermelhos
3 colheres (sopa) de bacon picado
1 cebola picada
1 dente de alho picado
1 Kg de carne moída
2 tabletes de caldo de legumes, diluídos em água
2 tomates picados
1 xícara (chá) de água.
4 colheres (sopa) de farinha de trigo
4 colheres (sopa) de salsinha picada
sal e azeite a gosto

Modo de preparo

Corte os pimentões ao meio, no sentido do comprimento e retire as sementes. Reserve. Em uma panela, doure o bacon em sua própria gordura. Acrescente a cebola, o alho e refogue. Adicione a carne moída, o caldo de legumes e refogue até secar toda a água. Acerte o sal. Junte os 2 tomates e uma xícara de água. Misture bem. Cozinhe por cerca de 10 minutos. Polvilhe a farinha de trigo e cozinhe por cerca de 2 minutos. Finalize com a salsinha picada. Recheie as metades dos pimentões com a carne. Em uma assadeira retangular untada com azeite, disponha os pimentões e regue-os com um pouco de azeite. Asse em forno médio a 180°C, preaquecido, por cerca de 25 minutos ou até os pimentões ficarem cozidos. Retire do forno e sirva em seguida com arroz e salada de folhas.

Sardela

Ingredientes

2 pimentões vermelhos sem as sementes
2 latas de sardinha em óleo, escorridas e desfiadas
1 lata de filés de anchova 50g, escorridos e picados
1/2 cebola fatiada
2 dentes de alho amassados
3 colheres (sopa) de extrato de tomate ou molho caseiro
azeite para refogar
1/4 de colher (chá) de pimenta calabresa seca
1 colher (sopa) de manjeriço
3/4 de xícara (chá) de água
sal a gosto
azeite a gosto para servir

Modo de preparo

Lave, seque e corte os pimentões ao meio, descarte as sementes e corte-os em rodelas. Aqueça uma panela média, regue com o azeite, e refoga a cebola e o alho até ficarem douradinhos. Adicione o pimentão e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até que estejam bem macios. Enquanto isso, escorra o óleo das sardinhas, descarte as espinhas e junte à panela. Acrescente as anchovas, a pimenta calabresa, o molho de tomate, a água e o manjeriço. Cozinhe em fogo médio de 10 a 15 minutos. Transfira para o liquidificador e bata até ficar uma mistura lisa e homogênea. Volte para a panela e deixe cozinhar por uns 5 minutos, para apurar os sabores. Verifique o sal, pois as anchovas já são salgadas. Se precisar, acrescente sal a gosto. Transfira para um pote e deixe esfriar. Leve à geladeira até o dia seguinte. Na hora de servir, regue com azeite a gosto e sirva acompanhada de torradinhas ou pão italiano.

A ESTRELA DO SEU FIM DE ANO

Chuva de Prata



PARA QUEM QUER COMEMORAR, BRINDAR E REALIZAR COM CHUVA DE PRATA!

A MARCA LÍDER HÁ MAIS DE 10 ANOS

LANÇAMENTO

Jundiá

sorvetes

EM MAIS QUE BOM



PARA CONHECER TODA A LINHA DE PRODUTOS,
ACESSE NOSSO SITE E DESCOBRA O SABOR
QUE MAIS COMBINA COM VOCÊ.

SOMOS UMA EMPRESA
CERTIFICADA PELO
SELO EUROCELO



/sorvetesjundia