



Guloseimas para Você

Para um almoço nutritivo, leve e saboroso um filé de peixe vai super bem. Basta escolher o seu preferido. Confira essa receita:

Peixe assado com batatas

Ingredientes: 4 filés de peixe (tilápia, pescada ou merluza), 3 batatas médias cortadas em rodellas, 1 tomate em rodellas, 1 cebola em rodellas, 3 dentes de alho picados, suco de 1 limão, 3 colheres de sopa de azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto, cheiro-verde picado.

Modo de preparo: Tempere os filés de peixe com sal, pimenta, alho e suco de limão. Deixe descansar por cerca de 15 minutos. Em uma assadeira, faça uma camada com as batatas. Coloque os filés por cima e distribua tomate e cebola. Regue com azeite. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno a 200°C por cerca de 30 minutos. Retire o papel-alumínio, deixe dourar por mais 10 minutos e finalize com cheiro-verde.

Rendimento: 6 pessoas.



Foto: Reprodução/Instagram

*Quer sua receita publicada neste espaço? Mande sua guloseima com foto para pauta@gazetazn.com.br.

Sesc Santana

Atrações reúnem teatro, dancehall e cinema em sua programação neste final de semana



Foto: Divulgação/Lucas Souza

A peça "Teimar até que brote" conta a experiências de agricultoras urbanas na construção de uma horta

Nos dias 27 e 28/3, o destaque é o espetáculo "Teimar até que brote", criação do Coletivo Corpo Aberto. A montagem parte de experiências de agricultoras urbanas da Zona Leste de São Paulo e acompanha a construção de uma horta comunitária em um terreno urbano.

A narrativa aborda o cultivo coletivo, desde o preparo do solo, até o crescimento das primeiras plantas e dialoga com iniciativas reais de agricultura urbana na capital, como o Programa Municipal Sampa+Rural. A peça tem classificação de 14 anos, duração de 60 minutos e conta com recursos de acessibilidade, como Libras, audiodescrição e materiais táteis.

Já no dia 29/3, a programação se volta à cultura dancehall com atividades conduzidas por Ng Coquinho e show da cantora Lei Di Dai. O encontro reúne dança e música ligadas às tradições jamaicanas e à cultura dos sound systems. Ng Coquinho, que já representou o Brasil em competições

internacionais, conduz uma atividade formativa, enquanto Lei Di Dai apresenta repertório que mistura reggae, ragga jungle e drum and bass. As atividades são gratuitas, com classificação livre e acontecem na área de convivência da unidade.

Encerrando a programação, no dia 31/3 o CineSesc exibe o filme "Suçuarana", dirigido por Clarissa Campolina e Sérgio Borges. O longa acompanha a trajetória de Dora, personagem que percorre estradas de Minas Gerais em busca de um lugar ligado à memória de sua mãe.

A obra propõe reflexões sobre território, deslocamento e memória, em meio a paisagens marcadas pela mineração e por comunidades locais. A sessão é gratuita, com classificação a partir de 12 anos e distribuição de ingressos online ou nas bilheterias.

Serviço:

Sesc Santana
Endereço: Av. Luiz Dumont Villares, 579 - Jd. São Paulo
Telefone: (11) 2971-8700

Espectáculo "Teimar até que brote"

Data: 27 e 28/3 (sexta e sábado), às 20h

Classificação: 14 anos

Ingressos: R\$ 40 (inteira), R\$ 20 (meia), R\$ 12 (credencial plena)

Local: Teatro (330 lugares)

Duração: 60 minutos

Acessibilidade: Libras, audiodescrição e recursos táteis

Dancehall com Ng Coquinho e show de Lei Di Dai

Data: 29/3 (domingo)

Horários: 15h (atividade com Ng Coquinho) e 17h (show)

Classificação: livre

Entrada: gratuita

Local: Área de convivência (150 lugares)

Duração: 150 minutos

Exibição do filme "Suçuarana" - CineSesc

Data: 31/3 (terça-feira), às 19h

Classificação: 12 anos

Entrada: gratuita (retirada online ou na bilheteria)

Local: Teatro (231 lugares)

Duração: 85 minutos

Acessibilidade: legendas



Comece sua jornada de educação financeira

1

Liste todas as suas receitas e despesas.

Entenda qual é a sua verdadeira situação financeira;

2

Defina um teto para gastos variáveis.

Alimentação fora de casa, lazer, roupas... tudo isso precisa ter um limite;

3

Estabeleça metas realistas.

Nada de querer economizar metade do salário de um mês para o outro. Comece pequeno e aumente aos poucos;

4

Use ferramentas de controle financeiro.

Pode ser uma planilha simples, um app no celular ou até um caderno;

5

Refleta antes de comprar.

Pergunte-se: "Eu realmente preciso disso agora?" ou "Esse gasto vai me afastar das minhas metas?"

eleto
solidário Casa de David

O que fazer com o Lixo Eletrônico?

PARA NÓS TEM UTILIDADE!



Doe eletroeletrônicos quebrados ou sem uso!

Todo aparelho que precise de eletricidade para funcionar pode ser descartado de forma correta aqui na Casa de David.



Traga para a instituição ou agende uma retirada na sua residência!

DÚVIDAS?

Entre em contato conosco:
(11) 99285-0728

