

JORNAL DA FEIRA

NOTÍCIAS, DICAS E RECEITAS FRESQUINHAS



LEIA O QR CODE PARA TER ACESSO A VERSÃO DIGITAL



109 ANOS DE FEIRAS

Nosso agradecimento a todos os feirantes que enchem nossas vidas de frescor e sabor.



PAIXÃO ENRAIZADA: CONHEÇA A HISTÓRIA DE JORNADA DO WALTER

Uma tradição que atravessa quatro gerações. Apesar das oportunidades de outros caminhos, sua paixão pela feira o levou a preservar essa herança familiar. Com 43 anos, Walter está há 32 aprendendo e exercendo o ofício de feirante.



DONA MARIA E A FEIRA: ONDE OS LAÇOS SE TRANSFORMAM EM FAMÍLIA

Dona Maria do Rosário, 71 anos, trocou a vida rural por São Paulo há quatro décadas e encontrou na Feira da Rua Coronel Fawcett mais do que um local de compras. Desde então, ela não apenas frequentou a feira, mas também construiu laços profundos com os feirantes. Sua história é uma demonstração de como a frequência contínua a essa feira resultou em amizades e na criação de uma comunidade que vai além das bancas de vendas.

DIVISÃO DE DESAPARECIDOS

Se você viu alguma dessas pessoas, entre em contato com a gente

(11) 97549-9770



Leandro Rodrigues da Silva

Hoje ele tem: **46 anos**
Desapareceu em: **21/07/2023**
Visto pela última vez: **S. Miguel Paulista - SP**



Oswaldo Bernardino de Souza

Hoje ele tem: **65 anos**
Desapareceu em: **30/07/1998**
Visto pela última vez: **São Paulo - SP**



Renato Sipriano da Silva Filho

Hoje ele tem: **23 anos**
Desapareceu em: **08/03/2023**
Visto pela última vez: **São Paulo - SP**

Receita de Panqueca de espinafre

INGREDIENTES:

- 1 xícara de espinafre cru
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 ovo
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Adicione o espinafre, o leite e o ovo no liquidificador e bata até obter uma massa homogênea.
2. Em uma tigela, misture a farinha e o sal e adicione a mistura de líquidos.
3. Mexa bem com um batedor de arame até ter uma massa homogênea e sem grumos.
4. Em uma frigideira antiaderente, adicione a massa com auxílio de uma concha e espalhe até chegar no tamanho e espessura que desejar.
5. Deixe em fogo médio, espere a massa firmar bem e vire com uma espátula. Deixe dourar do outro lado.
6. Depois de pronta coloque o recheio da sua preferência.

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 30 minutos

É NESTE DOMINGO, 1º DE OUTUBRO DE 2023!

O PROCESSO DE ESCOLHA DO CONSELHO TUTELAR PARA O SEU MUNICÍPIO OCORRE DAS 8H ÀS 17H.

Você pode escolher quem vai apoiar e proteger crianças e adolescentes pelos próximos quatro anos

TÁ NA SAFRA + BARATO

LARANJA PÉRA
Rica em vitamina C, pode ser consumida in natura, na forma de suco ou ser adicionada em receitas de bolos, geleias e sobremesas. Além disso, sua casca também pode ser utilizada para fazer chás ou na forma de raspas adicionadas à receitas.

MAMÃO FORMOSA
Rico em vitamina A, também pode ser consumido in natura ou usado em preparações como doces, sucos, vitaminas e salada de frutas. As sementes, que são importantes fontes de fibra, também podem ser ingeridas.

ESPINAFRE
Rico em vitaminas A, C e E, além de minerais como cálcio, ferro e potássio. Pode ser consumido cru ou cozido em saladas, sopas, refogados e sucos naturais. E também como ingrediente de preparações, a exemplo da panqueca ao lado.

COUVE-FLOR
Rica em fibras e antioxidantes (moléculas capazes de proteger as células contra radicais livres), pode ser preparado no vapor ou pode virar sopa cremosa e até farofa.

MANDIOCA
Possui carboidrato que é a nossa principal fonte de energia e pode ser preparado na forma cozida, como acompanhamento de ovos, carnes e saladas ou como base no preparo de sopas, bolos, pães e purês.

ABOBRINHA ITALIANA
Entre os nutrientes, destaca-se os carotenoides, podendo ser consumida crua ou preparada cozida, refogada, frita, assada, recheada ou gratinada, em saladas e sopas ou como acompanhamento de carnes.



@SegurancaAlimentarSP
@AbastecimentoSP

DIREITOS HUMANOS E CIDADANIA
SECRETARIA EXECUTIVA DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL E DE ABASTECIMENTO



CIDADE DE SÃO PAULO