

CLASSITEL
3321-8600

GUIA DE

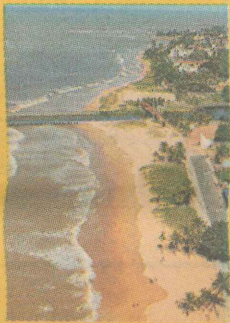
SERVIÇOS

Editora: Lúcia Gonçalves - lucia@redegazeta.com.br - T. 3321-8244 - F. 3321-8765

ANIS 900.1

Concurso Defensoria e Instituto

Provas para candidatos inscritos nos concursos para defensorias e diplomatas. Pág. 3



Jacaraípe Mapa do bairro

O mapa ilustrado de Jacaraípe traz o traçado de ruas, itinerário de ônibus e localização dos serviços públicos. Pág. 4 e 5

ÍNDICE	
AGENDA	2
CONCURSOS	3
GAZETA NOS BAIROS	4 E 5
LINHA DIRETA	6
TELEFONES ÚTEIS	6
COLONIA DA FÉ	7
TEMPO	8

ECONOMIZE ATÉ 50% COM AS DESPESAS DE ALIMENTAÇÃO

É POSSÍVEL FAZER ECONOMIA COMPRANDO FRUTAS E VERDURAS EM FEIRAS

Como economizar em algo tão fundamental quanto a alimentação sem prejudicar a saúde? Especialistas afirmam que é possível reduzir em até 50% os custos comprando verduras e frutas em feiras em vez dos supermercados.

Além disso, uma boa pesquisa de preços representa 30% a menos nos gastos com alimentação. Confira essas e outras dicas para comer bem gastando pouco.



VISITAS. Procure ir ao supermercado semanalmente, pois assim será possível identificar falsas promoções. FOTO:

RICARDO MEDEIROS.

SAIBA MAIS

■ **Avaliação.** É necessário avaliar a situação das pessoas que moram na casa. Para solteiros e casais que trabalham fora, não vale a pena aumentar o orçamento contratando uma cozinheira. Tenha esta opção somente se a família for grande. O mesmo vale na hora de contratar alguém para limpeza e que faça refeições para todos, mesmo que as deixe congeladas para a hora do jantar.

■ **Congelados.** Quem não pode arcar com o custo da cozinheira pode optar por

eleger um dia da semana para preparar congelados.

■ **Restaurante.** Fazer uma refeição num restaurante custa até seis vezes mais que comer em casa. E, alguns casos, comer em um restaurante de comida caseira pode custar até três vezes mais.

■ **Congelados em supermercados.** Refeições congeladas compradas em supermercado são consideradas desvantajosas. Além de ser muito mais barato fazer em casa e congelar, esses alimentos têm gorduras

e sal a mais para agir como conservantes.

■ **Hora das compras.** A melhor forma de economizar é fazer uma visita semanal aos supermercados. Ir a esses estabelecimentos toda semana deixa o consumidor familiarizado com os preços, ficando mais fácil fazer pesquisa e reconhecer as falsas promoções.

■ **Pesquisa.** Pesquisar nos supermercados do bairro, ou nas feiras, pode significar uma economia de até 30%.

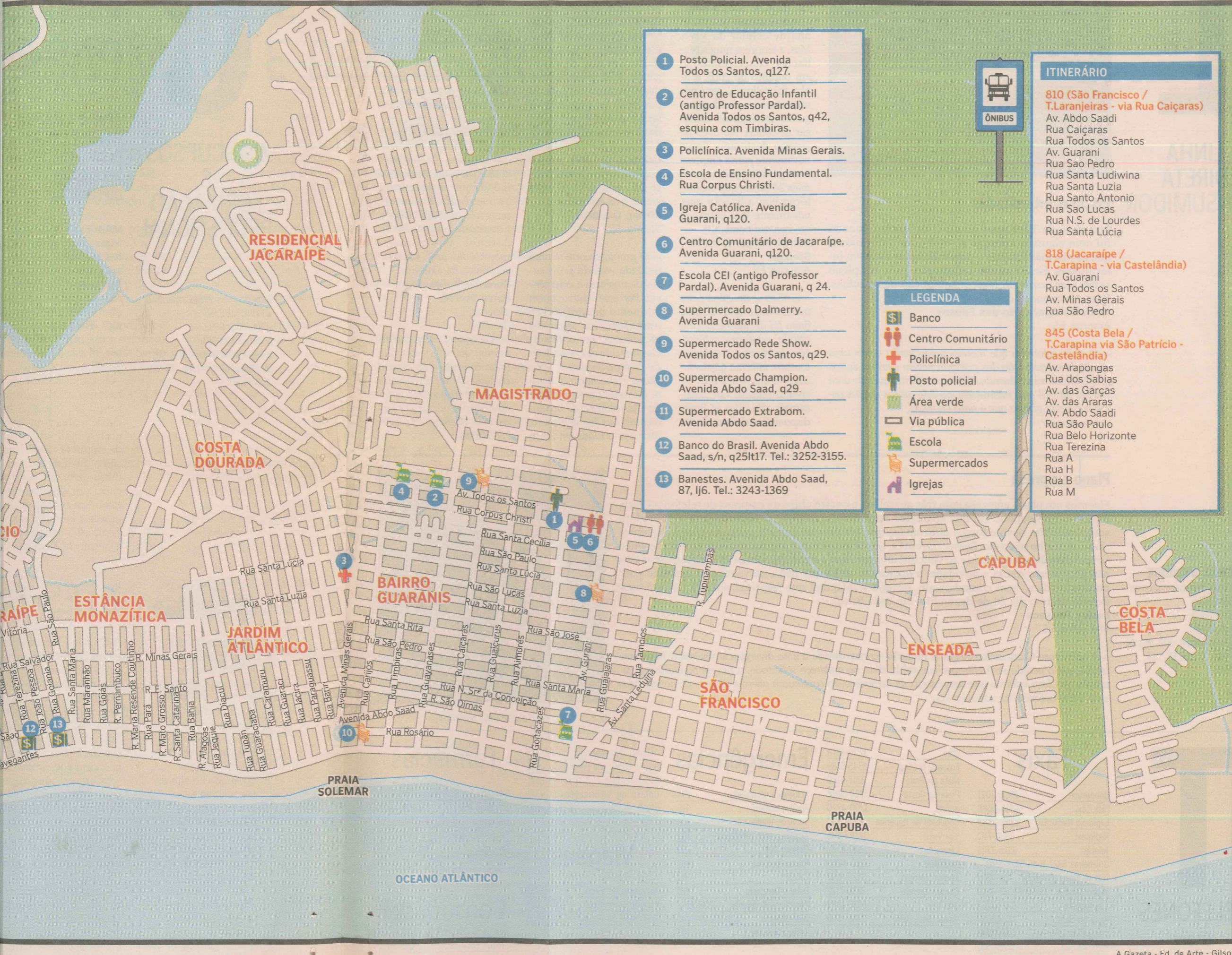
■ **Dica.** Procure comer alguma coisa antes de ir ao supermercado. Quando vamos com fome acabamos comprando quantidades muito maiores do que podemos consumir.

■ **Lista de compras.** Procure fazer uma lista do que se vai comprar. Assim você não corre o risco de esquecer alguma coisa.

■ **Supermercado x feiras livres.** Os supermercados trazem toda a comodidade do estacionamento e das várias formas de pagamento, mas há

quem não abra mão das feiras. Num final de feira é possível comprar produtos 50% mais baratos que no começo. Não é verdade que só ficam as frutas apalçadas, ou os vegetais danificados, isso porque muitos dos produtos são vendidos no dia seguinte em outras feiras. Além disso, as frutas e verduras são adquiridas com mais frescor. Se você não tem tempo para ir à feiras, há uma alternativa. Fique de olho nos dias de feirinha de frutas e legumes nos supermercados.

AJ15 900.5



- 1 Posto Policial. Avenida Todos os Santos, q127.
- 2 Centro de Educação Infantil (antigo Professor Pardal). Avenida Todos os Santos, q42, esquina com Timbiras.
- 3 Policlínica. Avenida Minas Gerais.
- 4 Escola de Ensino Fundamental. Rua Corpus Christi.
- 5 Igreja Católica. Avenida Guarani, q120.
- 6 Centro Comunitário de Jacaraípe. Avenida Guarani, q120.
- 7 Escola CEI (antigo Professor Pardal). Avenida Guarani, q 24.
- 8 Supermercado Dalmerry. Avenida Guarani
- 9 Supermercado Rede Show. Avenida Todos os Santos, q29.
- 10 Supermercado Champion. Avenida Abdo Saad, q29.
- 11 Supermercado Extrabom. Avenida Abdo Saad.
- 12 Banco do Brasil. Avenida Abdo Saad, s/n, q25lt17. Tel.: 3252-3155.
- 13 Banestes. Avenida Abdo Saad, 87, lj6. Tel.: 3243-1369



LEGENDA

- Banco
- Centro Comunitário
- Policlínica
- Posto policial
- Área verde
- Via pública
- Escola
- Supermercados
- Igrejas

ITINERÁRIO

810 (São Francisco / T.Laranjeiras - via Rua Caiçaras)
 Av. Abdo Saadi
 Rua Caiçaras
 Rua Todos os Santos
 Av. Guarani
 Rua Sao Pedro
 Rua Santa Ludiwina
 Rua Santa Luzia
 Rua Santo Antonio
 Rua Sao Lucas
 Rua N.S. de Lourdes
 Rua Santa Lúcia

818 (Jacaraípe / T.Carapina - via Castelândia)
 Av. Guarani
 Rua Todos os Santos
 Av. Minas Gerais
 Rua São Pedro

845 (Costa Bela / T.Carapina via São Patricio - Castelândia)
 Av. Arapongas
 Rua dos Sabias
 Av. das Garças
 Av. das Araras
 Av. Abdo Saadi
 Rua São Paulo
 Rua Belo Horizonte
 Rua Terezina
 Rua A
 Rua H
 Rua B
 Rua M