Jornal
Flor da Idade
Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim

Mala Direta Básica
59015321000102-DRSPI
Assoc. Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim
Correios

NOVEMBRO DE 2026 - Rua Doutor José Alves, nº 554 - Mogi Mirim - Fone: 19 3862.4799 / CONSULTA: 3805.4346

Viagens 2026

APARECIDA – SP
Dia 27/11/2026 –
Saída 23h00
Retorno
28/11/2026 - 16h00
Associado: R$ 170,00
Não Associado: R$ 190,00
Crianças de 0 a 5 anos: Free
Crianças de 6 a 11 anos: 170,00

25 DE MARÇO – SP
Dia 12/12/2026
Saída: 06h00
Retorno: 16h
Associados: 130,00
Não Associados: 150,00
Crianças de 0 a 5 anos: Free
Crianças de 6 a 11anos: 130,00

Maiores informações entrar em contato pelo telefone:
3862.4799

Vende-se prédio

A Associação dos Aposentados está vendendo 3 prédios (sede da AAPMM) situados no Centro, à Rua Dr. José Alves, 554.
Aceitam-se propostas.

Interessados entrar em contato com a Associação pelo telefone: 3862-4799







Associe-se à AAPMM

Se você é aposentado, pensionista ou maior de 30 anos, venha filiar-se à Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim. O que é necessário apresentar: RG, CPF, 1 foto 3X4 e comprovante de endereço. Pagar R$ 85,00 no ato da inscrição

Benefícios

Convênios com médicos, dentistas, lojas, óticas, laboratórios, farmácias, viagens, manicures, cabeleireiro, diversões e muitos serviços.

LEMBRETE

O valor da mensalidade a partir de março/2026, conforme publicado, será de **R$ 17,00 mensais**





Sorteio do Bolo

Ganhadora do bolo de aniversário mês outubro:
MARIA ELISA DE GRAVA



Para os sorteios dos bolos dos aniversariantes do mês de NOVEMBRO , os aniversariantes devem estar presentes na Sede da AAPMM no dia 13/11/2026 (sexta-feira) até as 15:00 horas.

Almoço dos Aniversariantes

Ganhadores do Almoço no Restaurante Cantinho Mineiro do mês de OUTUBRO de 2026:

EDNA APARECIDA BRIDI BENATTI

ANGELA MARIA PACCOLA DE MIRA

LUIZ HENRIQUE CORREA

Observação: os sorteados para o almoço, após o comunicado, terão o prazo de 10 dias corridos para retirarem o convite. Decorrido este prazo, será sorteado outro associado.

EXPEDIENTE

Associação dos Aposentados e Pensionistas de Mogi Mirim, declarada de Utilidade Pública, conforme a Lei 2.183. Fone: 3862.4799.

Rua Dr. José Alves, nº 554 - Mogi Mirim - SP.

CEP: 13.800-050.

Tiragem: 3.100 exemplares

www.aapmm.com.br

contato@aapmm.com.br

Horário de funcionamento:

Das 8h às 12h e das 13h às 16h45

De segunda a sexta-feira.

Produzido por BR Publicações Mogi Ltda

ATENÇÃO

Informamos que por tempo indeterminado, todos que estiverem inadimplentes com as mensalidades a mais de um ano, devem procurar a Associação, pois será dada a anistia da dívida, entrará como novo associado, pagando o valor de R$ 85,00 (4 meses + carteirinha).

Aproveitem essa oportunidade!

Agradecimento:

Em nome do Presidente da Associação dos Aposentados **Sr. Aparecido**, agradecemos aos colaboradores pelas doações de brindes para os sorteios. Nosso muito obrigado!

Participantes do sorteio mês de outubro



Agradecemos aos que participaram do sorteio. Esperamos todos no próximo mês!

Cantinho da Saudade

Homenagem aos associados que nos deixaram, mas que estão eternizados em nossa memória

✝ **VALENTIM SOARES DOS SANTOS**

✝ **JOÃO VENERANO ZINETTI**

Calendário 2026 Sorteio do Bolo dos aniversariantes

Dezembro 11/12/2026



Site AAPMM

Acesse www.aapmm.com.br, confira e aproveite para fazer sua divulgação conosco.

Disponibilizamos espaços para publicidade no site.

Mais informações: (19) 3862-4799

AGRADECIMENTO





A ASSOCIAÇÃO DOS APOSENTADOS E PENSIONISTAS DE MOGI MIRIM agradece publicamente à Secretaria de Mobilidade Urbana que prontamente atendeu à solicitação para pintura de uma vaga destinada a idosos, em frente à nossa entidade. Destacamos que o pedido foi prontamente reforçado pelo vereador Marcos Antonio Franco, o Marcos Gaúcho, a quem agradecemos imensamente, por se sensibilizar com nossa solicitação. O trabalho ágil e eficaz demonstra a sintonia entre os poderes para o bem da população.

ÓTICA ma&li
PRAÇA FLORIANO PEIXOTO Nº18
CENTRO MOGI MIRIM
(19)99675-7764

"Campanha do Alimento 2026"

A AAPMM já está recebendo as doações de alimentos na sede. Doe qualquer tipo de alimento não perecível, no horário de funcionamento, das 8h às 12h e das 13h às 16h45. "Doar alimento, alimenta a alma e o coração".

"Campanha do Agasalho 2026"

A AAPMM já está recebendo doações de agasalhos na Sede. "Aqueça o coração de alguém".



Atendimento na Sede da AAPMM
Consultas só com agendamento pelo tel. 3805-4346

CARDIOLOGISTA
Dr. Afonso Henrique Eckmann Helene
(1 vez por semana)
Dr. Pedro Henrique Oliveira Ferreira
(1 vez por semana)

CLÍNICO GERAL
Dra. Ayme Rodriguez Guzman
(1 vez por semana)
Dr. Lucca Merzian
(1 vez por semana)
Dr. Iuri Tenório
(1 vez por semana)
Dr. José Antônio Cirvidiu
(2 vezes por semana)
Dr. Marco Carrasco
(1 vez por semana)
Dr. Rafael Morales Ochiussi
(1 vez por semana)

DERMATOLOGISTA
Dr. Iuri Tenório
(1 vez por semana)

GASTROENTEROLOGISTA
Dr. José Antônio Cirvidiu
(2 vezes por semana)

GERIATRA
Dra. Josiane Rodrigues Xavier
(1 vez por semana)

ECOCARDIOGRAMA E DOPPLER DE CARÓTIDAS
Dr. Eduardo Chabregas
(para 15 em 15 dias)

ORTOPEDISTA
Dr. Manoel Ricardo dos Santos
(1 vez por semana)
Dr. Paulo Fernandes Marques
(1 vez por semana)

PSIQUIATRA
Dra. Cibele Perez Carvalho Monteiro
(2 vezes por semana terça e quinta)

UROLOGISTA
Dr. Sérgio Santini (2 vezes ao mês)

ADVOGADA
Dra. Alessandra Machado Oliveira Araujo
(toda segunda de manhã)
Dra. Letícia Nascimento Visconcin
(toda quinta feira - tarde)

NUTRICIONISTA
Dra. Amanda Tesser
(15 em 15 dias)

EMAGRECIMENTO
Dr. Lucca Merzian
1 vez por semana

Atendimento na Sede da AAPMM
Agendamento direto

ACUPUNTURA
Leda Cristina Barreto
9-9825-0819
(toda terça e quinta de manhã)

BARBEIRO
Alan Gama da Silva
(as terças-feiras manhã e tarde)
9-9615-4611

FISIOTERAPEUTA
Dra. Caroline de Campos Bernardi 9-9525-5219
(toda quarta e sexta feira) na sede.
Também realiza atendimento domiciliar.
Dra Jaqueline Alves 9-8845-4405
(1 vez por semana) na sede.
Também realiza atendimento domiciliar.

MANICURE
Maria Tereza Marangoni Macedo
(à tarde, somente com horário marcado).
(19) 9-9483-2203 – Sexta-feira

PSICÓLOGO
Dr. Vinícius Ruiz Barbanti
9-9262-7830
Andre Paulo das Neves
9-8221-0893

PSICÓLOGA
Dra Maria Fernanda Gomes Pereira
9-8127-9083
Fabíola Sobreiro Zanco
9-9842-1941

PSICANÁLISE
Silvana Masotti - 9-9760-9076
(1 vez por semana)

GRUPO DE ALONGAMENTO
Dra. Caroline de Campos Bernardi
9-9525-5219

PODOLOGIA
Amauri Gomes 9-9731-0095
(toda terça e quinta feira)

AULAS DE IOGA
Maria Emilia Guerreiro Franco
(1 vez por semana) 9-9779-1253

MASSOTERAPEUTA
Silvia Fatima (1 vez por semana)
9-9683-7129
Fernando Henrique Sylverio
(1 vez por semana)
9-9233-4639

REIKI
Lilian Lemes - 9-7106-1084
Ana Rodrigues - 9-9783-1409

TERAPEUTA EMOCIONAL
Regiane Cordeiro da Silva
(1vez por semana)
9-7168-0421

Guarde essa lista de convênios em sua casa e aproveite os descontos!

ACADEMIA
Ap – Academia Exclusiva (desconto sob consulta): 99670-0338
Espaço Pilates/Fisioterapia (20%) 9-9791-7412
Villa Fisio Pilates (30%) – 98802-7811

ACUPUNTURA
Ana Letícia Maximiano (30%) 9-8240-0768
Acupuntura: Leda Barreto (33%) (11) 9-7165-6137
Patrícia Cristina Andrade – (30%) 9-8130-1910
Claudio Roberto - (Alinhamento de chakras, Auriculoterapia, Ventosa, Cone Indu): – (Desconto para aposentados – Sob consulta) (19) 95330-7439.

ANGIOLOGIA / CIRURGIA VASCULAR
Danielle M.Bernardes (20%) 3862-0144 / 9-9955-2296

AULAS DE YOGA
Maria Emília G Franco (20%) 9-9779-1253
Patrícia C. Andrade - Aulas de Ioga (40%) Telefone: (19) 9-8130-1910

BELEZA
Donna Studio de beleza- estética e cabelo – 10% - 9-9297-9009
Spa da Beleza Chay Silva – Esteticista Marli Lucélia Vanzo Vieira (20% a 30% desconto) 9-9430-4364

CARDIOLOGIA
Afonso Henrique Eckmann Helene (40%) 3806-3259
Carlos de Camargo - (50%) 3862-7659
Christian Enrique Dangla Lira - (50%) 3862-0560
Eduardo Rodrigues Chabregas (30%): (19) 3862-4261 – WhatsApp (19) 9-9704-7819
Fábio da Cunha Balbão - 3804-9666/3804-5417 (sob consulta)
José Jayme Guerreiro Franco - (20%) 3862-1051
Márcio Venício da Silva - (30%) 3862-6423
Raquel Miriam Garcia - (50%) 3549-5278 9-9126-6185
Rafael Carvalho (48%) 3549-7557/ 9-9533-3036
Susamar Costa Leal - (30%) 3861-7194

CIRURGIA PLÁSTICA
Sérgio Hiroshi Kashiwazaki (50% consulta) 3862-6116 / 9-9945-6348 whats

CIRURGIA GERAL
Mayara Victal (20%) 3862-5942
Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405 9-9312-2479 whatsapp
Dr. Vinícius Chiarelli Guarnieri (20%) – 19 9-9741-3684

CIRURGIA DO APARELHO DIGESTIVO
Vitor Augusto Andrade (40%) 3862-6405 9-9312-2479 whatsapp
Dr. Vinícius Chiarelli Guarnieri (20%) – 19 9-9741-3684

CLÍNICA GERAL
Altamiro Sturari – (25%) 3804-4584
José Antônio Cirvidiu (25%) 3804-1081 atendimento domiciliar
José Cláudio M. de Barros (25%) 3862-5942
Iuri Ferreira Tenório – (40%) 3806-4960
Larissa Franceschett Lopes da Cunha (50%) 9-9132-7447
Marco Carrasco - (40%) 3862-5942 / 9-7156-8856
Priscila de Marco da Silveira Frazão (20%) 3552-1330/ 9-9299-9930

DERMATOLOGIA
Iuri Ferreira Tenório - (40%) 3806-4960
Maria Soledad M. Arias (33%) 3862-3235/3552-0037
Marcel dos Santos - 3804-9666/3804-5417 (sob consulta)
Raquel Maria de Carvalho (40%) 3862-5426 / 9-9648-1107
Plínio Lopes (14%) 3806-3340/3862-0707 desconto acima de 60 anos
Viviane Vasconcelos - (33%) 9-8257-5286

ENDOCRINOLOGIA
Márcia Regina Pereira - (15%) 3862-0144
Patricia Soares da Silva - (20%) 9-8842-2608

ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA
Helena Gavazza Neri (14%) 9-7153-8090 só whatsapp

ENFERMEIRA-ESTETA
Renata Simozo Manera (10% a 20% desconto) 9-8997-6995

ESTETICISTA
Marli Lucélia Vanzo Vieira- Esteticista Integrativa Quântica (10% a 20%) 9-8295-2595
Patrícia Pereira de Morais de (10 a 20%) 9-9754-5911

ECOCARDIOGRAMA
Clinica Carvalho – Ecocardiograma. 3549-7557 (ligar para perguntar porcentagem).
Clínica Espaço Vida (19) 3806-4668 (28% de desconto)

FÁRMACIA
Farmelhor (10 à 30%) 3862-4655
Farmáxima Brasilia (10 a 70% descontos programa indústria) e (até 20%) 3862-4569/ 9-8165-0237 whats
Farmácia manipulação Alquimista (25%) 3552-3332/ 9-9196-8900 whats

FISIOTERAPIA
Ana Letícia Maximiano (Clínica e Domiciliar) – (20%) – 98240-0768
Ana Letícia G Borin - (30%) 9-9344-1124 Atendimento clínica e domiciliar
Denis Wilson Zarpão Pereira Campos (20%) 9-9196-4653
Délis Setin Rossetto - (30%) 9-9867-2740
Dra Carolina Bernardi 9-9525-5219 (desconto sob consulta) - atendimento domiciliar.
Gabriela Marreti (40%): (19) 9-8263-4836 – Fisioterapeuta a domicílio.
Guilherme Henrique Domingues Desconto (15%) (19) 9-8185-3160
Jaqueline Alves - (30%) atendimento domiciliar especializado em idosos (geriatria) (19) 9-8845-4405
Keylla de Sousa Marriel - (20%) - 9-8278-7915
Maura Fernandes Franco (35%) - 9-8241-5705
Maristela de Almeida Trigo (20%) - 3549-8825
Patrícia Caleffi Damasio Rossi (20%) - 9-9674-1551
Patrícia Cristina Andrade - (50%) - 9-8130-1910
Villa Fisio Pilates (30%) 9-8802-7811

FISIOTERAPIA NEUROLÓGICA
Amanda Ap. Francato Simoso – (50%) 9-8296-7568

FONOAUDIOLOGIA
Amanda Maura Borin (25%) - 9-9668-8003
Áudio Vida (20% só acessórios) - 9-8249-3050
Susana Maria Coradi Martiminiano (15%) 3806-2795
Telex Soluções Auditivas (10%) para compra de aparelhos auditivos e (20%) nos acessórios - 3805-3284 9-9187-6110

YOGATERAPIA – MASSAGEM AYURVÉDICA – REIKI:
Lilian Lemes (19) 9-7106-1084 (20%).

GASTROENTEROLOGIA
José Antônio Cirvidiu (25%) 3804-1081 atendimento domiciliar
Mayara Victal (20%) 3862-5942
Valdir Seksenian (50%) 3549-1112
Dr. Vinícius Chiarelli Guarnieri (20%) – 19 9-9741-3684

GERIATRIA
Josiane Xavier - (40%) 3805-4079 – 9-8735-0776
Susamar Costa Leal (30%) 3861-7194
Priscila de Marco da Silveira Frazão (08%) 3552-1330 9-9299-9930

GINECOLOGIA
Ana Cristina De La Corte Vomero (20%) 3806-3259
Cristiane de Souza Moraes Donegá (40%): (19) 3862-1445
Lúcia Maria Ferreira Tenório (40%) 3806-4960
Luis Gabriel Ferreira Pissinatti (40%) 3806-4960
Maria Alice Mostardinha (20%) 3862-1445
Marli Ap. Morales (10%) 3862-0600/ 3862-0550
Meri Lourdes Ravanini (20%) 3862-3524

LABORATÓRIO
Laboratório - Central (sob consulta) 3862-4862 whats
Laboratório 22 Outubro (20%) 3806-8500
Ramalho e Montagnana (20%) 3862-1906

INFECTOLOGISTA
Priscila de Marco da Silveira Frazão (08%) 3552-1330 9-9299-9930

NEUROLOGIA
Adriana Cristina B. Borin (25%) - 3804-9666
Alexandre Augusto Panigassi Geraldini (20%) 3805-5007
Edmilson José de Souza (20%) 3805-5007
José Ricardo Martins Ribeiro (50%) 3804-2672 das 08 até 12h
Márcio A. Romanello Campos (34%) 3862-3263 - somente p/ aposentados e pensionistas

NEFROLOGIA
Antonio Carlos Magalhães Ceregatti (30%) 3862-6059 / 9-8227-9806

NUTRIÇÃO
Amanda Tesser - (50%) 9-8142-6032
Solange Iside Ferreira Chiorato - (50%) 3362-6054 / 9-9234-7345
Laura Lino Luiz (30%) 9-9767-6759
Lucilene Silva Angelo
(19) 9.9735-2837 (50% de desconto)

continua

Guarde essa lista de convênios em sua casa e aproveite os descontos!

continuação
Mila Letícia Dovigo Costa (40%) 9-9657-8670
(Atendimento domiciliar)
Vivian Bordignon Adorno (50%) 9-9767-7125

ODONTOLOGIA
Bruna Carolina Fadini – 40% - 9-8997-8528 / 3862-5942
Clínica Bucal Up Odontologia (até 40%) 3552-5009
Clínica Sorridents (até 40%) 3805-3385/ 9-9949-4664
Glaciane Fernandes (10%) - 9-9546-9720
Juliana Alves Mestriner (40%) 3549-9099
Laura Vital - desconto de até 40% 9-9956-9083.
Luiz Otávio Mantovani Da Costa (até 40%): (19) 99177-1565 - 3806-4895
Ligia Munhoz Odontologia (de 10 até (30%) 3818-6616/9-9334-7926
Luís Gustavo Garcia Novo (10% a 40%) 3806-2795
Lincoln Serafim dos Anjos - (até 40%) (19) 9-9706-3491
Marcelo Guerreiro Fernandes (até 40%) 3862-3176
Radiografar Odontológica (10%) 3804-3145
Roberta Adriana Freato da Silva (20%) 3862-7937

OFTALMOLOGIA
Heryberto Alvim - (50%) 3806-1532
Benedito Vasconcelos - (20%) 3805-4079 / 3862-3416
Carolina Ravanini Neves - (43%) 3862-3524
Fábio José M. Bronzato - (40%) 3806-8297

ORTOPEDIA
Dr. Alexandre Vidal Carvalhal (50%): (19) 3806-1532 Whatsapp (somente mensagens) e Fixo.
Honório José Ferreira (40%) 3806-4668
Manoel Ricardo Alves dos Santos (50%) 3862-9253/ 3806-6955/ 9-9998-1541 whats

OTORRINOLARINGOLOGIA:
Ana Maria Furno Simões Bianchi (10%) 3862-1355
Jose Marquezi Neto (30%) 3806-8297 3862-2849
Isadora Lopes de Camargo Gabas (30%) 3862-4261
Whatsapp (19) 9-8387-5280 – só mensagens

ÓTICA
Fabrim - (20%) 3549-0250/ (19) 9-8830-1987
Ótica Visão (até 15%) - agendamento de consulta - 3806-1560
Ótica Real - (20%) 3552-4366 3861-0334 - agendamento de consulta
Ótica A Favorita - (25%) 3552-1040/ 9-9387-4884
Óptica Iza (15%) 3804-1616/ 9-7169-0072
Ma & Li ÓTICA- até 50% de desconto.
Telefone: 9.9675-7764

PILATES
Espaço Pilates (20%) 9-9791-7412
Fluir Estudio de Pilates (30%) 9-8845-4405
Patrícia Cristina Andrade (25%) 9-8130-1910
Villa Fisio Pilates (30%) – 9-8802-7811

PNEUMOLOGISTA
Luís Paulo Tonioli – (25%) 3804-9666
Ricardo Afonso Alves dos Santos (33%) 3862-9253/ 3806-6955

PROCTOLOGIA
Vitor Augusto Andrade (35%)
3862-6405/ 9-9312-2479 whatsapp

PSICÓLOGA
Ana Claudia Valério (20%): (19) 3806-2795 (19) 9-8266-5777- Psicóloga infantil, analista do comportamento, especialista em transtorno do espectro autista (TEA).
Ana Claudia G. Ferrari. (15%) 9-8200-5591
(Obs: Adultos e Casais)
Cristiane Machado Brites - (30%) 9-7138-3204
Maria Fernanda Gomes Pereira (20% de desconto nas sessões) 19 9-8127-9083
Maria Elizabeth V. Teixeira Oliveira (25%) 3862-2933 / 9-8294-9977
Marisa Martin Crivelaro Romão – Neuropsicóloga - (15% em psicoterapia/reabilitação neuropsicológica) e (15% em avaliação neuropsicológica) 3806-2795

PSICOLOGIA / PSICOTERAPIA
Ana Lídia Zani - (20%) 3806-2795 / 9-2001-2106 - especialista em luto.
Ana Maura B. Tinini (40%) 9-7163-1909
Laura Sambinelli Camargo (30%) 9-9717-6098
Fabíola Sobreiro Zanco - psicoterapia online para adultos e idosos (40%) 19 9 9842-1941
Maria Elizabeth V. T. de Oliveira (25%) - 9-8294-9977
Rosangela Marchesi de Oliveira - (30%) 9-9190-0433
Vanessa Polidoro - (30%) 9-9302-4547

PSICOPEDAGOGIA
Flávia Rossi - (20%) 9-9974-7798

PSICANÁLISE
Joana D'arc Mariano Mantellato (20%): (19) 9-9108-2557
Mary Lady B. M. Antônio (20%): 9-9161-3974
Silvana Masotti – 9-9760-9076 (10%).
Talita Bernardi - (10%) 9-9578-1456

REUMATOLOGIA
Sérgio Mauricio Urbini Junior - (35%) 3805-4102

UROLOGISTA
Henney Padovani Junior (25%) 3862-4261

ULTRASSONOGRAFIA
Clayton Barros - (20%) 3804-5417
Imaginus - (20%) 3815-5883
Protea Ultrassonografia (20%) – 3362-3698

TERAPIA
Reflexoterapia (Dores físicas e emocionais) Débora Lino Luiz (30%) – 9-9763-0220

DIVERSOS
Aulas de celular e informática - Heitor (19)9.9745-8948 (25% de desconto)

Ariovaldo Coser Júnior – Bancário Autônomo- (11) 9-7542-3108 – 100% Gratuito.

Cuidadora de idosos/Técnica de enfermagem – Karen Dimartini (10%) 9-8735-7308

Cuidador/Acompanhante de idosos e/ou caseiro para morar – Valter – (19) 9-8602-1623

Liberty Informática e Inglês 3ª Idade (aulas em grupo) (50%) e aulas individuais (20%) 3806-4340/ 9-8138-6392

MVilela infohome - Manutenção de computadores: Formatação, limpeza e montagem de computadores e notebooks – (atendimento domiciliar
Mogi Mirim e Mogi Guaçu) (20%)
19 9-9964-5495/ 19 9-9748-4780

Suelly Albert – Depilação com cera de chocolate marroquina. (15% de desconto)-
Telefone: 19 9-9834-1145.

Telex Aparelhos Auditivos - : (10%) para compra de aparelhos auditivos e (20%) nos acessórios.











Nossa viagem de Caldas Novas



















Doação para a Vila Vicentina



No mês de setembro foi realizada a entrega de roupas arrecadadas na campanha do agasalho 2026. A **Vila Vicentina** recebeu a doação dos itens. Agradecemos a colaboração de todos, e continuamos com a campanha!

Caça palavras

horizontal, vertical, diagonal

O N P E L C E C I
P A R T I R S O W
D V A G G E Q R M
E F O P A V U R A
I L I L R K E I N
X S S N T O C G D
A H L A G A E I A
R L C A G I R R R
C O L O C A R L I

AGIR
COLOCAR
CORRIGIR
DEIXAR
ESQUECER
FINGIR
LIGAR
MANDAR
PARTIR
VOLTAR

Caça palavras

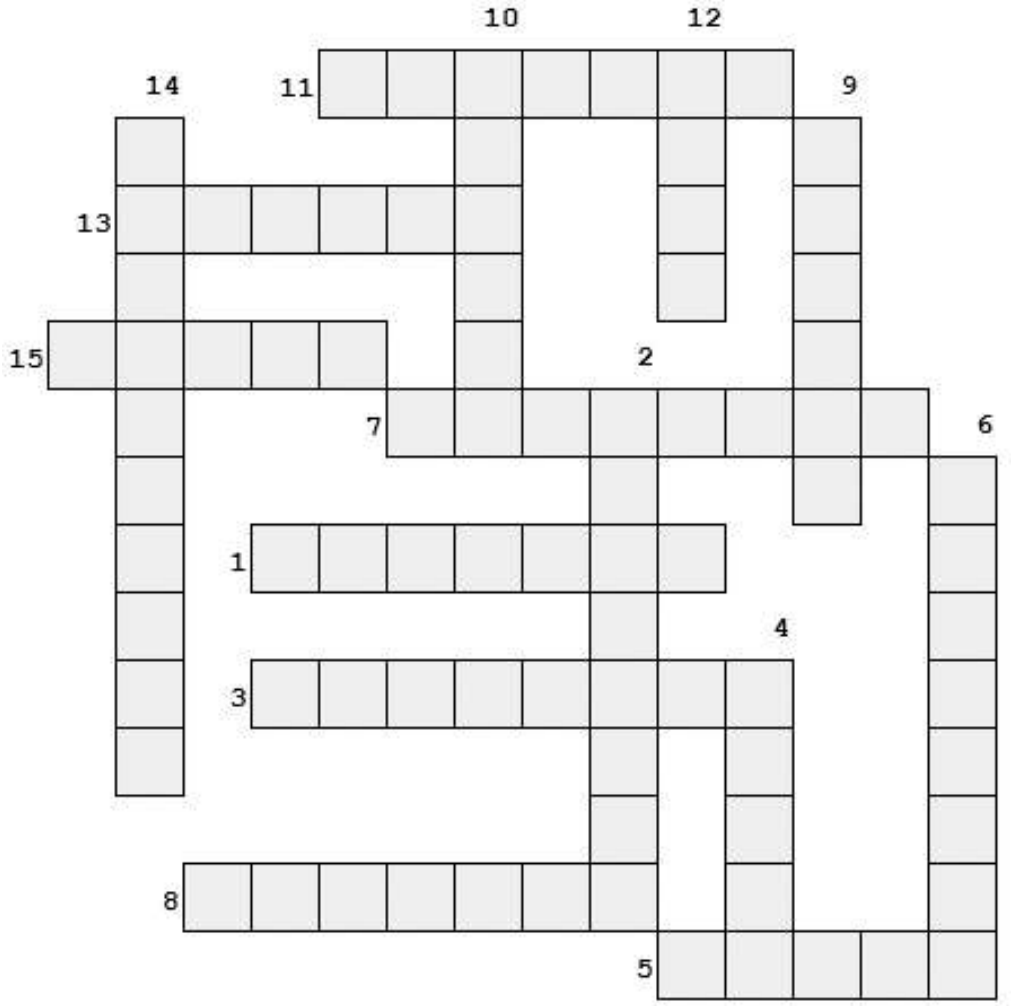
horizontal, vertical, diagonal

K R G N C R R N P N
H L R G O S T A R C
F P L B N L V L E I
P E G V H D F E C N
M N F S E A P V I T
R S I V C I M A S E
R A N L E M B R A R
I R G H R J R N R V
C A I R Y R A F P I
P A R T I C I P A R

CAIR
CONHECER
FINGIR
GOSTAR
INTERVIR
LEMBRAR
LEVAR
PARTICIPAR
PENSAR
PRECISAR

Palavras cruzadas

1. Aquele que teima; que insiste, que não desiste facilmente
2. Sem confiança em si mesmo; instável, incerto
3. Animal que ainda não foi domesticado
4. Cuja temperatura varia entre o quente e o frio; pouco aquecido
5. Que tem grande força física; robusto, vigoroso
6. Aquele que sabe esperar; tem paciência
7. Que se empenha, que se entrega; aplicado
8. Que se movimenta muito; que se manifesta com inquietação
9. Arrojado, inovador; que ousa
10. Que se aqueceu, que sofreu a ação de um tipo de calor
11. Que tem extensão, volume, quantidade, tamanho etc. reduzido
12. De pouca idade; moço
13. Que sente ou manifesta alegria; contente, jubiloso
14. Diz-se de ou pessoa que busca o sofrimento, a humilhação
15. Que tem gordura acima da usual; obeso, cheio, corpulento



RESPOSTAS

01 Teimoso - 02 Inseguro - 03 Selvagem - 04 Morno - 05 Forte - 06 Paciente - 07 Dedicado - 08 Agitado - 09 Ousado - 10 Quente - 11 Pequeno - 12 Novo - 13 Alegre - 14 Masoquista - 15 Gordo

BOLO DE FUBÁ CREMOSO



INGREDIENTES

- 4 ovos
- 4 xícaras de leite
- 3 xícaras de açúcar
- 2 colheres de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícara de fubá
- 2 colheres de margarina
- 100 g de queijo ralado
- 1 colher de fermento em pó

INGREDIENTES

Em um liquidificador, misture todos os ingredientes até obter uma consistência cremosa.

Despeje a massa em uma forma untada e polvilhada com farinha de trigo.

Asse em forno médio (180° C), preaquecido, por 40 minutos.

Sirva frio.

BOLINHA CROCANTE DE BATATA



INGREDIENTES

- 2 batatas médias
- 5 colheres de sopa de amido de milho
- Pimenta calabresa a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Hortelã seca a gosto
- Sal a gosto
- Salsinha fresca picada a gosto
- Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

1. Descasque as batatas, se preferir
2. Corte em pedaços médios
3. Coloque em uma panela com água e sal
4. Cozinhe até ficarem bem macias
5. Escorra toda a água
6. Amasse as batatas ainda quentes até formar um purê liso
7. Espere amornar um pouco
8. Adicione o amido de milho
9. Coloque a pimenta calabresa, a pimenta-do-reino, a hortelã seca e o sal
10. Acrescente a salsinha bem picada
11. Misture tudo com uma colher
12. Amasse com as mãos até formar uma massa uniforme
13. Pegue pequenas porções da massa
14. Modele em bolinhas ou croquetes pequenos
15. Aqueça o óleo em fogo médio
16. Frite poucas unidades por vez
17. Vire para dourar todos os lados
18. Retire quando estiverem bem douradas
19. Escorra em papel-toalha
20. Sirva ainda quente























Site AAPMM

Acesse www.aapmm.com.br, confira e aproveite para fazer sua divulgação conosco.

Disponibilizamos espaços para publicidade no site.

Mais informações: (19) 3862-4799