

# REDE **MAIS**

ANO 6 | Nº 71 | NOVEMBRO DE 2021

## EM REVISTA



**REINAUGURAÇÃO  
DA REDEMAIS  
MACAU**

pág. 3

**ASSOCIADOS INICIARAM O  
PROCESSO DE GOVERNANÇA  
CORPORATIVA E FAMILIAR**

pág. 5

**ASSURN REALIZA EVENTO  
PARA OS GESTORES DE  
DESENVOLVIMENTO  
HUMANO DO VAREJO  
SUPERMERCADISTA DO RN**

pág. 9

# EDI TO RIAL




Revista  
RedeMAIS  
Edição  
de outubro  
de 2021



Revista  
RedeMAIS  
Edição  
de novembro  
de 2021

Na edição anterior, foram destacados os detalhes sobre os resultados do primeiro desafio do projeto Gestores em Ação, palestras e treinamentos voltados para o setembro amarelo, ressaltando a importância da saúde mental e valorização da vida e a formação da Brigada de Incêndio da Central RedeMAIS. Não deixe de conferir essa nova edição, ela está recheada de muitas novidades e curiosidades para você!



## EU SOU CAPA DE REVISTA

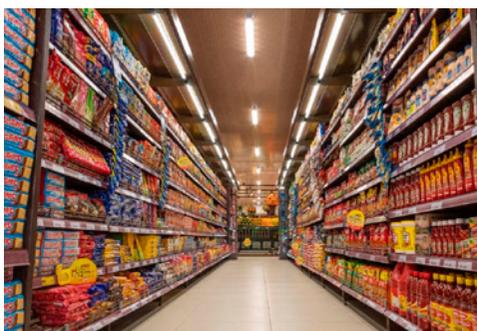


**Franciely Alcantara,**  
Assistente Administrativa  
da RedeMAIS  
Comprebem Cidade da  
Esperança.

“ Me chamo Franciely Alcantara, iniciei minha trajetória na RedeMAIS Supermercados em outubro de 2017, como jovem aprendiz (embaladora), no setor de frente de loja. Depois fui transferida para o setor de departamento pessoal e, com o auxílio do meu gerenciador, desenvolvi inúmeras potencialidades e me aperfeiçoei como profissional. Faltando três meses para o término do meu contrato no programa da aprendizagem, fui transferida para setor de Recursos Humanos onde aprendi novas atividades que desenvolveram minhas aptidões. Ao término do meu contrato como jovem aprendiz, o Comprebem me ofereceu a oportunidade de permanecer na empresa e fui contratada para o setor fiscal, em dezembro 2019. Aqui, eu aprendi novas atividades e me desenvolvi como profissional. Permaneço neste setor até os dias atuais exercendo a função de auxiliar administrativo fiscal. Sou muito grata pela oportunidade que me foi ofertada, aqui eu cresci e me desenvolvi como pessoa e profissional nesses últimos quatro anos. Sinto-me muito feliz, acolhida e aceita para ser quem sou aqui na empresa. ”

# REINAUGURAÇÃO DA REDEMAIS MACAU

Acompanhando as tendências do mercado para oferecer os melhores produtos, atendimento e comodidade aos clientes, a RedeMAIS Macau passou por uma grande reforma durante o mês de outubro. Na manhã do dia 26 de outubro, o Bom Vizinho da cidade do Sal foi reinaugurado. Na comemoração, o pároco da cidade abençoou a loja, além disso, houve a presença dos digitais influencers da cidade que animaram os clientes na ocasião, bem como a equipe da cruz vermelha. A reinauguração da unidade Macau foi um sucesso!



## CANTINHO DA ROÇA NA REDEMAIS ALECRIM

A equipe do setor de hortifrúti do Bom Vizinho Alecrim tem desenvolvido várias ações voltadas para os clientes. No mês de setembro, a equipe criou o “Cantinho da Roça”, local onde os clientes puderam encontrar um mix diversificado de produtos, com frescor e qualidade. A equipe busca explorar cada vez mais a inovação e a dinâmica nas exposições para garantir que os clientes possam encontrar os produtos desejados e saírem satisfeitos da unidade.



## FEIRINHA DAS FRUTAS NA REDEMAIS COMPREBEM CIDADE DA ESPERANÇA

Pensando em melhor atender os clientes no mês de setembro, o setor de hortifrúti da RedeMAIS Comprebem Cidade da Esperança inovou implementando a “Feirinha das Frutas”. O setor fica disposto no chão de loja, onde os clientes podem garantir os mais variados produtos fracionados, de acordo com as suas necessidades cotidianas. Porque no Bom Vizinho é assim, as necessidades dos clientes são a prioridade!



# ASSOCIADOS INICIARAM O PROCESSO DE **GOVERNANÇA CORPORATIVA E FAMILIAR**

A RedeMAIS iniciou o processo de governança com as oito famílias que formam a marca. O programa que visa estabelecer boas práticas de governança corporativa e familiar, reduzindo possíveis conflitos e fortalecendo as relações, teve início no dia 26 de julho, com o encontro realizado no Hotel Senac Barreira Roxa. A condução está sendo realizada pela palestrante e conselheira que atua na implementação da governança em empresas familiares, Priscilla Mello.





# DEZEMBRO PARABÉNS PRA VOCÊ



# Campanha "Menina Ajuda Menina"

No dia 08 de outubro, a RedeMAIS Opção e a Cruz Vermelha/RN cadastraram 50 famílias de baixa renda na comunidade Vale do Amanhecer, em Ceará-Mirim/RN. As famílias contempladas na ação irão ser assistidas pela Cruz Vermelha Brasileira - RN. Na oportunidade, garotas de 12 até 23 anos participaram da palestra "Menina ajuda menina", na qual foram abordados assuntos como higiene feminina, saúde da mulher e educação sexual. Ao final da palestra, todas as garotas receberam um pacote de absorvente da empresa Always.

Para Adriana Melo, Enfermeira e Coordenadora da UBS Vale do Amanhecer, essa ação foi de suma importância para a comunidade, uma vez que ela conhece a realidade daquelas pessoas que tanto necessitam do apoio. "Quero agradecer a RedeMAIS Opção, na pessoa de Marina Leiros, que se sensibilizou e escolheu nossa comunidade para ser a primeira contemplada", relatou a enfermeira.

Para o Secretário Geral da Cruz Vermelha, o senhor Teixeira, é muito importante que as pessoas continuem doando seu troco solidário na RedeMAIS Opção, para que assim a Cruz Vermelha possa chegar cada vez mais perto das comunidades carentes e ajudá-las.

"Fica aqui o agradecimento ao empenho da Cruz Vermelha e de todos os envolvidos direta e indiretamente no projeto", ressaltou Marina Leiros, diretora.



# GESTORES DE DESENVOLVIMENTO HUMANO SE REÚNEM PARA ALINHAR PLANEJAMENTO DE 2022

Em outubro, 25, aconteceu a reunião mensal dos profissionais que atuam no desenvolvimento humano das lojas. A pauta principal desse encontro foi entender as necessidades de cada loja pertinentes às equipes, processos e projetos em geral. “O encontro foi muito produtivo e rico de informações, conseguimos captar as demandas de cada unidade. A partir disso, vamos pensar em ações de intervenção que visam a capacitação dos nossos colaboradores e a melhoria da experiência de cada funcionário em nossas lojas”, ressaltou Jady Targino, gerente de desenvolvimento corporativo da Rede.



## DH para Você



Por **Karla Bianca**, psicóloga das unidades RedeMAIS Veneza, Rosa dos Ventos e Nova Esperança.

### CULTURA ORGANIZACIONAL: O QUE É E QUAL O SEU IMPACTO NA EMPRESA

Já fez uma viagem e, ao chegar lá, percebeu como as pessoas se comportam de forma diferente? Seja no sotaque, gastronomia, música ou até mesmo na maneira como interagem entre si? Acredito que você já escutou alguém falando que o povo do Nordeste é caloroso e receptivo! Pois bem, tudo isso que foi mencionado tem a ver com a cultura regional, ou seja, o conjunto de características e hábitos em comum de uma região que vai sendo ensinada e passada entre as gerações.

Assim como as regiões, as empresas também possuem uma identidade própria, chamada de cultura organizacional, responsável pelos hábitos, comportamentos, crenças e valores que, em outras palavras, é o que rege a empresa.

Uma boa cultura é indispensável para o engajamento, a motivação e o crescimento dos colaboradores. Isso influencia diretamente no sucesso do negócio, tendo em vista que a maioria das empresas é composta em sua essência por pessoas. Em contrapartida, uma cultura organizacional disfuncional pode acarretar problemas de produtividade, motivação e rotatividade de pessoas.

Visto isso, percebe-se o quanto é importante investir para criar e manter uma boa cultura dentro da empresa. Uma boa forma para construir, isto é, compreender e criar hábitos que tenham relação com a identidade organizacional da empresa.

# ASSURN REALIZA EVENTO PARA OS GESTORES DE DESENVOLVIMENTO HUMANO DO VAREJO SUPERMERCADISTA DO RN



O gerente de desenvolvimento humano corporativo da RedeMAIS, Jady Targino, palestrou no evento realizado pela Associação de Supermercados do RN (ASSURN), para os gestores de DH que atuam no varejo supermercadista. Na oportunidade, Jady dialogou com a audiência sobre a sua paixão pela gestão de pessoas, compartilhou os projetos realizados na RedeMAIS e ainda contou sobre a sua história no varejo. O momento, que também contou com discurso acolhedor de Gilvan Mikelyson, associado e atual presidente da associação, mostrando a importância de valorizar os profissionais dessa área, foi repleto de aprendizado.



## COLABORADORAS DA CENTRAL PARTICIPARAM DA CORRIDA CIRCUITO DAS ESTAÇÕES

Realizar atividades físicas traz inúmeros benefícios para o corpo e mente, o sistema imunológico melhora e a autoestima fica bem maior. Estar com o corpo em movimento possibilita gozar de uma velhice mais saudável e ativa. Com esse pensamento, as colaboradoras Kalina Bezerra, Moniky Julião e Gilvani Delfino, participaram da corrida Circuito das Estações, em outubro, dia 03. “Poder treinar com os amigos nos traz momentos de alegria que são inesquecíveis e o melhor disso tudo é conseguir superar limites e entender que tudo que almejamos é possível de se realizar. Pratique esporte, movimento é vida!”, ressaltou Kalina.



## INCENTIVO A VIDA SAUDÁVEL NA MEIA MARATONA DO SOL

No dia 25 de setembro, os colaboradores José Luiz, Altemir Rivaldo e Ronieli Toscano, que fazem parte da RedeMAIS Comprebem Cidade da Esperança, participaram da Meia Maratona do Sol. Os colaboradores, que são adeptos de outras modalidades, aproveitaram o momento para demonstrar a importância da atividade física para a saúde e celebrar a amizade que surgiu através da RedeMAIS e perpassa os muros da empresa, fortalecendo o espírito de união e companheirismo entre eles.



# POR QUE É TÃO DIFÍCIL MUDAR?

Muitas vezes, as pessoas ficam desconfortáveis com mudanças, pois não estão acostumadas ou preparadas para o novo. Mudança, no dicionário, significa "transferir para um novo local, trocar de um lugar para outro". No trabalho, por exemplo, as pessoas vêm e vão, deixando por onde passam suas marcas e ensinamentos, levando consigo uma parte dos outros e deixando neles uma parte de si. Assim como as necessidades também mudam e, ainda que os serviços sejam os mesmos há anos, todos os dias existe a chance de aperfeiçoamento. "Por aqui, sempre gostei de mudanças. Lembro bem da minha filha perguntando o porquê eu mudava tanto os móveis de casa do lugar. É

simples: porque sempre gostei da sensação de renovação", relatou Wiliane, encarregada de Departamento Pessoal da RedeMAIS Serve Bem Parnamirim.

Por isso é válido compreender que, apesar de difíceis, mudanças são necessárias, pois abrem portas para oportunidades talvez nunca vivenciadas ou sonhadas. "Sejamos todos abertos ao dom da transformação", concluiu Wiliane.

**Wiliane da Silva,**  
encarregada de DP da RedeMAIS Serve Bem Parnamirim

## CURSO DE FORMAÇÃO DE EMPILHADEIRAS ELÉTRICAS E À COMBUSTÃO

Com o intuito de capacitar e promover a segurança dos colaboradores, durante o mês de setembro o Comprebem, em parceria com o SENAI, ministrou o curso de formação de empilhadeiras elétricas e à combustão para os colaboradores dos setores de depósito e recebimento.

O curso ocorreu no período de 5 encontros e algumas temáticas foram trabalhadas, a saber: como a empilhadeira funciona; quais os tipos de carga e armazenagem; quais são as operações das empilhadeiras; quais são as normas de segurança para prevenção a acidentes de trabalho e como realizar a inspeção. O curso é voltado para profissionais que atuam no transporte de mercadorias para estocagem em armazéns e veículos de carga.



# A arte de compreender a frente de loja



A frente de loja é o cartão postal do supermercado, pois nela compreende-se uma das principais partes que fornecem o atendimento ao cliente, é onde conclui-se as compras, conferem-se preços, realizam-se outros pagamentos e devido a isto, deve-se ter uma maior atenção e cuidado para satisfazer e fidelizar os clientes. É um local onde muitas pessoas

buscam informações e torna-se mais prazeroso trabalhar diante dessa interação, propiciando um ambiente de inclusão, onde todos sentem-se parte, com uma equipe engajada em busca de resultados. Isso, claro, fruto de um trabalho desenvolvido através da união entre o administrativo, o DH e os líderes do setor. Na frente de loja deve-se ter o

máximo de atenção para se realizar os procedimentos corretamente, pois através das finalizações, conferências, cancelamentos, ações, estratégias e entre outros, que se realiza o trabalho da maneira correta, proporcionando crescimento profissional para o colaborador e excelentes resultados para a empresa.



## NOVEMBRO AZUL REDEMAIS.

Contra o câncer de próstata,  
a atitude certa é prevenir.



**RedeMAIS**  
SUPERMERCADOS

# DIA MUNDIAL DA PREVENÇÃO AO SUICÍDIO NA REDEMAIS J. ARAÚJO

Em 10 de setembro, Dia Mundial da Prevenção ao Suicídio, a RedeMAIS J. Araújo realizou uma ação na qual a equipe de DH preparou um panfleto com informações importantes sobre o assunto, que foi entregue aos clientes, junto com o laço amarelo, símbolo da campanha, para que eles pudessem se juntar à equipe nessa causa tão especial, além de poder levar a todos uma palavra de carinho e conforto, pois **TODAS AS VIDAS IMPORTAM!** “Não devemos permitir que alguém saia da nossa presença sem se sentir melhor e mais feliz!”, ressaltou Tatiana Colaço, gestora de DH da loja.



## I FESTIVAL DE DOCES E SALGADOS NO COMPREBEM CIDADE DA ESPERANÇA

Durante o mês de setembro, os setores de rotisserie e padaria do Bom Vizinho Comprebem Cidade da Esperança desenvolveram várias ações em conjunto. Uma delas foi a elaboração do I Festival de Doces e Salgados, que ocorreu no dia 16 de setembro. Nele foi ofertado aos clientes uma gama diversificada de delícias que atendeu aos mais variados paladares e necessidades, o que garantiu o sucesso total de vendas nessa primeira edição do festival.



## REDEMAIS COMPREBEM INOVA NO CARDÁPIO DOS FINAIS DE SEMANA

No mês de setembro, pensando em inovar o cardápio dos finais de semana, o setor de rotisserie do Bom Vizinho Comprebem Cidade da Esperança implementou um quiosque com itens voltado para churrascos e feijoadas, proporcionando uma melhor visualização e entrega dos produtos para quem é mais importante: os clientes! A ação do quiosque é um sucesso desde a sua implementação.



# nosso bom vizinho



**Elizangela Maria**, cliente da RedeMAIS Pajuçara há 16 anos



“Sou uma cliente que vou diariamente ao melhor supermercado, pois lá encontro mais novidades e o precinho que cabe no bolso. De tanto ir, meus vizinhos dizem: você vai a sua segunda casa, que é a RedeMAIS Pajuçara! Claro! Lá sou bem acolhida, assim que entro todos já me conhecem! Sou uma cliente que não tem o que falar desse supermercado, excelentes funcionários, da frente de loja ao açougue. RedeMAIS Pajuçara é bom demais! É para a família!”



De:  
**Francicleide Farias**  
balconista de padaria  
da RedeMAIS Rosa  
dos Ventos.



## TEM MENSAGEM PRA VOCÊ

Unidade:  
RedeMAIS Rosa dos Ventos

“Falar sobre minha amiga Rusvânia, no nosso ambiente de trabalho, é falar de companheirismo, parceria e muito respeito uma pela outra. Agradeço por todo o apoio em inúmeros momentos na empresa. Ela estava sempre pronta a ajudar e me ensinar, sem esquecer dos inúmeros conselhos. Obrigada, amiga! Não só no trabalho, mas na vida, porque não é só no trabalho, mas também fora dele que compartilhamos momentos, você faz parte da minha família. Te amoooo!”

Para:  
**Rusvânia Maria**  
RedeMAIS Rosa  
dos Ventos.



# VOCÊ IMPRESSIONA POR...



Ana Paula - RedeMAIS Serve Bem  
Parnamirim - **ANTECIMENTO** -



Anderlon Clayton - RedeMAIS Opção 1  
- **COMPROMETIMENTO** -



Chagas - RedeMAIS Venâncio  
- **COMPROMETIMENTO** -



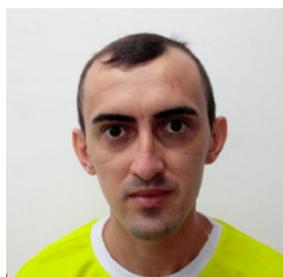
Edinaldo Alexandre - Leva MAIS São José  
- **COMPROMETIMENTO** -



Eugênio Medeiros - Central RedeMAIS  
- **EMPATIA** -



Felipe Bezerra - RedeMAIS Nova Cruz  
- **DISPONIBILIDADE** -



Gerímário - RedeMAIS Santa Cruz  
- **ATENDIMENTO** -



João Marcos - RedeMAIS João Câmara  
- **ATENDIMENTO** -



João Victor - RedeMAIS Comprebem  
Esperança - **RESPONSABILIDADE** -



Joaquim - RedeMAIS J Araújo  
- **COMPROMETIMENTO** -



Lourenço Bernardino - RedeMAIS Rosa dos  
Ventos - **PARTICIPAÇÃO** -



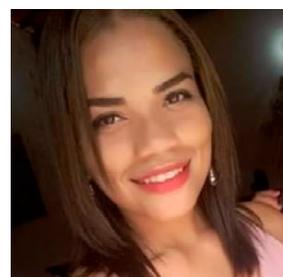
Marcelo - RedeMAIS Venâncio Redinha  
- **AGILIDADE** -



Maria Josilene - RedeMAIS Dix-Sept  
Rosado - **DEDICAÇÃO** -



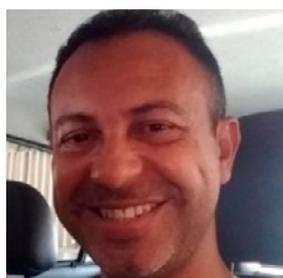
Miliana Teixeira - RedeMAIS Alecrim  
- **CORDIALIDADE** -



Mirely Silva - RedeMAIS Opção 2  
- **DEDICAÇÃO** -



Rayana Ingrid - RedeMAIS São Gonçalo  
- **CARISMA** -



Ronicleison Lima - RedeMAIS Pajuçara  
- **SERENIDADE** -



Rosilene Silva - São José  
- **PRODUTIVIDADE** -



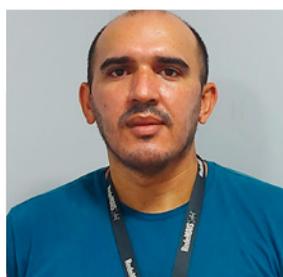
Severino dos Ramos - RedeMAIS Veneza  
- **PROATIVIDADE** -



Sullyedson Cordeiro - Leva MAIS Ceará-  
Mirim - **ATENDIMENTO** -



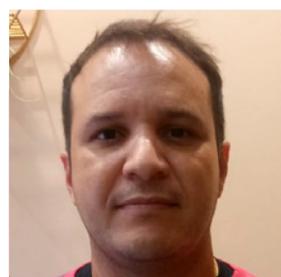
Túlio Gonçalves - RedeMAIS Macau  
- **ATENDIMENTO** -



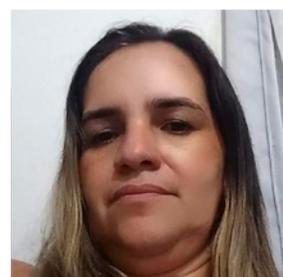
Marcos das Neves - RedeMAIS Select Ayrton  
Senna - **COMPROMETIMENTO** -



Romualdo José - RedeMAIS Serve Bem  
Felipe Câmara - **PRESTATIVIDADE** -



Romulo Teixeira - RedeMAIS Serve Bem  
Cidade da Esperança - **PROATIVIDADE** -



Viviane Karla - RedeMAIS Serve Bem Planalto  
- **RESPONSABILIDADE** -

# MOSTRA PRA GENTE!

## Walk-In Cooler: A Tendência Internacional No Bom Vizinho de João Câmara



O Walk-in Cooler é uma câmara para produtos congelados e resfriados, com portas de vidro e quadro de alumínio, estruturado a partir da montagem de painéis isotérmicos. Também é conhecido como câmara com porta expositora e identificado como tendência internacional nas lojas de conveniência e supermercados.

Usado tanto para armazenagem como na exposição de produtos sob temperatura controlada, possuem uma área de exposição avantajada, prateleiras reguláveis, iluminação dirigida em led com foco no produto, a modo de proporcionar a venda sobre impulso.

O abastecimento é realizado pelo acesso lateral, organizando os produtos por categorias (cervejas em lata e long neck, refrigerantes em lata, sucos naturais, energéticos, isotônicos, vinhos, água-mineral, entre outros).

A instalação do walk-in cooler na loja foi um diferencial, com retorno de boas vendas e parabenização pelos clientes da cidade de João Câmara e região, que podem ter acesso ao mix com temperatura agradável para consumo.



### QUAL A RELAÇÃO ENTRE A OBESIDADE E DIABETES?



**Maria Eduarda,**  
nutricionista das  
lojas RedeMAIS  
Comprebem.

14 de novembro é o Dia Mundial da Diabetes e aqui será mostrado como a obesidade e a diabetes estão relacionadas. O que é possível fazer para evitar os riscos que essas doenças podem trazer para toda população?

A causa da diabetes se dá pela redução da produção ou por uma má absorção da insulina, que é o hormônio que controla a glicose e mantém energia para nosso organismo. Alguns sintomas que podem ser característicos da diabetes são: excesso de urina, excesso de sede, perda repentina de peso, cansaço, aumento de apetite, tonturas, entre outros.

A relação entre a obesidade e a diabetes existe, porque os maus hábitos alimentares e a falta da prática de atividade física podem estar relacionados à obesidade, fazendo com que a necessidade de insulina aumente, tornando a obesidade um dos principais riscos para o desenvolvimento da diabetes. Existe também a questão de que o aumento do consumo de carboidratos simples e o sedentarismo causam acúmulo de gordura e podem fazer com que o organismo se torne resistente à insulina. Vale salientar que a diabetes não se dá única e exclusivamente pelo consumo do açúcar puro, a diabetes e obesidade são multifatoriais. O controle do consumo desse alimento é sim de suma importância, mas também de muitos outros.

Além dos cuidados com a alimentação, tanto a diabetes quanto a obesidade podem ser controladas com prática regular de atividade física, controle do peso corporal por meio de uma dieta adequada para cada indivíduo, evitar o consumo de álcool, fumo, controle da pressão arterial e monitorização do controle glicêmico.

# MARKETING DA REDEMAIS INOVA COM GAME NA MÍDIA

O marketing da RedeMAIS, em parceria com o programa Batendo Perna da TV Pontanegra, colocou no ar desde julho 2021 um projeto que visa dar amplitude a marca recompensando dois grandes pilares da empresa, os clientes e fornecedores. Assim surgiu o BP Game RedeMAIS, um programa inteiramente gravado dentro do supermercado com dinâmicas associadas aos fornecedores, tendo como participantes os clientes que são escolhidos através de sorteio nos perfis oficiais no Instagram do Batendo Perna e RedeMAIS. O Game oferece aos participantes a oportunidade de ganhar até dois mil reais em prêmios. Para este ano, até o mês de dezembro, houve o patrocínio de grandes marcas como: BRF, Raymundo da Fonte, M. Dias Branco, Coca-Cola, Panasonic, Condor, Bauducco, São Braz e Urbano. O programa é apresentado por Juninho Batendo Perna e vai ao ar na TV Pontanegra sempre no último sábado de cada mês às 13:30h. O BP Game RedeMAIS é o único programa em TV aberta exclusivo para uma Rede de Supermercados, estreitando assim o relacionamento com os fornecedores e com os clientes fazendo jus ao seu slogan: "O bom vizinho."



## PALAVRAS CRUZADAS

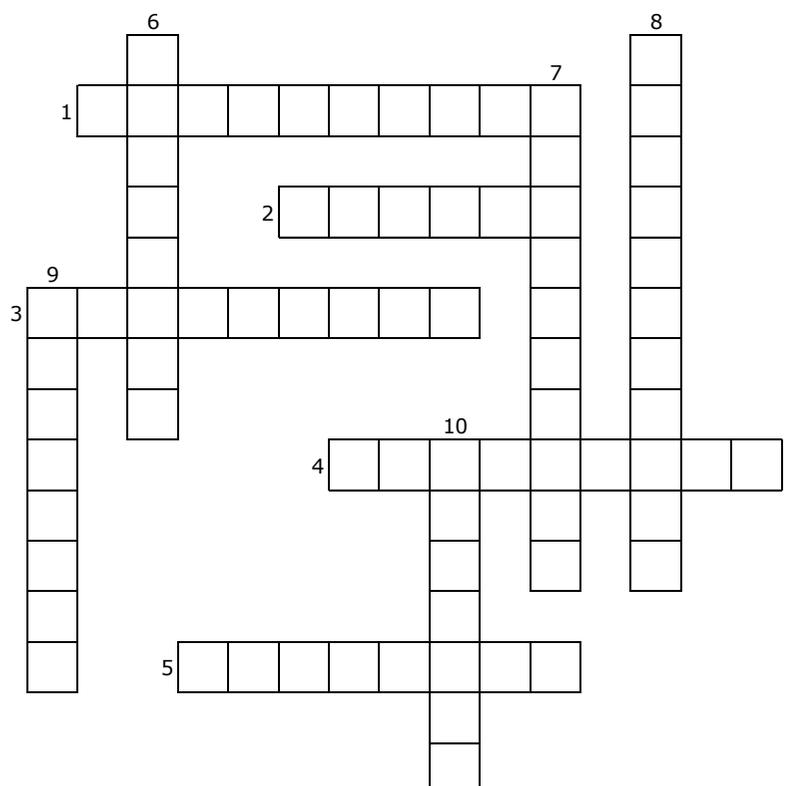
### PROFISSÕES

#### HORIZONTAIS

1. Quem informa transmitindo notícias e informações
2. Quem canta
3. Quem cria abelhas
4. Quem fabrica, conserta ou vende calçado
5. Quem entrega cartas

#### VERTICAIS

6. Quem é especializado em apagar incêndios ou fogos
7. Quem cultiva o campo
8. Quem constrói ou repara estruturas de madeira
9. Quem confecciona vestuário masculino
10. Quem fabrica ou vende pão



# Receita de Cozinheiro

## Carne seridó/ Baião de dois de carne seca



Priscilla Dantas,  
Cozinheira da RedeMAIS  
Venâncio

### CARNE SERIDÓ

#### INGREDIENTES:

- 246g de carne de sol;
- 45g de manteiga da terra;
- 80g de mel de engenho;
- 70g de queijo coalho.

#### MODO DE PREPARO:

Coloque a manteiga na chapa quente, logo após, coloque a carne virando, sempre os dois lados. Quando ela tiver assada coloque o queijo coalho para dourar e coloque por cima da carne. Logo após coloque o mel de engenho.

### BAIÃO DE DOIS DE CARNE SECA

#### INGREDIENTES:

- 280g de feijão verde (já cozido);
- 25g de manteiga da terra;
- 90g de queijo coalho em cubinhos;
- 108g de arroz branco (já cozido);
- 40g de coentro;
- 1 pimenta de cheiro média;
- 60g de cebola roxa;
- 176g de bacon, charque e calabresa, todos já dourados;
- 140g de carne seca;
- 1 dente de alho.

#### MODO DE PREPARO:

Numa frigideira, coloque a manteiga e deixe esquentar. Logo após, coloque a carne seca. Quando estiver bem dourada, acrescente bacon, charque, calabresa, depois a cebola roxa e o alho e deixe refogar bastante. Acrescente o feijão, o arroz, o queijo, a pimenta de cheiro e o coentro e sirva com a Carne Seridó. Rendimentos para 2 pessoas.

## DESAFIO ACEITO 3.0

Anualmente, as lojas RedeMAIS Veneza e Rosa dos Ventos lançam o “DESAFIO ACEITO”. São trinta dias com acompanhamento nutricional, treino coletivo, desafios e motivação. O projeto visa promover e melhorar a qualidade de vida da equipe! Essa está sendo a terceira edição do desafio e as três pessoas que alcançarem o melhor desempenho e interação no grupo do WhatsApp ganharão premiação!



SIMPLIFICA.  
TÁ LIMPO.  
É BRILUX.

**brilux**



#### REDEMAIS EM REVISTA

EDIÇÃO GERAL: DESENVOLVIMENTO HUMANO DA CENTRAL REDEMAIS  
COLABORAÇÃO: LOJAS REDEMAIS  
CRIAÇÃO: ART&C COMUNICAÇÃO INTEGRADA  
Fale conosco: envie comentários ou sugestões  
para [revista@redemaisrn.com.br](mailto:revista@redemaisrn.com.br)

