

Nova direção

Sérgio Magalhães assume presidência da
Fundação Celpos e fala de seus planos e metas ao
longo do mandato

pág. 5

4

Retrospectiva
destaca ações
realizadas em 2010

6

A arte de levar
energia para o
interior

8

Brinque o
Carnaval com
alegria e saúde

Editorial

Seguindo em frente

Esta edição do Jornal Celpos marca o início de uma nova gestão para a Fundação. A presidência passa a ser gerida pelo economista Sérgio Magalhães, que tem como objetivos alcançar as metas atuariais, estabelecer uma relação de maior aproximação com os participantes e melhorar ainda mais a qualificação dos profissionais que atuam na fundação. Esses objetivos e as perspectivas para o mandato, entre outros assuntos, são alvo de uma entrevista especial com o presidente.

Falando em entrevista, o *Por onde anda* traz a história de Estevão Cavalcanti, que relembra os desafios vividos em meio ao pioneirismo de levar a energia elétrica para o interior do Estado. Apresentamos também os feitos e conquistas da Celpos ao longo do ano de 2010 através de uma retrospectiva especial.

Como é de praxe, trazemos, também, a prestação de contas da Fundação para o período de outubro, novembro e dezembro. Também relatamos o desempenho anual que superou a meta atuarial estabelecida para o ano de 2010.

E em meio a tantas boas notícias e com a proximidade do Carnaval, o Jornal Celpos traz uma matéria feita sob encomenda para aqueles que vão cair na folia, recheada com dicas de como se manter em forma e com saúde.

Boa leitura!

Reajuste

Suplementações aumentam mais de 5%

Assistidos e pensionistas da Fundação Celpos tiveram aumento de 5,39% em suas suplementações. O reajuste foi baseado no indicador INPC (Índice Nacional de Preços ao Consumidor). Esse índice orienta os reajustes dos benefícios pagos aos aposentados e pensionistas da Celpos. O novo valor da suplementação foi aprovado em outubro do ano passado.

Em janeiro, a folha de pagamento contemplou a diferença, e todos os participantes assistidos receberam o reajuste, mais o retroativo de novembro e dezembro de 2010, além do abono. Os 5,39% correspondem ao valor acumulado desde novembro de 2009, quando havia acontecido a última mudança nas suplementações.

Nota

Calendário de pagamentos 2011 tem novo formato

Para ninguém perder a data de pagamento das suplementações da Celpos, a Fundação elaborou um calendário para facilitar a vida dos assistidos e pensionistas.

O Calendário de Parede está encartado nesta edição do Jornal da Celpos, com as datas de pagamentos em destaque, mês a mês, de todo o ano de 2011, na cor verde.



expediente

CONSELHO DELIBERATIVO

- Titulares**
 Amauri Pereira da Silva (presidente)
 Sandra Maria Albuquerque Torreão
 Rogério José Fragoso de Sousa
 Maria Karina de Melo Soares
 Almir Teles de Sá Filho
 André Luiz dos Santos
- Suplentes**
 Alexandre Emmanuel de Araújo Pascoal
 Tânia Tavares de Melo Barros Lima
 Maurício Moraes Lobo Santos

- Luiz Franklin de Lacerda Filho
 Horário Mário Fittipaldi
 Luiz Carlos Teixeira

CONSELHO FISCAL

- Titulares**
 Marcílio Quintino Correia e Silva
 Alberto Henrique de Lima Oliveira
 José Ferreira Lima
- Suplentes**
 Patrícia Conceição Barros Viana
 Mary de Sousa Medeiros
 Edmilson Freires Galindo



- DIRETORIA EXECUTIVA**
Presidente
 Sérgio Magalhães de Fernandes Filho
Diretora Administrativo-Financeira
 Elisabete Ferreira de Almeida Duarte
Diretor de Benefícios
 Pompeu Henrique Cavalcanti Neto



- FICHA TÉCNICA**
 Fundação Celpe de Seguridade Social - Celpos
Setor Responsável: Assessoria de Comunicação - Ascom
Coordenação: Thyse Milena
Projeto gráfico, edição e revisão: Aponte Comunicação
Impressão: Imagem Gráfica
Tiragem: 5.500 exemplares

Um dos objetivos principais de uma Entidade Fechada de Previdência Complementar, é promover o crescimento de seu patrimônio, de forma a garantir a suplementação das aposentadorias até o término dos compromissos e assegurar a rentabilidade dos ativos. No período analisado (outubro/novembro e dezembro/10), pudemos observar que a rentabilidade da carteira da Celpos foi positiva em 3,85%, e a meta atuarial (INPC+6%aa), para o mesmo período, foi 4,01%, ficando um pouco acima da rentabilidade da Celpos.

Essa pequena diferença se deu pela alta da inflação e pela volatilidade da bolsa de valores. Porém, no acumulado do ano, a carteira consolidada da Celpos rentabilizou 12,82%, resultado positivo e superior à meta atuarial, que fechou o ano em 12,45%. Eis a rentabilidade por segmento acumulada no ano: renda fixa:12,52%; renda variável (ações): 7,42%; investimentos estruturados: 13,61%; imóveis: 67,98%; e empréstimos a participantes: 21,39%.

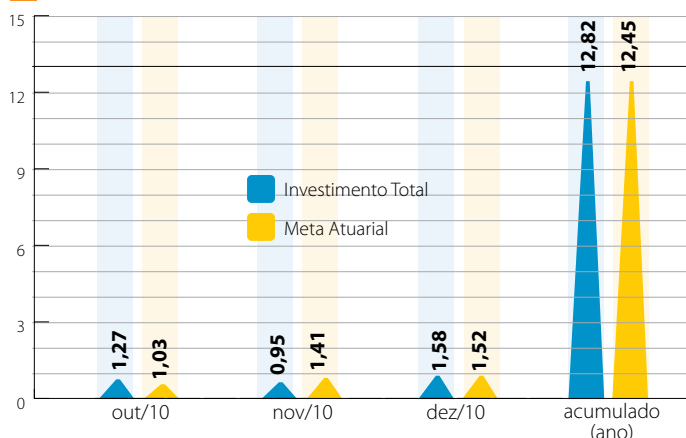
Apesar do cenário econômico bom para o Brasil, o ano de 2010 foi difícil. Houve bastante volatilidade nos mercados, principalmente no

mercado externo, além das incertezas da política fiscal do mercado europeu. Contribuíram, do mesmo modo, a recuperação econômica gradual nos EUA e a inflação na China. Todo esse cenário trouxe fortes impactos para nossa bolsa de valores, que fechou o ano em 1,04%. Para 2011, o mercado espera um cenário positivo e com menos volatilidade.

No período, o Banco Central (Bacen) agiu para conter as pressões inflacionárias restringindo o acesso ao crédito por meio da elevação dos compulsórios. O Comitê de Política Monetária (Copom) manteve a taxa de juros em 10,75%.

Apesar dos resultados positivos nos balanços das empresas, o Ibovespa terminou o ano com uma rentabilidade de 1,04%, chegando a 69.304 pontos. No período, a bolsa americana fechou com alta de 12%. Já o IPCA, que serve de parâmetro para o Bacen, registrou alta acumulada de quase 6%, bem acima do teto da meta estabelecida para 2010, que era de 4,5%. Para 2011, está previsto um novo aperto monetário por parte do Governo Federal como forma de reduzir a inflação para os níveis pré-estabelecidos pelo Banco Central.

INVESTIMENTO TOTAL X META ATUARIAL



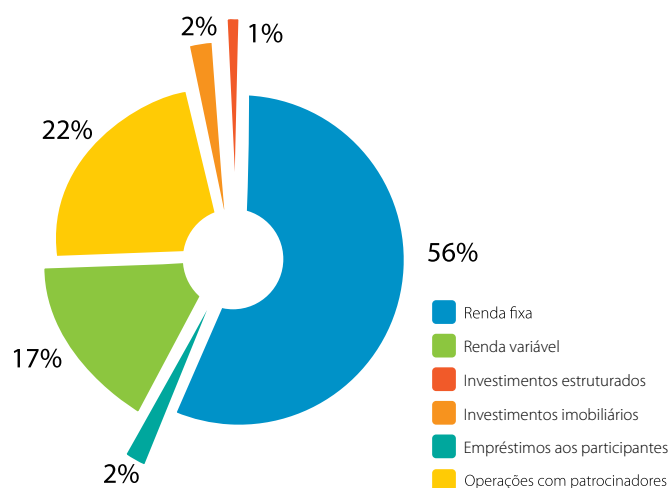
Investimento Total x Meta Atuarial

	out.10	nov.10	dez.10	Acumulado (ano)
Investimento Total	1,27	0,95	1,58	12,82
Meta Atuarial	1,03	1,41	1,52	12,45

RENTABILIDADE DOS PLANOS

Planos	Ano
Plano BD	12,90
Plano CD	11,46

COMPOSIÇÃO PATRIMONIAL



Composição Patrimonial (valores em reais)

	DEZ.10
Renda Fixa	377.811.830,30
Renda Variável	111.546.797,36
Investimentos Estruturados	7.434.571,69
Investimentos Imobiliários	15.157.551,84
Empréstimos aos Participantes	15.946.091,82
Operações com Patrocinadoras	150.255.584,51

Um ano marcado por conquistas

Para a Celpos, o ano de 2010 foi marcado por uma série de ações em todos os setores da Fundação. Foram feitos investimentos em tecnologia, implementadas novas diretrizes, e os colaboradores realizaram cursos contínuos de qualificação. Tudo visando melhorar o atendimento e a qualidade dos serviços prestados aos participantes.

Na área de tecnologia, foram adquiridos três novos servidores, sendo um externo voltado para backups. "Assim, mesmo que aconteça algo no prédio da Celpos, os dados da Fundação serão preservados", explicou o Assessor de Informática, Evaldo José. O provedor de telefonia fixa e internet foi trocado, o que permitiu mudanças na central telefônica e na banda larga resultando em melhores serviços já disponíveis no site.

A Fundação passou a contar com uma nova ferramenta para gerenciar todos os compromissos, como pagamentos, reuniões e prazos de obrigações legais. O Calendário de Obrigações foi fornecido pela Abrapp (Associação Brasileira de Entidades Fechadas de Previdência Complementar) e implantado no primeiro trimestre de 2010.

Esse sistema informa, para cada colaborador, por e-mail, sua atividade a cumprir com sete dias de antecedência. "Isso permite um maior controle e organização dos afazeres, não só por parte da Assessoria de Controle Interno (ASC), mas para todos os colaboradores da Celpos", explica o Assessor de Controle Interno, Manoel Lopes. A busca constante pela excelência também permitiu a manutenção da ISO 9001, dada pela Fundação Carlos Alberto Vanzolini, que realizou a auditoria no dia 29 de novembro de 2010.

O apreço pela qualidade permitiu à Fundação se ajustar rapidamente às normas do Guia Melhores Práticas, fornecido pela Superintendência Nacional de Previdência

O exercício de 2010 apostou nos investimentos, palestras e eventos como o Valorizar, que reuniu centenas de pessoas na Casa de Recepções Villa Ponte D'Uchôa



O 5º Encontro de Participantes Celpos - Valorizar reuniu mais de 400 pessoas e teve como tema a qualidade de vida



Maria Lourdes respondeu a Pesquisa de Satisfação e foi sorteada com uma TV LCD

Complementar (Previc). "Já vínhamos trabalhando esses itens desde 2006. Agora, precisamos apenas fazer alguns ajustes para estarmos 100% adequados", comentou Lopes.

A Fundação também promoveu uma ativa participação para explicar as diversas opções de perfis de investimento. De acordo com a Coordenadora Financeira, Rosineide Salgado, foram realizadas visitas e palestras em vários municípios para orientar os participantes sobre o tema. O ciclo de visitação terá continuidade este ano.

Visitas em todas as regionais da Celpe fizeram parte do projeto de migração do Plano BD para o Celpos CD, concluído em outubro de 2010.

Segundo a Coordenadora de Benefícios, Jackeline Lira, 420 partici-

pantes migraram para o Celpos CD.

No final do ano, a Celpos também realizou a sua Pesquisa de Satisfação. Os resultados apontam que cerca de 90% dos participantes aprovam a gestão, e mais de 80% aprovam o atendimento prestado. No geral, os índices de satisfação superaram os 70%. Os participantes, que responderam a pesquisa, concorreram ao sorteio de uma televisão LCD, em que a ganhadora foi Maria de Lourdes Oliveira.

As atividades de 2010 se encerraram com o 5º Encontro de Participantes Celpos - Valorizar/Qualidade de Vida, que teve como tema a qualidade de vida. O evento reuniu mais de 400 pessoas na Casa de Recepções Villa Ponte D'Uchôa.

Metas para um novo mandato

Quais os principais desafios a serem enfrentados ao longo da sua gestão? Os nossos principais objetivos são alcançar as metas atuariais e conseguir uma maior aproximação entre a Fundação e seus participantes. Também reforçaremos ainda mais a profissionalização e a qualificação do nosso quadro de pessoal de maneira a atender mais e melhor as necessidades e interesses dos participantes.

Como isso será realizado? Com a estabilidade da economia, as aplicações em renda fixa não são mais tão atrativas, obrigando as fundações a buscarem alternativas levando em conta os limites estabelecidos pela legislação do setor.

Como a Fundação se aproximará do participante? Entre os nossos objetivos, a maior aproximação com os participantes será tema constante no programa de comunicação da CELPOS. Buscar meios sempre eficientes para aguçar a curiosidade e atraí-los, cada vez mais, ao interesse pela educação previdenciária e financeira, com a finalidade de facilitar o acompanhamento dos resultados e a compreensão das ações da administração em busca da constante satisfação dos participantes (ativos, assistidos, pensionistas e autopatrocinados).

E quanto ao quadro de pessoal? A Celpos tem como característica marcante a qualificação do seu quadro de profissionais, sempre visando melhorar a sua atuação junto aos participantes. Vamos investir ainda mais em treinamentos internos e externos para os nossos colaboradores.

Qual o cenário para este início de ano e também de mandato? Apesar da expectativa de crescimento da economia, devemos manter cautela, pois a inflação dá sinais de crescimento e ainda estamos vivenciando



Magalhães afirma que os principais objetivos de sua gestão são a melhoria da comunicação entre os participantes e o alcance das metas atuariais

um novo cenário político econômico.

Qual a herança recebida da gestão anterior? A fundação como uma organização direcionada às melhores práticas, foi Certificada pelo ISO 9001, repercutindo principalmente, em maior valorização dos colaboradores e melhores serviços aos participantes. Obteve ainda uma rentabilidade compatível com as expectativas do mercado, e realizou ajustes atuariais necessários ao equilíbrio dos planos de benefícios.

Qual a mensagem do presidente para os participantes e colaboradores? Nosso compromisso é o de exercer uma gestão com transparência e responsabilidade. Priorizando a busca de maiores rentabilidades, assegurando a suplementação das aposentadorias e a conseqüente satisfação dos participantes.

Empossado no dia 19 de janeiro, o economista **Sérgio Magalhães**, 52, substituiu Sandra Torreão, que deixa a presidência da Fundação Celpos após cinco anos à frente da instituição. Magalhães é formado em Economia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e pós-graduado em Marketing pela Unigranrio e em Gestão Financeira pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), possui MBA em Gestão Empresarial pela Fundação Dom Cabral, além de certificação CPA 20 pela ANBIMA. Representante da patrocinadora, Magalhães começou sua carreira no Instituto de Previdência do Rio de Janeiro, na área de Atuária e Estatística. Ingressou como economista na Celpe em 1985, e também integrou o Comitê de Investimentos e o Conselho Deliberativo da Fundação. Nesta entrevista, fala de seus planos e projetos a serem desenvolvidos ao longo do mandato.

Por onde anda?

Um fio de luz para o interior do Estado



*O engenheiro aposentado **Estevão Cavalcanti de Albuquerque Filho**, 82, foi um dos pioneiros e responsáveis pela execução do plano de levar energia elétrica para as cidades do Agreste e Sertão de Pernambuco. O Mestre recebeu a equipe do Jornal Celpos em sua casa, e conta um resumo dos 39 anos de serviços prestados à Celpe. Ele fala sobre o dia em que desbravou a inóspita caatinga em lombo de cavalo demarcando a região, a paixão pela música, as salas de aula, os inventos que criou e o amor que sente por Dona Edite, com quem está casado há 46 anos.*

Quando foi o primeiro contato com a Celpe? Logo após ter me formado em Engenharia Civil, trabalhei no antigo DAE (Departamento de Águas e Energia) como auxiliar de engenheiro. Fiscalizávamos a antiga Tramways. Eu vi a Celpe nascer, ajudei no seu crescimento e, como pai que eu sou, orgulho-me do seu amadurecimento.

Quais os cargos que o senhor assumiu na Celpe? O primeiro foi de engenheiro fiscal. Em seguida, trabalhei em diversos setores como chefe e também subordinado. Mas me aposentei como diretor geral.

O senhor foi chefe de diversos projetos. Existiu um que marcou sua carreira? Sim. Foi o projeto de distribuição de energia elétrica para as cidades do Agreste e Sertão, oriundas de Paulo Afonso, em 1955.

Como foi o processo de levar eletricidade a essas cidades? Topografávamos e mapeávamos as terras que receberiam as linhas de alta tensão oriundas de Paulo Afonso I, usando todos os recursos possíveis. Desde aviões até a ajuda dos cavalos.

Lembranças da equipe que o acompanhava? Aprendi a ser mais humilde e solidário. Pois, nas minhas andanças no Sertão junto com minha equipe, tínhamos o compromisso de zelar por nossa segurança. De um com o outro.

Foi a necessidade de tornar o trabalho seguro que o Sr. inventou o cavalete de três pés? Sem dú-

vidas. Ele substituiu o antigo cavalete de quatro pés. Não oferecia equilíbrio nos declives do relevo sertanejo... era muito pesado e perigoso.

E o desempenho da nova maquinaria? Com o cavalete de três pés, otimizamos nosso tempo de instalação dos postes a cada 5 minutos. Diminuíram bastante os riscos de acidente. Também inventei outras máquinas. Porém, isso fica para outro momento.

Em que ano ocorreu sua aposentadoria? Foi em 1993. Também contribuí para a formação de novos engenheiros. Dois anos após a minha aposentadoria da Celpe, em 1995, encerrei um ciclo de 35 anos como professor de eletrotécnica no curso de Engenharia Elétrica da UFPE. Quando me aposentei, fiquei mais tempo na minha oficina de mecânica e tocando com mais afinco o meu piano e clarinete. Também aproveitei para viajar e conhecer de perto as belezas da Europa.

Se lhe concedessem a oportunidade de retomar a carreira, faria tudo novamente? Faria tudo de novo. Os exemplos que presenciei no meu trabalho elevaram minha alma a uma condição de tentar agir sempre em razão da justiça e dignidade do homem. Meu pai teria muito orgulho.

Algum fato curioso em sua carreira na empresa? Teve um na cidade de Triunfo. Eu dormia na casa do chefe de segurança da cidade, e, certa noite, fomos pegos de surpresa por um garoto que trazia uma notícia de que, numa vilazinha próxima, estava acontecendo um tiroteio. Chegando lá, vi uma cena digna de filme de cowboy. Vi gente pendurada em cima de telhado, em muro. Todo mundo atirando, uns contra os outros. E eu lá, assistindo.

E o desfecho dessa história, qual foi? O segurança, assustado, se abaixou, pedindo para que eu fizesse o mesmo. Me joguei de imediato, seguindo o ato do segurança. Ele pedia para que eu atirasse. Respondi: com o quê? Com o quê? O segurança, coitado, pensou que eu estivesse armado (*risos*). Graças a Deus, não atirei em ninguém, tampouco o segurança.

Homenagem de Marcílio Reinaux em comemoração aos 30 anos da Celpos

correja-se

Hoje é um dia muito especial. Comemora-se o transcurso de três décadas da criação da Fundação Celpe de Seguridade Social – Celpos.

Há de se registrar uma incontida alegria dos que constituem e integram esta instituição: de um lado, os dirigentes - em sucessivos mandatos -, responsáveis pela gestão dos interesses de todos nós aposentados; doutra parte, nós mesmos, os aposentados, estamos felizes. Felizes e tranquilos, ambos os sentimentos agregados com uma ponta de orgulho, quando vemos, ou melhor, quando sentimos, em nossas vidas de aposentados, que tudo corre bem. Sem percalços, sem problemas e minimizando-se as eventuais dificuldades da vida moderna.

Temos a impressão até de que uma boa parte de todos nós sente mesmo é orgulho e satisfação de que, aqui, juntos, à mercê de Deus, possamos comemorar, neste belíssimo dia, trinta anos desta Fundação neste ano de 2011.

Aquelas cenas e ações de descrédito e desânimo que se viram nas gestões da criação da Celpos - as quais somente o tempo de trabalho e dedicação sedimentou, em todos os aposentados, uma esperança - com o passar do tempo, logo mais foi transformada em certeza de que, na Celpos, nesta Fundação, o trabalho foi sempre sério e coroado de competência e profissionalismo dos gestores até hoje.

Este é o maior motivo do nosso orgulho, todos nós que fazemos parte de uma entidade verdadeiramente sólida e estável dentro de um grande universo de muitas congêneres no Brasil. São, na realidade, de acordo com as Estatísticas dos Mutuários, cerca 334 outras fundações.

Ainda que nós não alcancemos futuros distantes, estamos, contudo, vislumbrando um futuro mais promissor e seguro para nossas famílias, dentro do Sistema de Previdência Complementar. Se trilhamos esses trinta anos dando provas de maturidade, de profissionalismo, de competência e de eficiência, por que haveremos de nos preocupar?

Sobretudo porque, nas nossas vivências e convivências da dignificante posição e estado de aposentados, vemos que a Celpos vem sempre preservando o respeito ao negócio da Fundação.

Amigos e colegas celpeanos aposentados. Este é, sem dúvida, o maior patrimônio de todos os participantes e assistidos. Afinal, esta é a razão maior ou única de ser da Celpos.

Em um breve olhar, neste trinta anos de existência, que a Celpos encontra-se cumprindo o seu papel eminentemente previdenciário. São 4.868 participantes, entre ativos, assistidos e pensionistas.

Numa análise mais aprofundada, observa-se que a qualidade de vida, em qualquer forma de aposentadoria, depende diretamente do equilíbrio saudável que as instituições possam conferir.

No caso da Celpos, nossa Fundação desfruta, em consequência, de uma gestão bem direcionada e pautada na seriedade das suas ações, essas condições de vida salutar, desejada por todos.

À nós, os participantes, os verdadeiros interessados e beneficiários cujos planos de vida futuros passam, necessariamente, pelo eficiente desempenho da Celpos, a palavra de ordem é acompanhar o dia a dia das realizações da entidade, com o intuito de contribuir para o aperfeiçoamento das gestões.

Assim, amigos, colegas celpeanos aposentados, para marcar os primeiros trinta anos da Celpos, desejamos que esses anos sejam, algumas vezes, multiplicados. Aqui, estamos juntos para as comemorações desta data auspiciosa.

Não vamos marcá-la com uma placa de bronze, assentada nas paredes no hall de entrada da Fundação. Mas vamos marcá-la de forma indelével nas paredes dos nossos corações.

Muito obrigado a todos.

Marcílio Reinaux, participante aposentado, mestre de cerimônias, escritor, escultor, pintor.

Recife, 28 de Janeiro de 2011

O evento em comemoração aos 30 anos da Celpos foi promovido no auditório da Celpe. Durante a solenidade, realizou-se um culto ecumênico seguido por um coquetel de confraternização.



Folia de Momo, saúde de ferro

Alimentação leve e ingestão de líquidos são algumas dicas para brincar o Carnaval sem prejudicar a saúde do folião

O Carnaval está se aproximando. Para aqueles que vão curtir a folia, é importante uma atenção redobrada devido aos excessos cometidos na festa de Momo. Em razão disso, existem alguns cuidados básicos que devem ser tomados, como uma boa hidratação e alimentação correta, fundamentais para garantir energia e disposição durante todo o feriado.

O consumo em excesso de bebidas alcoólicas, alimentos gordurosos, longa exposição ao sol e poucas horas de sono prejudicam o organismo, causando estresse físico e deficiência no sistema imunológico. "Por isso, as regras para um comportamento saudável independem do lugar em que a pessoa esteja", destaca o geriatra e clínico geral Rodrigo Liberal. Entre os idosos, os números de atendimento médico decorrentes da desidratação costumam aumentar, uma vez que eles possuem menor capacidade de retenção de líquidos. E, mais ainda, a arteriosclerose pode diminuir a sensação de sede, contribuindo para a não reposição de líquido perdido, analisa o médico.

A nutricionista Renata Motta, especialista em clínica esportiva, oferece algumas dicas para os foliões que enfrentarão os cinco dias de Carnaval. Ela aconselha que, antes de cair na

folia, as pessoas façam alongamentos leves, sem exageros, diminuindo os riscos de lesões. É importante também consumir alimentos que tenham fácil digestão. "Tomar um café da manhã completo, composto de pães, queijo branco, ovos, se possível, cozidos, e leite, é fundamental, já que eles contêm carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais necessários para o desenvolvimento saudável do corpo", ressalta.

Outra sugestão é a combinação dos sucos de diversas frutas. "Abacaxi com hortelã, melão com limão, abacaxi com gengibre e maçã com couve são uma boa pedida. Também tem o suco de melancia com acerola, pois, além de ser docinho, é rico em vitamina C", sugere. Já para as refeições, serve a dica máxima de não consumir pratos campeões em gordura. Deve-se dar preferência às saladas, principalmente com folhas verdes, arroz integral, peixe ou frango grelhados, macarrão com molho de tomate e alguma proteína de soja. Para o intervalo entre essas refeições, a especialista sugere barras de cereais e frutas desidratadas.

Renata Motta chama atenção para os riscos dos alimentos comercializados nas ruas, como cachorro quente e churrasquinho, entre muitos outros vendidos no período do Carnaval. Esses produtos podem causar infecções intestinais, por conta do manuseio indevido na hora do preparo.



SUGESTÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NESTE CARNAVAL

CAFÉ DA MANHÃ

Frutas, sanduíches com pão integral, peito de peru, queijo branco e azeite. Sucos de laranja com couve, abacaxi com hortelã, chá ou leite.

ALMOÇO

Salada, proteínas (peixes, frangos, carnes), carboidratos (arroz integral, purê de batata, macarrão com molho de tomate) e grãos (feijão-verde, grão de bico, ervilha). Pode-se usar a proteína da soja substituindo a carne.

LANCHE DA TARDE

Salada de frutas, frutas desidratadas, barras de cereal, água de coco e chá gelado para hidratar.

JANTAR

Sopas sem complemento de carnes gordas (linguiça, bacon), macaxeira, inhame - preferindo a utilização de margarina light e o requeijão light com esses alimentos -, ovos cozidos.