



# Multiplicando as sementes

Rede Paranaense de Padarias  
Comunitárias Fermento na Massa



REDE PARANAENSE DE PADARIAS COMUNITÁRIAS

## **Multiplicando as Sementes:**

**Apresentação da Rede Paranaense de Padarias Comunitárias Fermento na Massa**

### REALIZAÇÃO:

Centro de Formação Urbano Rural Irmã Araújo – Cefuria  
e Rede Paranaense de Padarias Comunitárias Fermento na Massa,  
em parceria com o Ministério do Trabalho, por intermédio da  
Secretaria Nacional de Economia Solidária (Senaes)

### CONTEÚDO:

Elaborado durante oficinas de comunicação realizadas nos Territórios,  
com participação de integrantes das 30 padarias.  
Facilitação da comunicadora popular Ednubia Ghisi, com participação  
dos estagiários/as Vinícius Carvalho e Ana Luiza Cordeiro

### EQUIPE DO PROJETO:

“Fermento na Massa – Fortalecimento da Rede de Padarias e Cozinhas Comunitárias”:  
Ana Luiza Cordeiro, Antonio Bez, Adenival Gomes, Ednubia Ghisi,  
Glicimar Bueno, Vinícius Carvalho

### REVISÃO:

Franciele Petry Schramm

### FOTOS:

Ednubia Ghisi e Vinícius Carvalho

### CARTOGRAMA E ORGANOGRAMA:

Ana Luiza Cordeiro e Franciele Petry Schramm

### PROJETO GRÁFICO:

Saulo Kozel Teixeira

### DIAGRAMAÇÃO:

SK Editora LTDA

### TIRAGEM:

3 mil exemplares.

CURITIBA - 2016

# Sumário

Um livro feito por <b>muitas mãos</b>	<b>4</b>
Afinal, o que é uma <b>padaria comunitária?</b>	<b>6</b>
Quando <b>tudo começou</b>	<b>7</b>
Como a <b>Rede se entrelaça?</b>	<b>8</b>
<b>Consumo solidário</b> é consumo consciente	<b>10</b>
<b>Apoiadores da Rede</b>	<b>12</b>
A força das mulheres da <b>economia solidária</b>	<b>14</b>
<b>Cartograma</b>	<b>Encarte central</b>
<b>Contatos das padarias</b>	<b>16</b>
Receitas de <b>padarias comunitárias</b>	<b>22</b>
Poesia <b>“Segura sua mão na minha”</b> de Lila Alli	<b>23</b>
Música <b>“É o amor de Jesus”</b> de Luiz Carlos Pereira da Silva	<b>24</b>
Poema <b>“O pão do Povo”</b> de Bertold Brecht	<b>26</b>

---



## Um livro feito por **muitas mãos**

É com muita alegria que apresentamos a **Rede Paranaense de Padarias Comunitárias Fermento na Massa!** A partir destas páginas queremos contar o que é uma padaria comunitária, como nos organizamos, qual a importância da economia solidária, um pouco de nossa história, e muito mais. Também está registrada aqui a lista das 30 padarias integrantes da Rede, com nome, endereço e contatos, junto de um mapa com a indicação geográfica dos grupos.

Antes de chegar até você, cada página desse livro passou por muitas mãos. Foi tema de conversas, grupos de trabalho, entrevistas e produção coletiva.



*Encontro de encerramento do Conselho Gestor de 2014*

Os encontros que deram origem ao livro e a impressão do material fazem parte do projeto **“Fermento na Massa – Fortalecimento da Rede de Padarias e Cozinhas Comunitárias”**, firmado entre o Cefuria e o Ministério do Trabalho e Previdência Social, por intermédio da Secretaria Nacional de Economia Solidária (Senaes).

Agradecemos a todas/os que contribuem para a construção da **Rede Paranaense de Padarias Comunitárias Fermento na Massa**. Desejamos uma ótima leitura e pedimos que você nos ajude a divulgar o material, repassando a outras pessoas.

# Mas, afinal, o que é uma **padaria comunitária**?

**S**ÃO GRUPOS ORGANIZADOS a partir da proposta da Economia Solidária, que prioriza a gestão coletiva, com o horizonte do desenvolvimento comunitário e da superação das desigualdades sociais. Diferente de uma padaria comum, a comunitária não tem patrão. Esse fator muda profundamente o local e as relações de trabalho, além da própria produção.

A autogestão, a união, a solidariedade e o trabalho coletivo estão entre os fatores que diferenciam uma padaria comunitária de empreendimentos convencionais. A partir deles, o grupo consegue se organizar, decidir em quais dias vai trabalhar, quais as tarefas de cada integrante e como vão dividir o excedente da produção.

**Maria da Ajuda da Silva,**  
padaria Monte Carmelo  
Pinheirinho,  
Curitiba

*“A padaria comunitária é um meio de você ter uma renda e conhecer outras pessoas. Ajuda a gente de tudo um pouco, por exemplo, a ter mais conhecimento. É uma coisa muito boa na minha vida”.*

**Cleuzeni Terezinha,**  
padaria Sabores  
da Vovó,  
Irati

*“Para mim a padaria comunitária é uma novidade. Só faz dois meses que eu estou aqui, mas ela está me ajudando em muita coisa. As pessoas vêm até a gente não só pra comprar o pão, mas às vezes para conversar também. Se é comunitária, é da comunidade, então a gente acaba trabalhando pra comunidade, não só pra si mesma”.*



*Existem mais de 19 mil empreendimentos econômicos solidários no Brasil, de acordo com dados de 2013, do Sistema de Informações em Economia Solidária (Sies)*

**Irene Augusta da Silva,**  
padaria Auxiliadora  
Sítio Cercado,  
Curitiba

*“Eu me realizo fazendo aquilo ali. Pelo fato de ser uma coisa tão boa, sai tão bem feito e satisfaz as pessoas. Porque ali a gente recebe pessoas até de bem distante do nosso bairro que vêm para comprar o nosso pão, porque conheceu através de alguém e que é muito bom e então vem buscar”.*

# Quando **tudo** começou

**A**S PRIMEIRAS SEMENTES DAS PADARIAS COMUNITÁRIAS começaram a brotar a partir da necessidade de ajudar cerca de 20 famílias empobrecidas, integrantes da Paróquia Nossa Senhora Auxiliadora, no Sítio Cercado, região sul de Curitiba. Era o ano de 1996, tempos de desemprego no Brasil. A igreja ajudou a abrir a padaria, que no início funcionava com participação de 20 mulheres e muita força para a lida com o cilindro manual. A venda dos pães gerava o recurso para a compra de cestas básicas, doadas mensalmente às famílias.

Com a melhora nas condições de vida da população, o objetivo da padaria passou a ser geração de trabalho e renda para as próprias envolvidas. Com esse espírito, são criadas novas experiências em Curitiba e outros municípios do estado. Em 2005, o **Centro de Formação Urbano Rural Irmã Araújo – Cefuria** consegue um projeto com o Governo Federal para a compra de mais equipamentos. Novas padarias foram criadas. Dois anos depois, é criada a **Associação das Padarias e Cozinhas Comunitárias Fermento na Massa**, com o objetivo de melhorar a organização conjunta dos grupos e de ter uma entidade formal.

E o bolo cresceu! Atualmente são 30 padarias comunitárias: 16 grupos em Curitiba – principalmente na região sul – e outras 14 espalhadas por nove municípios: Almirante Tamandaré, Colombo, Piraquara, Campo do Tenente, Quitandinha, Pinhais, Lapa, Irati e Mallet.

## **Nair Queiroz da Cunha**, padaria Santa Maria da Vitória Sítio Cercado, Curitiba

*“A gente ia no mercado e comprava as cestas básicas, e com o que sobrava a gente comprava formas, batedeira, botijão de gás e outras coisas, porque no começo era tudo emprestado. [...] Uns ajudaram a comprar os primeiros equipamentos – o grupo de jovens fez a noite do pastel para comprar um cilindro elétrico para nós. Foi bem interessante. Todo mundo da comunidade se envolveu para ajudar as famílias”.*



*Registro da padaria São Tiago, criada no início dos anos 2000, a partir do apoio das Irmãs da Caridade Social e da Pastoral Social. O grupo faz parte da comunidade São Tiago, da Paróquia Profeta Elias, Sítio Cercado*

# Como a Rede se entrelaça?

## **A REDE DE PADARIAS COMUNITÁRIAS**

**A** se organiza em diferentes momentos e atividades, mas tudo começa no próprio grupo, no coletivo de pessoas que integra a padaria comunitária e dá vida a ela no dia a dia, com as dificuldades e conquistas. É na padaria comunitária que se exercita a prática da economia solidária e da construção de uma forma alternativa de economia e trabalho.

O próximo tijolo na construção da **Rede** é a participação nos Territórios. As padarias formaram cinco diferentes Territórios, conforme a proximidade geográfica, facilidade de locomoção ou dias livres da semana. Os encontros são mensais, com o objetivo de aprofundar a formação prática em temas como comunicação, sustentabilidade, gestão compartilhada e adequação às normas sanitárias. Os Territórios também têm se fortalecido como espaço de aproximação e articulação, além de contribuir para o avanço na formação de lideranças comunitárias.

É na reunião do Conselho Gestor das padarias comunitárias, realizada uma vez por mês, que representantes de todos os grupos são convidadas/os a discutir os rumos da Rede. Entre as pautas desse encontro está a organização de formações técnicas – básicas e avançadas – e de trocas de experiências entre os grupos. Também é momento de debate sobre temas ligados à segurança alimentar e movimentos populares. São mais de 40 participantes por encontro.

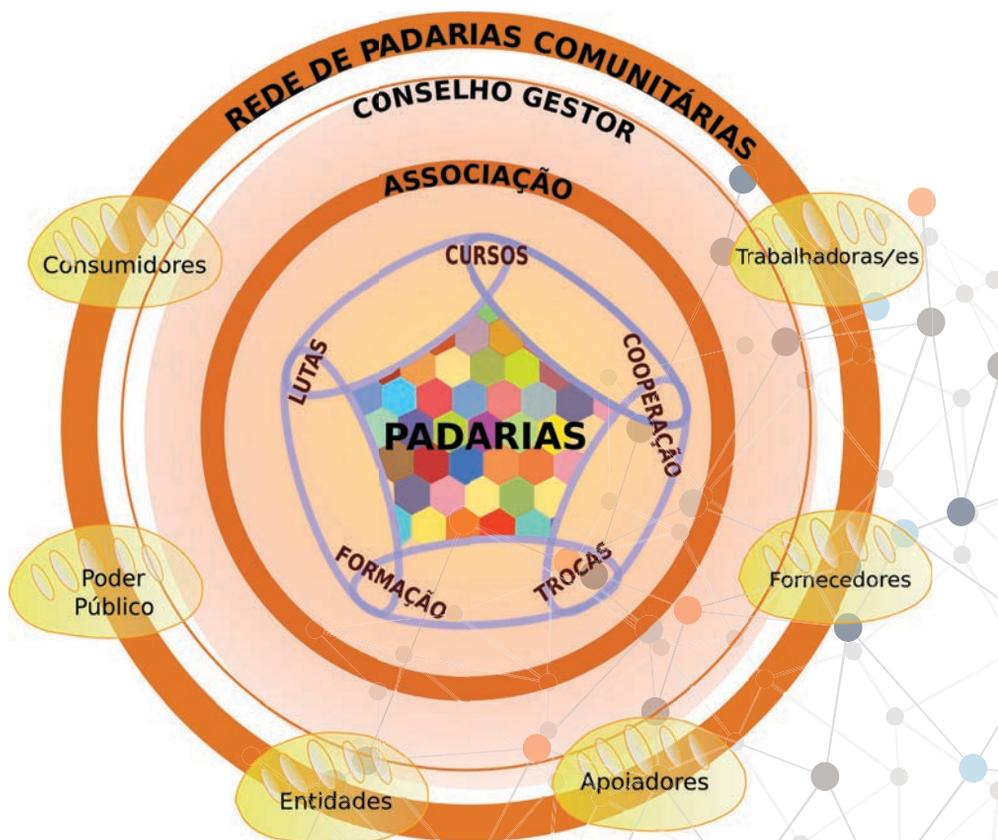
Cada uma dessas atividades é recheada com fartas porções de alimentos, produzidos pelos próprios grupos. Poesias, músicas e dinâmicas ajudam na interação entre as pessoas e no aprofundamento da afetividade e do companheirismo. A rede é formada pela soma de cada padaria, dos consumidores solidários, mais os parceiros e apoiadores – sejam entidades, igrejas, órgãos públicos, movimentos sociais e associações de bairro.



*Francisco Xavier Junior tem 79 anos e faz parte da padaria Nova Semente, de Almirante Tamandaré. A foto registra uma dinâmica das oficinas de comunicação*

# Organograma

A imagem abaixo é o esforço de criação de um organograma da Rede de Padarias Comunitárias. Ele sintetiza propostas elaboradas nos Territórios e debatidas no Conselho Gestor, e tem por objetivo ilustrar os principais componentes da articulação. No centro estão representadas as 30 padarias, entendidas como a base, as raízes da Rede. No entorno, as linhas formam os cinco Territórios entrelaçados por ações, valores e práticas. No círculo seguinte está a Associação, com seu papel de representação formal da Rede. O Conselho Gestor vem como espaço de reunião do conjunto das padarias e apoiadores, possibilitando a organização da Rede. Por fim, a Rede de Padarias Comunitárias é o círculo maior, aglutinador dos espaços anteriores.



# Consumo solidário é consumo consciente

**A**SSIM COMO AS PADARIAS COMUNITÁRIAS propõem outra forma de trabalho, também possibilitam o consumo consciente. Você já parou para pensar no caminho que um produto faz até chegar às suas mãos? A quais as condições de trabalho estão submetidas as trabalhadoras e trabalhadores, que tratamento recebem do chefe, ou as doenças físicas e psicológicas embutidas na embalagem? Ou quanto lixo geramos diariamente?

As/os integrantes das padarias comunitárias querem praticar uma nova forma de relação com a produção e com os consumidores. Para as padarias, os consumidores solidários também fazem parte da mudança proposta pela Economia Solidária. Cada grupo busca fortalecer a relação de venda na própria comunidade, com os vizinhos, nas escolas e comércios locais. O atendimento é mais próximo, por se tratar, muitas vezes, de clientes-vizinhos.

A venda é feita de diferentes formas, se adequando às possibilidades de cada padaria e de suas participantes: direto no balcão, encomendas por telefone, de bicicleta, a pé, de carrinho de mercado. E as vendas vão muito bem! De acordo com levantamento feito pelas coordenadoras da **Associação das Padarias Comunitárias** em 2015, a cada mês, o conjunto dos 30 grupos utiliza 12 toneladas de trigo, produz cerca de 18 mil pães caseiros e atinge o faturamento bruto de 100 mil reais, aproximadamente 1,2 milhões de reais ao ano.



*Padaria O Pão Nosso,  
localizada no bairro Fanny*



*Padaria Santo Antonio Maria Claret,  
localizada em Pinhais*

Para além da boa e velha propaganda boca a boca, a comunicação está se ampliando. A maior parte das padarias agora tem panfletos personalizados, voltados para atrair novos clientes, mas também para apresentar o que é a economia solidária. Com a formação de um coletivo de comunicação da Rede, integrantes das padarias criaram uma página na rede social Facebook, com a intenção de alcançar maior público via internet.



### ACESSE E DIVULGUE A PÁGINA:

[www.facebook.com/Rede-Paranaense-de-Padarias-Comunitarias-Fermento-na-Massa-742292625899216](https://www.facebook.com/Rede-Paranaense-de-Padarias-Comunitarias-Fermento-na-Massa-742292625899216)

### **Silvanira de Freitas,** padaria Nossa Senhora Aparecida Xaxim, Curitiba

*“O trabalho é o que me faz seguir adiante a minha vida. Por mais complicado que sejam os problemas que eu tenho, pra mim foi uma benção eu entrar aqui, porque o problema de depressão que eu tinha, hoje eu posso constatar até com o próprio médico que eu não tenho mais. A rotina é como outro trabalho normal. Eu encho a bicicleta já de cara com 40 pães, uma sacola com mais 10, 12 pacotes de bolacha. Então eu saio, vou vendendo, vou entregando, vou pra escola, vou pra rua, e enquanto não acaba eu não volto”.*

### **Irene Duffeck de Souza Saskoski,** consumidora da padaria Monte Carmelo Pinheirinho, Curitiba

*“Em 2008, numa viagem à Prudentópolis, eu fiz amizade com a Dona Lourdes. Quando a gente voltou de lá, começou a padaria. Quando a primeira fornada de pão saiu, eu tava lá e comprei o pão. Fui freguesa. Daí não parei mais. Lá tem uma atenção, um capricho delas. É uma amizade contínua.*

### **João Nicolai Swaab,** consumidor da padaria Cecopam Xaxim, Curitiba

*“A diferença da padaria comunitária para a comercial é a questão de não priorizar o sistema capitalista – que só visa lucro – para priorizar as iniciativas comunitárias, dentro da lógica da solidariedade. E também a questão da alimentação mais saudável, natural e artesanal, que é o que eu priorizo. Eu compro desde a fundação da padaria comunitária. Que foi mudando, melhorando os equipamentos. Eu acho que a iniciativa é boa, mas falta a infraestrutura de divulgação na própria comunidade”.*



*A Rede é construída a partir de um grande trabalho conjunto entre os grupos de economia solidária, entidades apoiadoras, consumidores solidários, com apoio de gestores públicos*

## Apoiadores da Rede

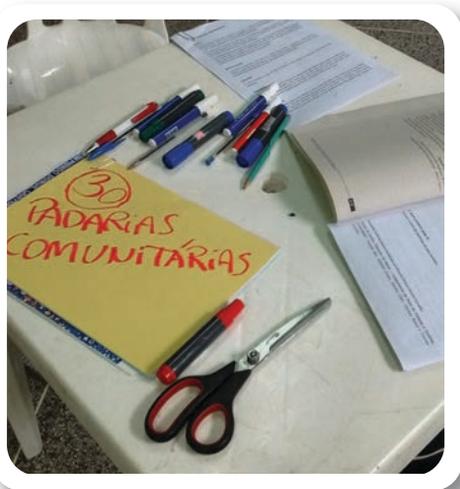
**D**ESDE O INÍCIO DA HISTÓRIA DAS PADARIAS, a força de apoiadores e parceiros fez diferença. As igrejas, de diferentes religiões, estão entre as primeiras na solidariedade com os grupos – algumas vezes como incentivadora para a criação do empreendimento, outras cedendo o espaço físico às padarias.

Centros de formação e apoio a organizações populares contribuem com a formação técnica e política, principalmente sobre a concepção de Economia Solidária. É a partir desse tipo de parceria que as padarias aprimoram as suas formas de produção, organização, adequação às normas sanitárias e comunicação.



*Em parceria com o Cefuria, a Rede realiza cursos de capacitação básica e de aperfeiçoamento em panificação e confeitaria*

Órgãos públicos federais têm contribuído com o financiamento de projetos, enquanto em âmbito municipal o apoio vem por meios de assessorias relacionadas às exigências da Vigilância Sanitária. Algumas prefeituras também auxiliam na organização dos grupos.



**Irmã Terezinha de Jesus Bernardin,**  
da Congregação Filhas da Caridade de São Vicente de Paulo –  
Sítio Cercado, Curitiba

*“A padaria é benefício para todas as pessoas que trabalham nela, que traz a união, a cordialidade, a solidariedade e o resgate da autoestima. E também atingimos a comunidade toda, trazendo benefício também para a comunidade com a alimentação mais saudável”.*

**Antonio Carlos Bez,** educador popular do Cefuria

*“O Cefuria sempre acreditou e lutou junto com as mulheres para a construção de seu protagonismo. As padarias comunitárias têm um papel fundamental na sociedade. Desde seu início com o trabalho coletivo, autogestionário e solidário faz a diferença na vida das pessoas e também na comunidade onde a padaria está atuando. Tem um papel de construir e anunciar uma nova economia e ao mesmo tempo denunciar, na prática, a economia capitalista que é machista, excludente, destruidora da natureza, das formas de vida e do próprio ser humano”.*

**Padre João Roberto Garbossa,** da Paróquia Auxiliadora, Sítio Cercado

*“O apoio às padarias é um compromisso nosso enquanto igreja, de ajudar aqueles que têm necessidade de conseguir alguma remuneração. É importante porque as pessoas se sentem valorizadas, sentem alegria de estar ali e ter o seu ganho. Junto com a padaria, a comunidade organiza também a formação de bazar, crochê, tricô, como forma de aprendizado para que as pessoas possam ter formas de ganhar o pão de cada dia. Quem sabe ensina a técnica para quem não sabe. É uma forma de fomentar o trabalho coletivo, a participação, o envolvimento da comunidade”.*

# A força das mulheres da economia solidária

## **S**ÃO AS MULHERES AS PRINCIPAIS CONSTRUTORAS DAS PADARIAS COMUNITÁRIAS:

das 96 pessoas que trabalham nos 30 grupos, 83 são mulheres, ou seja, 86,49%. Para muitas, a oportunidade de fazer parte de um empreendimento de economia solidária significou autonomia financeira. Para outras, ajudou a sair do ambiente doméstico e a se livrar de problemas de saúde como a depressão.

No relato de algumas mulheres, as padarias cumprem o papel de resgatar a dignidade, por meio da cooperação e da amizade com outras companheiras. Há espaço para trocas, conversas e amizade, fortalecendo os laços sociais. Em comum, as mulheres integrantes das padarias comunitárias têm a marca da superação de desafios pessoais e coletivos, de lutarem por autonomia e por viverem, na prática, outra forma de economia diferente do capitalismo.



Quase 90% das integrantes das padarias são mulheres

## **Jacinta Ramos de Paula,** padaria Auxiliadora – Sítio Cercado, Curitiba

*“Eu faço pães, bolos, faço farofas e tudo e mais um pouco, saio vender na rua, faço faxina na padaria. Pra mim, participar da padaria mudou muita coisa. Aprendi a trabalhar com os pães, vou nas reuniões, aprendi muito a me comunicar com o público, tenho muitas amizades, todo mundo me conhece na rua. Aonde eu estou eles gritam ‘olha a mulher do pão’”.*

## **Olinda Silveira,** padaria comunitária Santa Isabel, durante visita e entrevista à rádio comunitária Bairro Novo

*“É muito bom, eu gosto de trabalhar na padaria. E a gente arruma também muitos amigos, como eu conheço o pessoal do Bairro Novo. Ajuda em bastante coisa, já comprei bastante coisa pra casa, com o que vai sobrando. A gente também tem bastante despesa, cada vez de comprar trigo, gasto uns 450 reais, fora os outros ingredientes. Mas um pouquinho sobra pra gente, e pra gente que não pode arrumar emprego mesmo, esse serviço ajuda bastante”.*



O fortalecimento e a organização das mulheres estão entre os principais desafios da Rede de Padarias Comunitárias

**Cristiana Alves Ferreira,**  
padaria Auxiliadora  
Sítio Cercado, Curitiba

*“É muito gostoso. Faço pão, bolo, ajudo as mulheres, saio na rua também. O que me ajudou bastante lá é que quando eu entrei eu estava com depressão profunda, mas aí as mulheres conversando me ajudaram, me transformou. Elas me ajudaram bastante, criamos amizade”.*

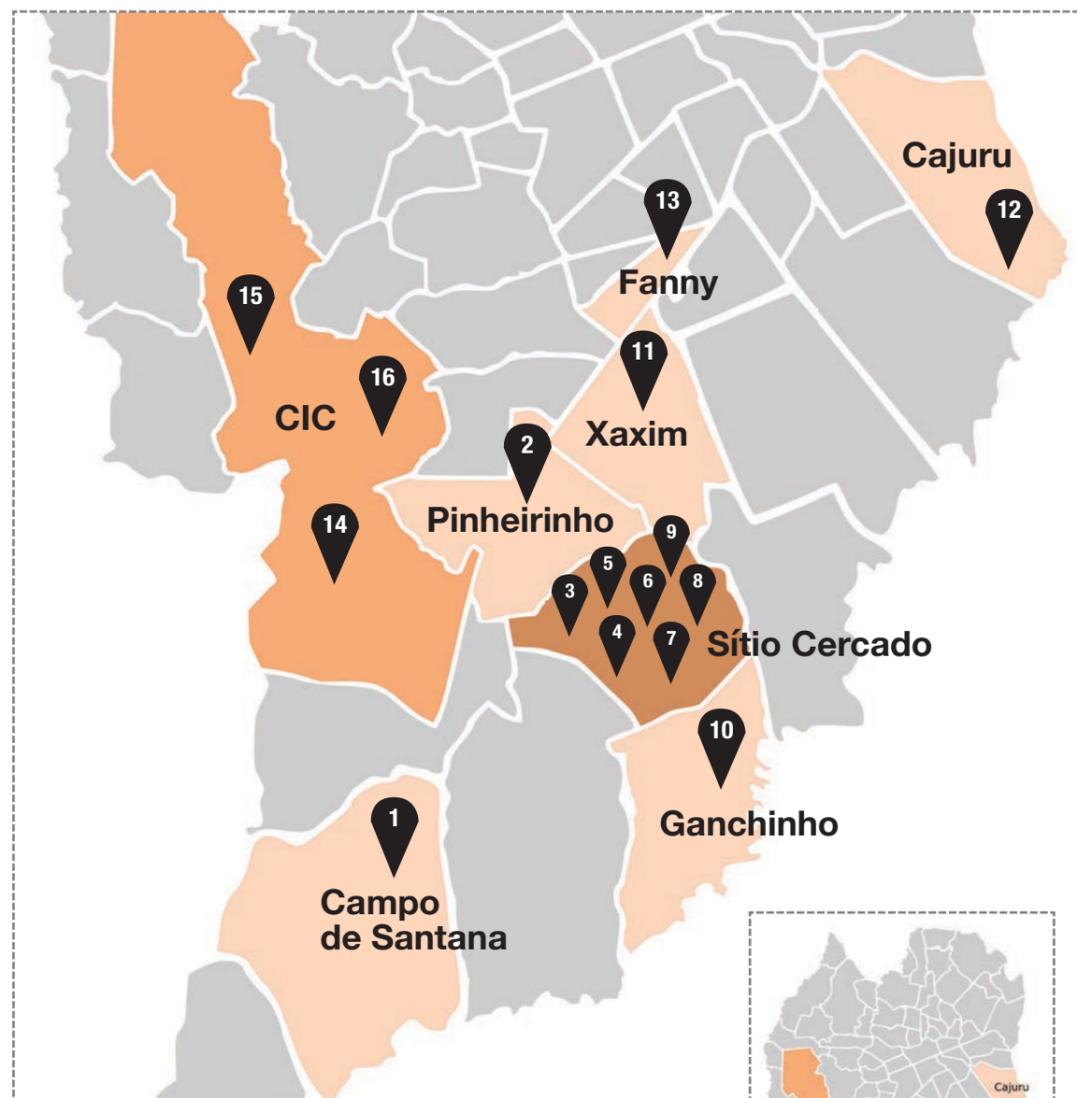
**Lucimari G. Cândido,**  
padaria Sagrada Família CIC,  
Curitiba

*“Pra mim foi bom, porque eu ficava em casa à tarde sem fazer nada e agora eu tenho uma distração, novas amizades. Às vezes, por um pão que você vende, você escuta o problema de muitas pessoas lá, conversa com as pessoas. Às vezes você acha que o seu problema é grande e aparece gente lá com problemas maiores que o seu”.*



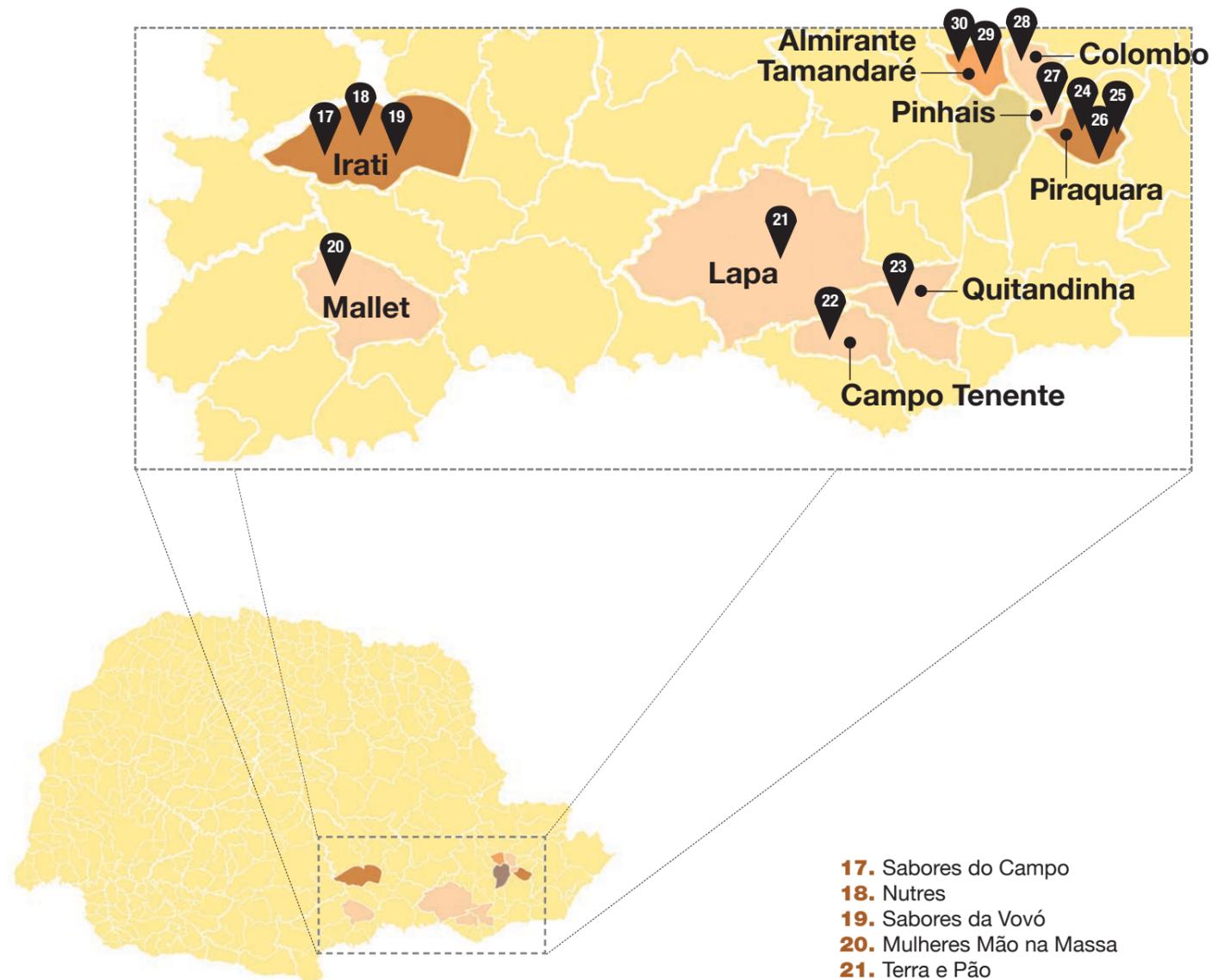
# Relação de coletivos da Rede de Padarias Comunitárias

## Em Curitiba



- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. Nova Vida              | 9. Nossa Sra. Auxiliadora |
| 2. Monte Carmelo          | 10. Q. Delícia            |
| 3. Nossa Sra. Aparecida   | 11. Cecopam               |
| 4. Santa Isabel           | 12. São Pedro             |
| 5. São Tiago              | 13. O Pão Nosso           |
| 6. Mãos de Fada           | 14. Nossa Sra. da Luz     |
| 7. São Sebastião          | 15. Sagrada Família       |
| 8. Santa Maria da Vitória | 16. Novo Amanhecer        |

## Na Região Metropolitana de Curitiba e outros municípios do Paraná



- 17. Sabores do Campo
- 18. Nutres
- 19. Sabores da Vovó
- 20. Mulheres Mão na Massa
- 21. Terra e Pão
- 22. Santa Terezinha
- 23. Santa Rita
- 24. Mãe de Deus
- 25. Amizade
- 26. Belvedere
- 27. São Antônio Maria Claret
- 28. Santo Antônio
- 29. Pão da Vida
- 30. Nova Semente

# Contatos das padarias

## ■ CURITIBA

### 1. Padaria Nova Vida

ENDEREÇO: Humberto Bertold, 560 – Campo de Santana

ATENDIMENTO: sexta e sábado, das 9h às 16h,  
e domingo após a missa da Igreja Perpétuo Socorro  
Aceita encomenda

CONTATO: (41) 3010-3587 ou (41) 9682-2518

### 2. Padaria Monte Carmelo

ENDEREÇO: Rua Monte das Oliveiras, 260 – Pinheirinho

ATENDIMENTO: terças e sextas-feiras, das 13h às 16h

CONTATO: (41) 9677-0254 (Bia)

### 3. Padaria Nossa Senhora Aparecida

ENDEREÇO: Rua David Tows, 3600, Bairro Novo A  
Sítio Cercado

ATENDIMENTO: terças, quartas e sextas-feiras,  
das 13h às 18h. Aceita encomenda

CONTATO: (41) 3289-0891 ou (41) 8508-1707

### 4. Padaria Santa Isabel

ENDEREÇO: Rua Nova Aurora, 2006 – Sítio Cercado

ATENDIMENTO: terças e sextas-feiras, das 14h às 17h

CONTATO: (41) 3564-1838 (com Olinda)

### 5. Padaria São Tiago

ENDEREÇO: Rua Nova Aurora, 1340,  
Paróquia Profeta Elias – Bairro Novo B

ATENDIMENTO: terças-feiras das 14h às 17h30 e  
quartas-feiras das 8h às 18h30

CONTATO: (41) 9109-4250 (Neuza)

### 6. Padaria Mãos de Fada

ENDEREÇO: Rua São José dos Pinhais, 2120,  
Bairro Novo A – Sítio Cercado.

ATENDIMENTO: segundas, quartas e sextas-feiras,  
das 11h às 16h. Aceita encomenda.

CONTATO: (41) 98639443



**7. Padaria São Sebastião**

ENDEREÇO: Rua Bolsa Nova, 220 – Sítio Cercado.

CONTATO: (41) 3349-1615 ou 3349 6115



**8. Padaria Santa Maria da Vitória**

ENDEREÇO: Rua Agudos do Sul, 65 – Sítio Cercado (Anexo à Igreja Santa Maria da Vitória)

ATENDIMENTO: quartas e sextas-feiras, das 13h às 17h

CONTATO: (41) 3227-1134 ou (41) 8504-8102 (Nair)

**9. Padaria Nossa Senhora Auxiliadora**

ENDEREÇO: Rua Arapongas, 1399, Vila Rio Negro – Sítio Cercado

ATENDIMENTO: terças e sextas-feiras, das 7h30 às 17h

CONTATO: (41) 3154-2011 ou (41) 3227-3945



**10. Padaria Q. Delícia**

ENDEREÇO: Rua Miguel Rossetim, 93, Ganchinho.

Associação de Moradores 23 de Agosto

ATENDIMENTO: terças e sextas-feiras, das 11h30 às 17h.

Aceita encomenda

CONTATO: (41) 9749-1280 ou (41) 9837-5545



**11. Padaria Cecopam**

ENDEREÇO: Rua Mahatma Gandhi, 212,

Vila São Pedro – Xaxim

ATENDIMENTO: às sextas-feiras, das 8h às 16h.

Aceita encomenda

CONTATO: (41)3569-3218, (41) 3565-1528 ou

(41) 9914-3865 (com Rosalba)

**12. Padaria São Pedro**

ENDEREÇO: Cajuru

ATENDIMENTO: quintas-feiras, das 8h às 17h

CONTATO: (41) 3366-0007



# Contatos das padarias

## 13. Padaria O Pão Nosso

ENDEREÇO: Rua Omílio Monteiro Soares, 847 – Fanny

ATENDIMENTO: às quartas-feiras, das 15h às 19h30.

Aceita encomenda

CONTATO: (41) 9873-5024 (Maristela)



## 14. Padaria Nossa Senhora da Luz

ENDEREÇO: Rua Davi Xavier da Silva, 615 – CIC

ATENDIMENTO: de terça a sexta-feira, das 8h às 18h.

Aceita encomenda

CONTATO: Sandra (41) 9909-9844 ou

Secretaria da Paróquia (41) 3042-8182



## 15. Padaria Sagrada Família

ENDEREÇO: Rua Des. Cid Campelo, 3972 – CIC

(No pátio da Igreja Sagrada Família)

ATENDIMENTO: Estará em funcionamento em breve

CONTATO: (41) 8489-4548 (Kelly)



## 16. Padaria Novo Amanhecer

ENDEREÇO: Fazendinha

ATENDIMENTO: Estará em funcionamento em breve

CONTATO: (41) 9988-9660 (Luzia)

## ■ IRATI

## 17. Padaria Sabores do Campo

ENDEREÇO: Bairro Guamirim

ATENDIMENTO: Às quintas e sextas-feiras, das 8h às 18h

Aceita encomendas

CONTATO: (42) 9985-7304 (Rosana)



## 18. Padaria Nutres

ENDEREÇO: Rua Brilhante, 68 – Bairro Pedreira

ATENDIMENTO: Às segundas, quartas e sextas-feiras,  
das 8h às 18h. Aos sábados das 8h às 12h.

Aceita encomendas

CONTATO: (42) 9951-1656 (Michele) ou 9962-7114 (Joelma)

### 19. Padaria Sabores da Vovó

ENDEREÇO: Rua da Liberdade, 838,  
anexo à Casa da Economia Solidária.  
ATENDIMENTO: de 3ª e 5ª feira, das 10h às 17h.  
CONTATO: (42) 9987-6962 (com Camila),  
9918-5401 (com Cleu)



### ■ MALLET

### 20. Padaria Mulheres Mãos na Massa

ENDEREÇO: Rua XV de novembro, s/n,  
após ginásio de esportes – Bairro Dorizon  
ATENDIMENTO: Às quintas-feiras, das 9h às 17h. Aceita  
encomendas  
CONTATO: (42) 9103-7100 (Inês)



### ■ LAPA

### 21. Padaria Terra e Pão

ATENDIMENTO: Assentamento Contestado – Área Rural  
CONTATO: (41) 9739-1697 ou  
8722-0435 (Maria de Lima; Zenilda)



### ■ CAMPO DO TENENTE

### 22. Padaria Santa Terezinha

ENDEREÇO: Rua Gaspar de Moraes, s/n,  
anexo à Escola Homero Grein  
ATENDIMENTO: terças, quintas e sextas-feiras,  
das 8h às 17h  
CONTATO: (41) 9910-9553



# Contatos das padarias

## ■ QUITANDINHA

### 23. Padaria Santa Rita

ENDEREÇO: Área Rural – Cai de Baixo,  
junto ao Pesque-Pague Santa Rita  
ATENDIMENTO: quarta a sábado, das 7h às 17h.  
Aceita encomenda  
CONTATO: (41) 8722-5691 (Sueli) ou  
(41) 8743-1830 (Sirlei)



## ■ PIRAQUARA

### 24. Padaria Mãe de Deus

ENDEREÇO: Rua Júri Danilenko, 10, Bairro Vila Nova  
ATENDIMENTO: de segunda a sexta-feira, das 10h às 18h.  
Aceita encomendas  
CONTATO: (41) 3667-2985 e 9204-5802  
(com Elizabeth ou Jorli)



### 25. Padaria Amizade

ENDEREÇO: Rua Sebastião de Siqueira Cezar, 156  
ATENDIMENTO: de segunda a sábado, das 7h às 19h.  
Aceita encomendas.  
CONTATO: (41) 3667-9451, 9567-0248  
e 8455-9073



### 26. Padaria Belvedere

ENDEREÇO: Rua Bernardino Campos Filho, 99  
(Sede da Associação de Moradores Belvedere),  
bairro Guarituba Redondo.  
ATENDIMENTO: às quartas-feiras, das 8h30 às 11h30  
e das 13h às 18h. Aceita encomendas.  
CONTATO: (41) 8517-4044 (Cida)



## ■ PINHAIS

### 27. Padaria Santo Antônio Maria Claret

ENDEREÇO: Rua Alto Paraná, 728,  
Bairro Emiliano Pernetá, Pinhais  
ATENDIMENTO: às sextas-feiras, a partir das 14h.  
Aceita encomendas  
CONTATO: (41) 3665-9748



## ■ COLOMBO

### 28. Padaria Santo Antônio

ENDEREÇO: Rua Isadora Gaida, 32, São Gabriel.  
ATENDIMENTO: terças e sextas-feiras, das 8h às 17h.  
Aceita encomenda  
CONTATO: (41) 9940-8544, 8505-7012 e  
(41) 9511-0065 (com Janete),  
(41) 8502-8823 (com Juliana)  
ou (41) 3621-9571 (com Essi)



## ■ ALMIRANTE TAMANDARE

### 29. Padaria Pão da Vida

ENDEREÇO: Rua Wladslau Bugalski, 4880, Lamenha Grande  
ATENDIMENTO: Aceita encomenda  
CONTATO: (41) 9670-3294 e 3699-2967  
(com Andréia), (41) 9515-2224 (com Marli)  
ou (41) 36994109 (com Dilva)



### 30. Padaria Nova Semente

ENDEREÇO: Rua Araucária, Jardim Roma,  
Almirante Tamandaré  
ATENDIMENTO: de segunda à sexta-feira, das 8h às 17h.  
Aceita encomendas  
CONTATO: (41) 3657-0595 (Teresinha) ou  
(41) 3698-2133 (Leoni)



# Receitas de **padaria comunitária**

## Receita Pão Simples

### Ingredientes:

- 15g ou 1 tablete de fermento de padaria
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água morna
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 colher (sopa) de margarina

### Modo de Fazer:

- Em uma bacia dissolva o fermento na água morna, em seguida acrescente o restante dos ingredientes e amasse bem até que a massa esteja macia e soltando completamente das mãos.
- Modele os pães e coloque em forma untada. Cubra com pano limpo e deixe crescer por 1 hora ou até que dobre de volume.
- Leve ao forno quente para assar por aproximadamente 60 minutos

## O bolo do amor

### Ingredientes:

- União
- Amor
- Amizade
- Perdão
- Companheirismo
- Conhecimento
- Paz
- Perseverança
- Compreensão
- Responsabilidade
- Confiança
- Diálogo

### Modo de Fazer:

- Começa com 50kg de responsabilidade, mistura 40kg de conhecimento e, aos poucos, vai adicionando a compreensão até que a união esteja homogênea. Continue batendo e acrescentando a perseverança. Colocando o companheirismo para firmar a massa. Na sequência colocar 100% de sua confiança misturada com 99,9% de diálogo, para que a massa fique leve. Por último não se esqueça de acrescentar o amor e juntar com a amizade, colocando uma pitada de perdão quando necessário, e a paz para o bolo crescer.

(Elaborada em um dos encontros dos Territórios)

# “Segura sua mão na minha”

de **Lila Alli**

*Segura sua mão na minha  
Para fazermos juntos  
O que eu não posso fazer sozinha  
Porque quem tem um sonho  
E coragem pra caminhar  
Com a força das mãos dadas  
Pode muito mais do que sonhar.  
Mesmo os passos tão difíceis  
Mesmo suado o caminhar  
Mesmo com tombos tão grandes  
Mesmo errando sem parar  
Porque andar nunca foi fácil  
(todos tiveram que aprender)  
Porque os tombos acontecem  
(e não há como prever)  
Porque errar não é pecado  
(e até serve pra crescer).*

*É difícil e dá trabalho  
Porque aqui temos também  
Dificuldade e armadilhas  
Como toda vida tem.  
Mas aqui de diferente  
Temos algo a acrescentar  
Temos todos uns aos outros  
E um sonho pelo qual lutar.  
E esse sonho, companheiro,  
Vale a pena sonhar  
É um projeto tão bonito  
Pruma pátria popular.  
Por isso  
Segura sua mão na minha  
Para fazermos juntos  
O que eu não posso fazer sozinha.*

# “É o Amor de Jesus”

Letra e música de: **Luiz Carlos Pereira da Silva**, integrante da padaria comunitária Santo Antônio Maria Claret, de Pinhais.

INTR. E-C#m-F#m-B7-G#m-C#m-F#m-B7.

**01.** Olha o amor, que esta aqui neste lugar,  
F#m B7  
Vida nova, Jesus vai nos dar,  
G#m C#m  
Fraternidade, igualdade para amar B7  
F#m  
Na luz da vida o ambiente iluminar, E C#m  
Acolhendo, o irmão que vai chegar, F#m B7  
E todos juntos, aqui compartilhar, A B7 E  
E em ação comunitária, vamos celebrar.

**Ref.** É o amor de Jesus, E7 A  
B E  
Que vem nos dar esta Luz C#m F#m  
O Pão da vida aqui compartilhado B7 E  
É o trigo sendo semeado.

**02.** Que lindo amor que esta aqui neste lugar, E C#m  
F#m B7  
Com alegria, aqui viemos trabalhar. G#m C#m  
F#m B7  
Dons e talentos, nos ajudam a cantar. E C#m  
E bem unidos vamos juntos caminhar F#m B7  
As receitas, entre nós vamos trocar A B7 E  
Experiências, que aqui vamos ganhar, A B7 E  
E em ação comunitária vamos celebrar.

**Ref.** É o amor de Jesus, E7 A  
B E  
Que vem nos dar esta Luz

*C#m F#m*  
O Pão da vida aqui compartilhado  
*A7 D*  
É o trigo sendo semeado.

*E C#m*  
**03.** *Veja o amor, que está aqui neste lugar.*  
*F#m B7*  
Com muita fé, nós vamos preparar,  
*G#m C#m*  
O nosso pão, para nos alimentar,  
*F#m B7*  
E todos juntos aqui vamos partilhar.  
*E C#m*  
Dificuldades, e conflitos entregar,  
*F#m B7*  
Ao bom Jesus, que vai nos amparar  
*A B7 E*  
E em ação comunitária! Vamos Celebrar.

*E7 A*  
**Ref.** *É o amor de Jesus,*  
*B E*  
Que vem nos dar esta Luz  
*C#m F#m*  
O Pão da vida aqui compartilhado  
*B7 E*  
É o trigo sendo semeado.

*E C#m*  
**04.** *É o puro amor, que esta aqui neste lugar*  
*F#m B7*  
Este é o momento, de participar  
*G#m C#m*  
Nosso trabalho, só vai nos valorizar,  
*F#m B7*  
Graças e bênçãos o Senhor vai derramar.  
*E C#m*  
Novo encontro nós teremos que marcar  
*F#m B7*  
Com alegria, este momento festejar,  
*A B7 E*  
E em ação comunitária! Vamos Celebrar.

*E7 A*  
**Ref.** *É o amor de Jesus,*  
*B E*  
Que vem nos dar esta Luz  
*C#m F#m*  
O Pão da vida aqui compartilhado  
*B7 E*  
É o trigo sendo semeado.

Pinhais, 10 de junho de 2014.

# “O pão do Povo”

de **Bertold Brecht**, Poemas 1947-1956,  
tradução Paulo César de Souza

*A justiça é o pão do povo.  
Às vezes bastante, às vezes pouca.  
Às vezes de gosto bom, às vezes  
de gosto ruim.  
Quando o pão é pouco, há fome.  
Quando o pão é ruim, há descontenta-  
mento.*

*Fora com a justiça ruim!  
Cozida sem amor, amassada sem saber!  
A justiça sem amor, cuja casca  
é cinzenta!  
A justiça de ontem, que chega tarde  
demais!  
Quando o pão é bom e bastante  
O resto da refeição pode ser perdoado.  
Não pode haver logo tudo em  
abundância.  
Alimentado do pão da justiça  
Pode ser feito o trabalho  
De que resulta a abundância.*

*Como é necessário o pão diário  
É necessária a justiça diária.*

*Sim, mesmo várias vezes ao dia.  
De manhã, à noite, no trabalho,  
no prazer.  
No trabalho que é prazer.  
Nos tempos duros e nos felizes  
O povo necessita de pão diário  
Da justiça, bastante e saudável.*

*Sendo o pão da justiça tão importante  
Quem, amigos, deve prepará-lo?*

*Quem prepara o outro pão?*

*Assim como o outro pão  
Deve o pão da justiça  
Ser preparado pelo povo.*

*Bastante, saudável, diário.*



**“**É preciso ter esperança, mas ter esperança do verbo esperar; porque tem gente que tem esperança do verbo esperar.

*E esperança do verbo esperar não é esperança, é espera.*

*Esperançar é se levantar, esperançar é ir atrás, esperançar é construir, esperançar é não desistir! Esperançar é levar adiante, esperançar é juntar-se com outros para fazer de outro modo. ”*

**Paulo Freire**

## **CEFURIA**

Rua Desembargador Motta, 2791  
Bigorriho - CEP: 80430-152 - Curitiba/PR

Telefones: (41) 3225-5582 e 3322-8487

[www.cefuria.org.br](http://www.cefuria.org.br) - [cefuria@cefuria.org.br](mailto:cefuria@cefuria.org.br)



Secretaria Nacional de  
Economia Solidária

Ministério do  
Trabalho e Previdência Social

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PÁTRIA EDUCADORA

REDE PARANAENSE DE PADARIAS COMUNITÁRIAS