

PRATO FIRMEZA

GUIA GASTRONÔMICO DAS
QUEBRADAS DE SP

VOLUME 3



São Paulo
Énois Agência de Jornalismo

INTRODUÇÃO

O que você tem em mãos agora é muito mais do que um guia gastronômico. Trata-se de uma ferramenta de descolonização do imaginário social revestida de guia.

Em sua terceira edição, o *Prato Firmeza* quer ir além das dicas de bons lugares para comer e também oferecer opções de lazer nas quebradas de São Paulo, onde é possível estar em família.

Diferentemente dos outros dois *PFs*, neste os jovens não irão olhar apenas para seus próprios rolês e interesses. Ao serem induzidos a entender os vínculos familiares e o lazer como um ato político durante o processo formativo da Escola de Jornalismo, nossos autores se lançaram à missão de criar um guia que fizesse qualquer pessoa, especialmente a que mora na periferia, sentir-se motivada a convidar alguém de sua família para desfrutar uma das experiências de lazer e sabor reunidas aqui para desenvolver vínculos e memórias.

Como reflexo da diversidade da própria turma de jovens escritores deste guia, as famílias retratadas são formadas por pessoas LGBTQ+, casais com ou sem filhos, mães ou pais solos, tios e sobrinhas, primos e primas, em relacionamentos duradouros ou não, com vínculos inter-

geracionais... enfim, diferentes arranjos que demonstram a realidade brasileira.

A palavra “gastronomia” não faz sentido sem a convicção de que há algo a mais no prato além de comida para alimentar o corpo. Pode ser cultura, estética, política, história, técnica – temperos que não somos educados a ver nos “pratos firmezas” servidos pelas quebradas das nossas cidades.

É necessário descolonizar a gastronomia, o lazer e a família. Buscar percepções afirmativas e autênticas sobre os territórios periféricos e seus moradores. Estamos falando das barracas de cachorro-quente e pastel, das feijoadas de boteco, dos restaurantes nordestinos e sorveterias self-service. Estamos falando das batalhas de rap, das ocupações, do futebol de várzea, do samba da esquina, do fluxo e do culto. Estamos falando de famílias LGBTQ+, heterossexuais, grandes e pequenas, migrantes e imigrantes, da relação entre crianças e adultos, jovens e velhos, da relação do pai com o filho.

Folhear as páginas, curtir os passeios e encher o bucho neste *Prato Firmeza* alimenta a alma mais que a comida.

GISELE BRITO E VICENTE GÓES,
COORDENADORES DA ESCOLA
DE JORNALISMO DA ÉNOIS



**REPORTAGEM
E FOTOGRAFIA**

1. BIANCA TRACANELLA
2. BRENO ANDREATA
3. GUSTAVO REVANEIO
4. INGRYD VICTORYA PRADO JACOMETTI
5. JULIA VITORIA
6. JÚLIO CÉSAR
7. NATHÁLIA RACT
8. TINA CRATZ
9. THAMIRES MELO
10. VITÓRIA GUILHERMINA

**COORDENAÇÃO
PEDAGÓGICA**

11. GISELE BRITO
 12. VICENTE GÓES
- AMANDA RAHRA

**EDIÇÃO DE
CONTEÚDO**

- AMANDA RAHRA
GISELE BRITO
JESSICA MOTA
NINA WEINGRILL
SIMONE FREIRE

DESIGN

THAIS ERRE FELIX

COLABORAÇÃO

SIMONE CUNHA
VINICIUS CORDEIRO

PRESTAÇÃO DE CONTAS

BRUNA GONÇALVES

DISTRIBUIÇÃO


PANDA BOOKS



LEGENDA

 Localização

 Telefone

 Horário de funcionamento


 Cartões aceitos

 Preço

 Facebook

 Instagram

 Wi-Fi

 Opção vegetariana ou vegana

 Acessibilidade

SELOS



FAMILHÃO
Para levar a família inteira



A DOIS
Para ir com o crush



ALA JOVEM
Para chegar com a galera



PRA CRIANÇA
Para levar os pequeninos



TAMANHO FAMÍLIA
Porções grandes para comer e sair rolando

SUL

| | |
|---|----|
| CANTINHO DO CALDO | 8 |
| BAILE DA MELHOR IDADE | 11 |
| AÇAÍ UNIÃO E BATALHA DE PARAISÓPOLIS | 14 |
| SARAU TRAVAS DA SUL E POINT DO AÇAÍ | 16 |
| VILLA'S BAR SHOW | 18 |
| PALACE HOUSE BURGUER | 20 |
| CASA ECOATIVA | 22 |
| CASA VERDE BAHIA E CINE FAVELA | 24 |
| SAMBA DA RIBALTA | 26 |
| AGÊNCIA SOLANO TRINDADE | 29 |

OESTE

| | |
|-------------------------------------|----|
| FRUTARIA CONTINENTAL | 35 |
| A BARCA | 38 |
| RESTAURANTE E LANCHONETE AMIZADE | 40 |
| MC'SAPÉ E DUB DO SAPÉ | 43 |
| PASTELARYKA | 46 |

LESTE

| | |
|---|----|
| PANELARTE E SARAU URUTU | 51 |
| PONTO DA ESFIHA E OCUPAÇÃO CULTURAL MATEUS SANTOS | 55 |

NORTE

| | |
|------------------------------|----|
| BARTERAPIA | 60 |
| DONA ACARAJÉ | 63 |
| BARTPAPO | 66 |
| OS PARÇAS SPORT BAR | 68 |
| BAR DO PORTUGA | 71 |
| BUENO BAR | 74 |
| TÔ FRITS E SARAU DO INFINITO | 77 |

NOROESTE

| | |
|-------------------------------------|----|
| SUSHI JARAGUÁ | 82 |
| PASTEL DA JANI E BATALHA DA RUBI | 84 |
| RESTAURANTE LU E BOY | 86 |

REGIÃO METROPOLITANA

•OSASCO

| | |
|-------------------------|----|
| DOGÃO DO TIÃO | 90 |
| RAPTORS BURGUER & TACOS | 92 |

•BARUERI

| | |
|------------------|----|
| FEIRA DE BARUERI | 95 |
|------------------|----|

•JANDIRA

| | |
|----------------------|-----|
| MIZA BURGUER | 98 |
| EMPÓRIO PADRE CÍCERO | 100 |
| GRAN SORBETTO | 102 |

•FERRAZ DE VASCONCELOS

| | |
|------------------|-----|
| KOROVA MUSIC BAR | 104 |
|------------------|-----|

•TABOÃO DA SERRA

| | |
|--|-----|
| ESPAÇO CLARIÔ DE TEATRO | 107 |
| IMPÉRIO DO AÇAÍ E CASA DE CULTURA CANDEARTE | 111 |

SUUL





CANTINHO DO CALDO

UM CALDO DE

FAMÍLIA



Frequentado por pessoas de diversas regiões de São Paulo, o Cantinho do Caldo virou parada obrigatória para quem gosta de “comer em casa”.

TEXTO E FOTOS:
JULIA VITORIA

Está com preguiça de preparar o jantar ou ter que lavar louça, mas mesmo assim quer uma comida caseira? O restaurante Cantinho do Caldo, no bairro Cidade Júlia, na Zona Sul, é uma boa opção.

O carro-chefe do cardápio é o caldo de camarão com abóbora, que além de ser muito cremoso, é acompanhado por torresmo crocante e salpicado com cebolinha. Há opções mais simples, como o caldo de piranha e o de feijão. E também algumas mais elaboradas como o mocofava, que mistura feijão-branco com mocotó, linguiça, bucho, torresmo e cheiro-verde. Todos os caldos são servidos e acompanhados por um pão francês fresquinho, a R\$ 10.

Antes uma mercearia, hoje o estabelecimento é há vinte anos um espaço que acolhe diferentes públicos do bairro e se destaca pelo clima acolhedor e familiar. O casal Monica Aparecida, de 32 anos, e Anderson Siqueira, de 29, vêm de Diadema com a filha Mikaelly, de cinco, sempre que têm oportunidade. “Eu amo vir aqui. Gosto muito do caldo de feijão”, diz a



filha Mikaelly. Os pais afirmam ser o melhor que já experimentaram.

Além dos caldos, o cardápio também oferece baião de dois com costela (R\$ 16) e sobremesas, como pudim e mousse por R\$ 4 cada.

📍 Rua Guaicuri, 13A,
Cidade Júlia

🕒 Segunda a sábado,
18h às 23h

💳 Débito, crédito e Sodexo

💰 R\$ 4 a R\$ 16

📍 Cantinho do Caldo
da Guaicuri

📶 Não

🍴 Sim

♿ Não



BAILE DA MELHOR IDADE

VM

BAILE

GASTRONÔMICO

Festa da terceira idade tem ritmos variados e mesa comunitária.



TEXTO E FOTOS:
JULIA VITORIA

O convite do baile tem data e hora sempre marcada: toda última quarta-feira do mês, das 19h às 21h. Cheia de ritmos, coreografias, danças e muitos doces e salgados, cada edição do baile torna a noite dos seus frequentadores única. “Quando entro aqui, o estresse fica todo lá fora. Venho para me divertir. Para fazer parte desta trupe que está sempre de muito alto-as-tral”, diz Ednaldo Gomes, de 47 anos.



O baile é realizado há um ano e meio pela própria turma de alunos das aulas de dança para a terceira idade do Céu Caminho do Mar, na Zona Sul de São Paulo. A turma se esforça a cada semana para que os novos convidados se sintam à vontade para participar e mergulhar na dança sem vergonha. A entrada é gratuita. Basta só se aprumar, levar um prato de salgado ou doce – parte importante da noite –, e aproveitar.

“A ideia de usar a gastronomia surgiu como uma forma de criar vínculos entre eles e para que também não ficassem muito tempo sem ingerir nada. A comida compartilhada nas aulas também traz satisfação para eles, porque alguns alunos vão pra aula sem comer

nada devido ao corre-corre do dia,” diz o professor Lenon Ribeiro, cinquenta anos, fundador do projeto.

Os doces e salgados são levados pelos próprios alunos. Maria Ionice, de 75 anos, havia preparado uma torta de salsicha para levar ao baile. “Eu estava em casa fazendo minhas coisas quando lembrei que hoje era o dia do baile. Cheguei um pouco atrasada, mas precisava trazer a minha torta”, conta. Além dessa, Maria leva também torta de salame e de frango, todas sempre muito fresquinhas, direto do forno.

Isabela de Jesus, de 29 anos, contribuiu com seu famoso bolo de cenoura com cobertura de chocolate. Ela organiza o baile e ajuda as meninas que têm dificuldade com a dança. “A organização das comidas fica por nossa conta, cada um traz um prato que gosta e sabe fazer. Como o casal Telma e Lira, que é conhecido aqui no baile pelos bolinhos de tapioca que traz. Eu até tentei fazer, mas não ficou igual.”, diz Isabela.

Cada convidado do baile é recebido com aplausos assim que chega. Hoje o grupo se tornou uma grande família. “Não vejo a hora de chegar o dia do nosso baile. O Lenon deixa a gente sempre muito animada. Meu maior so-



inho é aprender uma música para arrasar”, diz Iris Ferreira, de 57 anos.

Dona Lurdes Gama, de 83 anos, conhecida como Lurdinha pelos amigos, relembra suas conquistas na dança: “Já fui a Miss Jabaquara da terceira idade, Eterna Miss em 2009 e a Miss Primavera da Vila Mariana, em 2018. Já desfilei para marcas famosas e amo dançar!”.

Os ritmos musicais mais pedidos são gafeira e forró universitário, mas há também pedidos de bolero e tango. No baile da melhor idade a juventude é algo eterno. “Se eu pudesse,

dançaria de segunda a domingo, mas a saúde agora não está muito legal, então vou devagarinho”, diz Aldacir Nunes, de 63 anos.

📍 Avenida Eng. Armando de Arruda Pereira, 5.241, Jardim Lourdes

☎ (11) 3396-5550

🕒 Aulas de dança: sexta, 19h às 21h
Baile: última quarta do mês, 19h às 21h

💰 Gratuito

📍 CEU Caminho do Mar

📶 Não

📶 Sim

♿ Sim



ÇAÍ UNIÃO E BATALHA DE PARAISÓPOLIS

HONG KONG DA ZONA SUL

Um pedacinho da culinária chinesa em Paraisópolis.

TEXTO E FOTO:
JÚLIO CÉSAR

Se alguém por acaso te convidar para comer no Açaí União, não se engane: além de vender o delicioso creme da fruta amazônica, o restaurante é conhecido pela culinária chinesa e também por uma diversidade de pratos orientais em seu cardápio.

O restaurante fica em Paraisópolis, na Zona Sul de São Paulo, e foi criado em 2011 por Ítalo Gomes, 34 anos, com a ideia de reunir pessoas de diferentes perfis e oferecer sabores inusitados para seus amigos, familiares e futuros clientes.

O cardápio do Açaí União é chamado de Kowloon por este ser o nome de uma antiga cidade em Hong Kong, região administrativa da China. Um dos pratos tradicionais desse menu é o yakisoba – o cliente pode comer a versão vegetariana ou com frango, carne cozida, camarão ou misto.

O preço varia de acordo com a opção escolhida: entre R\$ 19 e R\$ 27 para pratos de tamanho médio (servem uma pessoa) e R\$ 24 e R\$ 32 para pratos de tamanho grande (para até duas pessoas).

Para aqueles que não são chegados a macarrão, o restaurante também oferece mais de trinta opções de pratos, como frango xadrez, misto de legumes, carne frita com cenoura, arroz yakimeshi e outros.

Glória Maria, 19 anos, e Mike Johnntan, 23, correm para o local quando querem variar o arroz e feijão do dia a dia. O casal organiza a Batalha de

Paraisópolis, um evento de poesia, que acontece toda última sexta-feira de cada mês, a partir das 22h30, em uma praça ao lado do Açaí União. “Quando bate aquela fome depois da batalha, que pode durar até três horas, vamos direto ao Açaí União, pelo fato de ser próximo e ter uma comida muito gostosa”, diz Glória.

AÇAÍ UNIÃO

📍 Rua da Independência, 777, Paraisópolis

☎️ (11) 96832-5886

🕒 Segunda a sábado, 13h às 23h

💳 Débito e crédito

💰 R\$ 19 a R\$ 37

📶 Sim

📘 Açaí União

✔️ Sim

📷 @acai_uniao_7

♿ Não

BATALHA DE PARAIÓSÓPOLIS

📍 Rua da Independência, ao lado do Açaí União, Paraisópolis

☎️ (11) 98407-5094

🕒 Toda última sexta-feira do mês

💰 Gratuito

📶 Não

📘 Batalha do Paraisópolis

♿ Não



SARAU TRAVAS DA SUL E POINT DO AÇAÍ

MICROFONE ABERTO E AÇAÍ

Sarau LGBTQ+ traz apresentações artísticas nos fins de semana – evento acontece em frente ao tradicional Point do Açaí.

TEXTO E FOTOS:
GUSTAVO REVANEIO

O sarau Travas da Sul acontece no extremo sul de São Paulo, aos sábados ou domingos, no Grajaú, e, como o nome enuncia, atrai o público LGBTQ+ de todas as regiões da capital. O evento tem como objetivo fortalecer a comunidade por meio de apresentações artísticas, discutir temáticas do universo *queer* e também vender o trabalho de artistas locais.

Quem se sentir à vontade para recitar uma poesia ou fazer alguma intervenção, pode aproveitar o microfone aberto e se apresentar. E para o programa ficar completo, faz parte do ritual de quem frequenta o sarau tomar um açaí em frente ao calçadão onde o show acontece e voltar com todo gás para curtir a poesia.

“Eu acho um dos melhores açaís da região. Geralmente, em outros lugares, tem muito gelo na polpa e o creme de frutas só tem gosto de açúcar. Não é o caso no Point”, comenta Thiago Viçar, 31 anos.

O Point do Açaí fica em frente ao Centro Cultural do Grajaú, de onde também é possível ter uma visão do sarau, pois as janelas são todas de vidro.

O açaí comum custa R\$ 14 e a maior barca servida no estabelecimento sai por R\$ 80. O mais pedido, segundo frequentadores do local, é o Explosão de Chocolate, servido com Nutella, Chocoball e acompanhamento de frutas à escolha do cliente. Há diversas opções de tamanhos e o estabelecimento oferece também os clássicos acompanhamentos leite em pó e granola. Todas as frutas são fresquinhas e o cliente pode pedir porção extra por mais R\$ 2.

Além disso, tem o casadinho de cupuaçu: uma cumбуca do creme da fruta com açaí, morango, banana, manga ou qualquer outra fruta disponível, com preços a partir de R\$ 14.


SARAU TRAVAS DA SUL

 Rua Prof. Oscar Barreto Filho, 252, Parque America

 (11) 96832-5886

 Acompanhe os horários pelas redes sociais

 Gratuito


 Travas da Sul

 Sim


 @travasdasul

 Sim

POINT DO AÇAÍ

 Rua Prof. Oscar Barreto Filho, 341, Parque América

 (11) 3368-3450

 Segunda a sábado, 13h às 21h
Domingo, 11h30 às 21h

 Débito e crédito

 Não

 R\$ 14 a R\$ 80

 Sim

 Point do Açaí

 Não

VM

VILLA'S BAR SHOW

FAROESTE

PRA CHAMAR DE SEU



Bar com decoração
criativa acolhe família
para churrasco e futebol
aos domingos nas ruas
do Grajaú.

TEXTO E FOTOS:
GUSTAVO REVANEIO

O clima é de faroeste. Quadros nas paredes e as portas do banheiro no estilo banguê-banguê, com sistema de dobradiça vai e vem, típica de filmes, reforçam a temática. Mas a nostalgia dos filmes norte-americanos acaba por aí. O Villa's Bar é um bar-restaurante no Grajaú, Zona Sul da cidade, para curtir, ao vivo, o bom e velho sertanejo raiz, verdadeiro modão que é tocado nos rodeios, e comer espetinhos macios e bem-temperados junto com uma cerveja gelada.

Apesar de ter nascido como um templo da carne, o cardápio agrada também pessoas veganas e vegetarianas. As porções de mandioca e batata são sequinhas e crocantes. Os pães de alho são recheados com queijo delicioso que derrete na boca. Há também porções de peixe e variados tipos de beirute.

As porções inteiras servem quatro pessoas e seus preços variam entre R\$ 20 e R\$ 30. Mas é possível pedir meias-porções, por preços que variam entre R\$ 10 e R\$ 15. O beirute custa R\$ 20 e os espetos são R\$ 6



(qualquer sabor).

Aos fins de semana – quando o espaço enche –, famílias se reúnem para assistir futebol no telão do estabelecimento. Além de exibir partidas ao vivo, é possível ver reprises de jogos

📍 Rua Dr. Oscar
 Andrade Lemos, 763,
 Jardim Sipramar

☎️ (11) 94340-4046

🕒 Terça a quinta, 15h às
 23h30. Vésperas de
 feriado e de sexta a
 domingo, 21h até o
 último cliente

💳 Débito e crédito

💰 R\$ 6 a R\$ 30

📘 Villas Bar Show

📷 @villasbarshow

📶 Sim

🍷 Sim

♿ Sim

PALACE HOUSE BURGUER

NA FILA POR UM HAMBÚRGUER



A Palace House Burguer
imita as lanchonetes
americanas, mas ganha o
cliente pela receita original.