

# 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**

**E**stá 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

**S**e 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

📘 Açaí União

📷 @acai\_uniao\_7

📶 Sim

🌿 Sim

♿ Não

#### BATALHA DE PARAISÓPOLIS

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

☎ (11) 98407-5094

🕒 Toda última sexta-feira do mês

💰 Gratuito

📘 Batalha do Paraisópolis

📶 Não

♿ 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.