



Pai campeão

Edição 03
Dia dos Pais
Agosto - 2016

.....
**A caminhada até
a vitória**

Conheça mais sobre o campeonato
de judô que vai animar a cidade.
págs. 02

.....
De pai para filho

Como o exemplo dos pais
influencia nas escolhas e no
futuro dos filhos.
pág. 08, 09 e 15

.....



A caminhada até a vitória

Conheça mais sobre o campeonato de Judô que vai animar a cidade

Cinco cidades, 36 academias e 770 atletas envolvidos nas três últimas edições do Open Petrópolis de Judô. Todos disputando o troféu da competição, mas principalmente correndo atrás do objetivo de disseminar o esporte na Serra. E a expectativa é que esses números só aumentem no IV Open Petrópolis de Judô, que acontece no dia 11 de setembro, a partir das 08h, no Centro Poliesportivo da Universidade Católica de Petrópolis, no Bingen.

Criado no Japão, em 1882, pelo mestre Jigoro Kano, o Judô chegou ao Brasil em 1922 e é o esporte que mais conquistou medalhas olímpicas para o país, totalizando 19. Em Petrópolis, a arte milenar conquistou centenas de crianças e para promover o intercâmbio entre academias e clubes da região serrana, há três anos, o professor Carlos Henrique Gomes de Freitas, o Carlão, criou o campeonato Open Petrópolis de Judô. "O projeto surgiu com o interesse de unir crianças e professores, aumentando o desenvolvimento das crianças da Academia KONNEN", conta o professor Carlos Henrique Gomes de Freitas, o Carlão, coordenador geral do evento.

Na sua última edição, o evento atingiu cerca de 15.000 pessoas e pretende aumentar esse número em 2016. "A expectativa para o IV Open é de ginásio lotado com atletas, professores e público integrando e vivenciando o Judô como um esporte de desenvolvimento atrativo para seus filhos", acrescentou.

A programação desse ano, além das lutas realizadas por faixa e peso, conta com atividades promovidas pelos alunos do curso de Educação Física da Universidade Católica de Petrópolis e Food Trucks, para interter o público durante os intervalos.

O campeonato ainda colaborou para o desenvolvimento do Projeto Ajudô, que busca arrecadar alimentos não perecíveis para ajudar atletas dos projetos sociais durante o ano. Outra proposta da ação é desenvolver campanhas de doação de sangue e ajudar atletas e cidadãos em locais de risco na cidade. "O projeto Ajudô tem como finalidade apresentar o Judô em locais de baixa renda e também captar alimentos para ajudar todos aqueles que mais necessitem", comenta o professor.

O grande homenageado dessa edição será o professor Sebastião Teixeira de Abreu, pioneiro no esporte em Petrópolis, junto com seu irmão, Djair Teixeira de Abreu. A contribuição de Sebastião para o Judô, durante seus mais de 45 anos de prática, é lembrada por todos os professores da cidade. "Ele está afastado do esporte, por isso gostaria de homenageá-lo. Ele foi uma das pessoas que contribuiu para o Judô de Petrópolis chegasse até aqui, formando a maioria dos professores do município", encerra Carlão.

O evento é gratuito e aberto ao público.

f OPEN DE JUDÔ



Festival Gastronômico das Nações

Petrópolis é reconhecida por sua excelente gastronomia e para apresentar a cidade para os novos turistas da forma mais saborosa possível, o Petrópolis Convention Visitors Bureau, convidou os restaurantes e bistrôs da cidade para apresentarem um prato criado de acordo com a cultura de um país diferente, entre os dias 05 e 28 de agosto, durante o Festival Gastronômico das Nações.

Ao todo, 18 participantes incluirão em seus cardápios um prato criado de acordo com a cultura de um ou mais países, com o objetivo de homenageá-los e claro, experimentar um pouquinho do tempero de cada um desses lugares. Assim, a associação busca incentivar o segmento na cidade e agregar valor aos pratos. Outro incentivo é ao Circuito Cervejeiro, já que ficará à escolha do restaurante optar pela harmonização do seu prato com cervejas artesanais locais. O PCVB ainda disponibilizará um sommelier para fazer a harmonização das bebidas.



Maiores Informações:

DISQUE TURISMO: 0800 0241 516 / CIT: (24) 22227100
Nas mídias sociais do Petrópolis Convention Visitors Bureau

Tocha Olímpica

Em uma cerimônia nas ruínas de Olímpia, na Grécia, os raios solares, refletidos em um espelho, acendem a tocha olímpica, que é carregada por diversos países e cidades, a cada quatro anos, até chegar à próxima cidade sede das Olimpíadas. Nesse ano, os olhos do mundo todo estão voltados para o Rio de Janeiro, que recebe de braços abertos os Jogos Olímpicos 2016. Diversas cidades brasileiras receberam o fogo olímpico e Petrópolis também esteve nesse itinerário especial. A Cidade Imperial recebeu a tocha no dia 29 de julho e alguns esportistas tiveram a honra de carregá-la: Leandro Moura Felix, professor de Judô, Nonô Xavier, maratonista, José Claudio Miranda, árbitro, Ana Carolina Kapler, professora de educação física, Henrique Viana, médico, treinador de atletismo e fundador da equipe Pé de Vento e Tiffani Beatriz Marinho, corredora.

Fique ligado!

Surgiu esse símbolo ao longo do encarte? Então acesse nosso site e confira mais sobre o conteúdo da revista na versão digital! www.amazendograo.com.br



R\$ 2,99 und

AMIDO DE MILHO
MAIZENA CX - 200g



R\$ 3,49 und

GELEIA MOCOTÓ
ARISCO TP - 220g



R\$ 4,99 und

ALIM SOJA LIQ ADES TP
1Lt (Exceto original e light)



R\$ 5,99 und

MAIONESE HELLMANN'S
REG PT - 500g



R\$ 9,99 und

ACHOCOLATADO EM PÓ
TODDY ORIG PT - 800g



R\$ 2,69 und

MOLHO SHOYU SAKURA TRAD
FR 150ml / MOLHO PIMENTA
MOLHO INGLÊS



R\$ 3,99 und

BATATA PALHA YOKI
EXTRA FINA TRAD
PCT - 120g



R\$ 8,99 und

AZEITE EV QUINTA
DO CAIS - 500ml



R\$ 5,29 und

FARINHA LACTEA NESTLÉ
ORIG SH - 210g



R\$ 2,99 und

BISCOITO CLUB SOCIAL
ORIG PCT - 150g



R\$ 2,19 und

FARINHA TRIGO T1
ROSA BRANCA ESPECIAL
PCT - 1kg



R\$ 2,29 und

FARINHA DE TRIGO ROSA
BRANCA COM FERMENTO
PCT - 1kg



R\$ 9,99 und

CAFÉ ALMOFADA 3
CORAÇÕES EXTRA
FORTE PCT - 500g



R\$ 6,99 und

CAFÉ CAPPUCCINO 3
CORAÇÕES PT - 180g
(Exceto diet)



R\$ 16,99 und

CAFÉ CAPSULA 3
CORAÇÕES CX - 10un



R\$ 1,89 und

BISC RECH TRAKINAS
PCT - 136g



R\$ 3,59 und

TORRADA BAUDUCCO
160g



R\$ 3,99 und

CHOCOLATE BARRA
HERSHEYS TAB - 110g



R\$ 3,99 und

WAFER COB CHOCOLATE
LACTA BIS CX - 126g



R\$ 1,99 und

FUBÁ MILHO GRANFINO
PCT - 1kg



R\$ 2,99 und

FILTRO PAPEL PIMPINELA
102/ 103 CX - 30un



OFERTA ESPECIAL

ARROZ BRANCO T1
TIO JOAO PCT - 5kg



OFERTA ESPECIAL

FEIJÃO PRETO T1
COMBRASIL PCT - 1kg



R\$ 1,29 und

MACARRÃO INST NISSIN
PCT - 85g



R\$ 3,99 und

MOLHO TOMATE POMAROLA
TRAD TP - 520g



R\$ 3,99 und

ARROZ INTEGRAL
GRANFINO PCT - 1kg



R\$ 6,99 und

LEITE LV UHT PIRACANJUBA
ZERO LACT TP - 1Lt



R\$ 6,99 und

SUCO CONC BELA ISCHIA
CAJU GF - 1Lt/ MANGA 1Lt
GOIABA 1Lt



R\$ 3,49 und

SUCO PRONTO BELA
ISCHIA TP - 1Lt



R\$ 6,99 und

BEBIDA ENERGÉTICA RED
BULL ORIG LT - 250ml

PARABÉNS A TODOS OS PAIS NOTA 10!

UMA HOMENAGEM DO
AÇOUGUE
NOTA
10



Com um leitor de QR CODE instalado em seu smartphone, aproxime a câmera e tenha acesso a mais conteúdos ou acesse direto: www.armazemdograo.com.br



SÓ NO AÇOUGUE NOTA 10 VOCÊ ENCONTRA:

- ✓ Cortes sempre frescos e bem preparados em embalagens a vácuo ou em bandejas
- ✓ Certificação JBS de higiene, treinamento e atendimento
- ✓ Açougueiros com treinamento especializado
- ✓ Profissionais capacitados, sempre prontos para ajudar

Friboi RESERVA Maturatta ANGUS



O SEU AÇOUGUE DE CONFIANÇA

PARA TODAS AS OCASIÕES

Os segredos do churrasco perfeito

O churrasco é mais do que uma refeição, ele já é sinônimo de encontro com os amigos, confraternizações em família e muita comemoração. Apostar no aroma inconfundível da carne na churrasqueira, no sabor do molho à campanha e na tradicional cervejinha não tem erro.

A grande estrela do churrasco é com certeza a carne. "As melhores opções são picanha, contra-filé, alcatra e fraldinha, que são mais macias. Essas também são opções tradicionais, as mais pedidas aqui no açougue", comenta o açougueiro do Armazém do Grão, Márcio Portugal. Mas, além da carne vermelha, cortes de frango, coração de galinha e linguiça não podem faltar no cardápio.

Especificamente para o churrasco, as carnes com gordura são melhores do que as carnes magras, por isso, procure aquelas com camadas uniformes. "A gordura da carne vai deixá-la mais suculenta após o cozimento", encerra Márcio.



COSTELA SUÍNO CG
SEARA BARBECUE PCT
1kg



PEITO DE PERU
DEFUMADO SEARA



FINESSE DE FRANGO
LIGHT SEARA



FINESSE DE PERU
SEARA



SALAME TP ITALIANO
SEARA



COXA FRANGO CG SEARA
100% NATURAL
EMB - 1kg



FILEZINHO PEITO FRANGO
CG SEARA 100% NATURAL
PCT - 1kg



SOBRE COXA FRANGO
CG SEARA 100% NATURAL
PCT - 1kg



COXINHA DA ASA CG SEARA
100% NATURAL IQF 1kg



COXA SOB COXA FRANGO
CG SEARA 100% NATURAL
EMB - 1kg



FILÉ PEITO FRANGO CG
SEARA 100% NATURAL
EMB - 1kg

De Armazém para Armazém

Os sócios Gustavo Aronovick e Luiz Henrique Fonseca já eram proprietários de três sítios vizinhos no Breljal, distrito de Petrópolis, quando foram convidados a participar de um circuito de gastronomia em 2010. Lá apresentaram seu primeiro produto: uma conserva de berinjela orgânica.

A resposta positiva do público incentivou a dupla a iniciar uma pequena produção artesanal, e assim surgiu o Armazém Sustentável, um projeto voltado para a gastronomia orgânica e saudável.

"Por conta exatamente da busca por alimentos naturais, orgânicos e saudáveis, assim como pela já reconhecida qualidade de nossos produtos, a demanda veio crescendo ao longo dos quase 6 anos de boa existência", comentou Gustavo Aronovick sobre a resposta do público aos produtos do Armazém Sustentável.

O crescimento da marca possibilitou a implantação de uma nova fábrica, cercada pela produção de vegetais orgânicos, que são utilizados na produção das conservas e geleias artesanais. Enquanto isso, o sítio recebe visitantes para demonstração e degustação dos produtos na varanda da fábrica temporariamente instalada na propriedade.

Confira uma deliciosa receita de Lombo de Porco com Molho Agri-doce à base de Geleia de Tomate Orgânica do Armazém Sustentável, do Chef Gustavo Aronovick:

Ingredientes:

1,5 kg Lombo de porco limpo e desossado
50 g Geleia Orgânica de tomate do Armazém Sustentável®
200 ml Vinho tinto seco
200 ml Suco de cítricos (laranja, limão ou maracujá)
200 ml Caldo de carne
100 g Cebolas em brunoise (cubinhos)
15 g Açúcar
15 g Azeite de oliva

Na véspera, prepare o marinado com todos os ingredientes exceto o açúcar e o azeite, mergulhe a carne perfurada para que os líquidos penetrem seu interior e deixe na geladeira por, pelo menos, 12 horas. Retire a carne do marinado e sele em fogo alto com o azeite de oliva e o açúcar até dourar os seis lados e reserve em um refratário. Adicione e reduza à metade o líquido do marinado na caçarola em que foi selada a carne (deglaceagem). Acrescente o molho reduzido ao refratário e coloque para assar, em fogo alto, por 50 minutos, regando a carne. Fatie a carne e sirva, acompanhado de arroz branco e batatas gratinadas, ou frio, em sanduíches.



Bastidores do Cardápio

Por Gabrielle Ceschini / Nutricionista

Assistir os jogos olímpicos com a família e os amigos é sinal de muita diversão e alegria, porém, geralmente como convidados dessa festa temos petiscos fritos, ricos em calorias, sal, açúcar e gorduras, que quando consumidos em excesso, acabam trazendo malefícios ao nosso organismo. Além disso, colocam em risco os hábitos alimentares saudáveis, levando muitas vezes ao ganho de peso indesejado, podendo contribuir para o aumento da pressão arterial e colesterol, entre outros.

Para driblar as tentações, temos várias opções de lanches mais saudáveis, que serão sucesso garantido na torcida. Incluir legumes e frutas nessas preparações além de deixá-las saborosas, promovem saciedade de forma mais saudável.

Na hora das compras, vale lembrar que na lista devem constar frutas, legumes, queijos magros. Para fazermos escolhas mais saudáveis, a leitura do rótulo é indispensável. Mais importante que as calorias contidas nos produtos, são os seus ingredientes. Devemos estar atentos, pois os ingredientes em maiores quantidades no produto, sempre aparecem primeiro na lista.

Chips de batata e abobrinha

Ingredientes: 1 abobrinha cortada em fatias finas, 1 batata cortada em fatias finas e sal a gosto.

Modo de fazer: Deixe a batata de molho em água com gelo por 15 minutos. Seque as batatas para retirar o excesso de água. Em um refratário de vidro, disponha as batatas já secas e temperadas com sal a gosto. Leve ao forno até ficarem crocantes. Repita o procedimento com a abobrinha.

Fonte: luciliadiniz.com/top-5-petiscos-light

Sementes de abóbora tostadas

Ingredientes: Sementes de abóbora e sal a gosto.

Modo de fazer: Separe as sementes e tirando completamente os resíduos da abóbora. Lave. Seque com um pano. Coloque as sementes espalhadas em uma bandeja. Misture uma pitada de sal. Coloque no forno por 15 a 20 minutos. Deixe esfriar e pronto!



R\$ 28,99 und	R\$ 19,89 und	R\$ 22,29 und	R\$ 19,99 und	R\$ 4,99 und
R\$ 13,99 und	R\$ 13,99 und	R\$ 13,99 und	R\$ 13,99 und	R\$ 3,69 und
R\$ 2,39 und	R\$ 12,90 und	R\$ 3,99 und	R\$ 13,39 und	R\$ 15,99 und

R\$ 24,99 und	R\$ 4,99 und	R\$ 7,99 und	R\$ 7,99 und	R\$ 7,99 und
R\$ 13,99 und	R\$ 16,99 und	R\$ 11,99 und	R\$ 11,49 und	R\$ 7,99 und
R\$ 1,69 und	R\$ 2,49 und	R\$ 3,99 und	R\$ 6,89 und	R\$ 9,49 und



De pai para filho

O Judô é um esporte que proporciona às crianças uma educação física integral. Considerado pela Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura (UNESCO), o melhor esporte para a formação inicial dos pequenos, a modalidade promove o desenvolvimento psicomotor, através das atividades realizadas no tatame.

Além disso, a luta proporciona um ambiente propício para o relacionamento com outras pessoas e estimula a amizade, o respeito, a participação e o esforço, valores importantes a serem passados de pai para filho.

Foi o caso do professor, Sebastião Teixeira de Abreu, do comerciante, Guilherme Ramos de Souza e do administrador de empresas Adriano Vorique, que fizeram questão de incentivar os seus filhos Alexandre Abreu, Isabela e Isadora Faria de Souza e Isabela Vorique, respectivamente, a se dedicarem ao esporte.

Para esses judocas o Dia dos Pais é ainda mais especial. Além de comemorar com seus filhos eles ainda têm orgulho de passar a arte milenar japonesa de geração em geração.



Adriano Vorique, 44 anos, Administrador de Empresas e professor de judô 3º Dan. Pratica Judô há 30 anos

Isabela E. Vorique, 11 anos. Pratica Judô há 6 anos.

"Sinto uma enorme satisfação em poder ensinar e compartilhar este esporte com minha filha. Fiquei muito feliz quando a vi de judogui pela 1ª vez. Durante os treinos desfrutamos momentos de esforço e disciplina, mas também, de muita alegria, além de estreitar nosso laço entre pai e filha".



Sebastião Teixeira de Abreu, 69 anos, professor de Judô. Pratica Judô há mais de 45 anos.

Alexandre Abreu, 45 anos, Personal Trainer. Pratica Judô há 43 anos.

"É maravilhoso poder ter o esporte passado de geração a geração. Para minha vida, foi extremamente importante ter o incentivo do meu pai à prática do Judô e isso influencia até hoje na minha profissão. Eu sou grato a tudo em relação ao meu pai, principalmente pelo incentivo em praticar o esporte".



Fotos: Arquivo pessoal

 R\$ 49,90 und VH TTO CHI ATRACTIVO RSV (PINOT NOIR/ CARMENERE CABERNET SAUVIGNON) GF 750ml	 R\$ 69,90 und VH TTO CHI ATRACTIVO GRSV (CAB C/ CARMENERE/ CAB SAUV) GF 750ml	 R\$ 99,00 und VINHO TINTO (CHI) ATRACTIVO SUP PREM (CAB. SAUV.) GF 750ml	 R\$ 43,90 und VH BCO/ TTO RSA NEDERBURG WINEMAST (SAUV BLANC/ CAB SAUV/ CAB SAUV C/ SHIRAZ/ PINOTAGE) GF 750ml	 R\$ 29,90 und VINHO BRANCO (ITA) ORVIETO AMABILE DOC GF - 750ml
 R\$ 58,90 und VINHO TINTO (ITA) LUCCARELLI NEGROAMARO PUGLIA GF 750ml	 R\$ 26,99 und VINHO BRANCO/ TINTO (POR) OLARIA SVE GF 750ml	 R\$ 47,29 und VINHO TINTO (POR) PERIQUITA GF - 750ml	 R\$ 23,90 und VINHO TINTO (POR) MESSIAS (CAB SAUV/ MERLOT) GF 750ml	 R\$ 24,99 und VINHO TINTO (ESP) CASTILLO SAN SIMÓN GF - 750ml
 R\$ 39,99 und VINHO TINTO (ESP) TORO LOCO TEMPRANILLO GF 750ml	 R\$ 48,90 und VINHP TINTO (ESP) MARQUES RISCAL VINÀ COLLADA GF 750ml	 R\$ 36,90 und VH TTO ARG TRAPICHE VINEYARDS (CAB SAUV/ MALBEC C/ PINOT NOIR/ SYRAH) GF - 750ml	 R\$ 57,90 und VINHO BCO/ TTO (ARG) FINCA LA LINDA (TORR/ VIOG/ CAB SAUV/ MALBEC/ SYRAH/ TEMPR.) GF - 750ml	



Com um leitor de QR CODE instalado em seu smartphone, aproxime a câmera e tenha acesso a mais conteúdos.



A Casa Perini é a vinícola brasileira mais premiada no Brasil e no exterior nos últimos anos. Com uma reputação desse porte, só o Armazém do Grão é capaz de te oferecer.

 R\$ 25,90 und VH BCO/ TTO (BR) PERINI MACAW (MOSCATO/ CAB SAUVIGNON/ MERLOT/ TANNAT) GF 750ml	 R\$ 25,90 und VH BCO/ TTO BR PERINI ARBO (MOSCATO/ RIESLING/ ASSEMBLAGE/ CAB SAUVIGNON/ MARSELAN/ MERLOT/ TANNAT) GF 750ml	 R\$ 19,29 und SUCO INTEG PERINI UVA GF 1lt			
 R\$ 139,99 und TEQUILA (MEX) PATRÓN SILVER GF - 750ml	 R\$ 119,90 und WHISKY (EUA) JACK DANIELS TENNESSEE GF - 1lt	 R\$ 19,90 und ÁGUA (LBN) DE LARANJEIRA GF 300ml	 R\$ 24,99 und GELÉIA (FRA) SAINT DALFOUR (SABORES) VD - 284g	 R\$ 5,99 und BALAS (EUA) WONKA NERDS SABORES EMB 46g	 R\$ 8,79 und SARDINHA CONSERVA RAMIREZ AZEITE LT 120g
 R\$ 16,99 und AZEITE DE OLIVA (CHI) E.V. O-LIVE MEDALHADO VD - 500ml	 R\$ 8,99 und PASSATA POMODORO CASA AMARANTE VD 680ml	 R\$ 4,89 und MASSA (ITA) DIVELLA PCT 500g (SPAGHETTI 08 BUCATINI 006/ FUSILLI 040/ LINGUINE 014 PENNE ZITI RIGATE 027/RIGATONE 017 SPAGHETTINI 009)	 R\$ 7,99 und QUEIJO PARMESÃO RALADO LIGHT SANCOR PCT - 100g	 R\$ 139,99 kg QUEIJO GRANA PADANO RAR kg	

Coca-Cola



REFRIGERANTE COCA COLA PET 2500ml



CERVEJA LAGER AMSTEL LT 350ml



NÉCTAR MAIS (SABORES) TP - 1Lt

 CERV ARTESANAL CAZZERA (CHEIA DE GRAÇA / COISA LINDA) GF 600ml R\$ 19,99 und	 CERV ARTESANAL NA MOITA GF 600ml R\$ 18,99 und	 CERV ARTESANAL COLARINHO BRANCO GF 600ml R\$ 18,99 und	 CERV ARTESANAL SECRETA HEFE WEISSBIER GF 500ml R\$ 18,99 und	 CERV ARTESANAL SECRETA RED IPA GF 500ml R\$ 19,99 und
 CERV ARTESANAL IMPERATRIZ RED ALE GF 600ml R\$ 18,99 und	 CERV ARTESANAL IMPERATRIZ SESSION IPA GF 500ml R\$ 19,90 und	 CERV ARTESANAL DUZÉ WEISS GF 600ml R\$ 16,99 und	 CERV ARTESANAL BUDA MUSA PARADISIACA WEISS 600ml R\$ 16,99 und	 CERV ARTESANAL BUDA MID NIGHT STOUT 600ml R\$ 23,99 und
 CERV ARTESANAL BUDA HARE PILSEN 600ml R\$ 16,99 und	 CERV ARTESANAL BUDA AMON TRIPEL 600ml R\$ 26,00 und	 CERV ARTESANAL CIDADE IMPERIAL PILSEN LN 355ml R\$ 5,99 und	 CERV ARTESANAL CIDADE IMPERIAL HELLES LN 355ml R\$ 5,99 und	 CERV ARTESANAL CIDADE IMPERIAL DUNKEL LN 355ml R\$ 5,99 und

Região Serrana recebe o festival Sesc de Inverno

Petrópolis, Nova Friburgo e Teresópolis serão contempladas com atrações culturais no mês de agosto

Para aquecer a etapa final da estação mais fria do ano, Petrópolis e região irão receber o Festival Sesc de Inverno. Entre os dias 12 e 21 de agosto, o festival, que é considerado o maior evento de cultura do Brasil, irá oferecer ao público uma programação intensa de literatura, música, cinema, teatro, dança e artes visuais.

A grande atração da abertura do festival na Cidade Imperial será um show do cantor Ney Matogrosso, que acontece no dia 12 de agosto, no Sesc Quitandinha. Além dessa locação, outras unidades do Sesc e locais públicos da cidade recebem as atividades culturais.

O evento, que é realizado pelo Sesc RJ, braço sociocultural do Sistema Fecomércio RJ, tem apoio do Sindicato do Comércio Varejista de Petrópolis (Sicomércio), que solicitou a mudança da tradicional data do festival, com a intenção de estender a alta temporada na cidade.

"Esse ano, pela primeira vez, o evento acontece em agosto, com intenção de fomentar o comércio. Em julho, a cidade normalmente fica cheia. Queremos aumentar o número de turistas em Petrópolis também em agosto, além de atrair o público que estará no Rio de Janeiro para as Olimpíadas, transformando o município em destino itinerante", comentou o presidente do Sicomércio, Marcelo Fiorini.

Outra ação promocional desenvolvida pelo festival é o Prato da Boa Lembrança. Na promoção, os restaurantes parceiros irão desenvolver pratos que remetam ao evento e os clientes que consumirem mais de R\$ 250 por conta, levarão para casa um prato de porcelana com a identidade visual desenvolvida para o Festival.

Completando seus 15 anos, o Festival Sesc de Inverno ainda apresenta o "Reinventando o momento", um convite que será feito ao público para refletir sobre a evolução da tecnologia e a velocidade da informação, através da reflexão sobre a possibilidade de abstração do tempo e do espaço para aguçar a percepção sobre a arte.



OS RISCOS DOS ATLETAS DE FIM DE SEMANA

Você é daquelas pessoas que não fazem atividades físicas nos dias úteis, mas aproveitam o sábado ou o domingo para praticar algum exercício, como jogar bola com os amigos? Então fique atento, pois a sua saúde pode estar em risco! Muita gente não sabe, mas os chamados "atletas do fim de semana", aqueles que são sedentários mas fazem muito esforço esporadicamente, estão mais sujeitos a desenvolver diversas complicações, incluindo problemas cardiovasculares.

O cirurgião cardiovascular Renato de Souza e Silva explica que, para praticar atividades, é necessário ter condicionamento físico. Do contrário, o esforço intenso pode favorecer o aparecimento de graves doenças ligadas ao coração, como infarto, arritmia cardíaca, crise hipertensiva e, consequentemente, AVC. "Os riscos de quem tem este hábito são grandes. Por isso, é fundamental que a pessoa pratique exercícios pelo menos três vezes por semana, com orientação profissional e acompanhados de uma alimentação saudável", aconselhou o médico.

O professor de educação física João Paulo Macachero alerta que o atleta de fim de semana também está mais vulnerável a lesões. "O mais indicado é manter um treino aeróbico e muscular durante a semana. Uma outra dica é sempre realizar alongamentos e aquecimento antes da atividade".

Aqueles que estão iniciando a prática de algum exercício devem realizar um checkup cardíaco, incluindo teste de esforço e ecocardiograma. É importante também que esta revisão seja feita anualmente, junto ao profissional especializado. Outra dica importante é ficar sempre atento aos sinais do seu organismo. "É fundamental respeitar os limites do próprio corpo. Lembre-se que você será avisado quando o exercício passar dos limites", acrescentou João.

Agora não há mais desculpas! Escolha uma atividade que mais te agrada, agende um horário com o seu médico e comece a levar uma vida com mais saúde e qualidade.

 MARGARINA VEG QUALY CREMOSA C/SAL PT - 500g OFERTA ESPECIAL	 BLANQUET DE PERU SADIA KG R\$ 3,38 100g	 SALAME ITALIANO SADIA R\$ 5,99 100g	 PEITO DE PERU DEF LIGHT SADIA KG R\$ 4,99 100g	 CARNE FRANGO ASSADA PURE DE BATATA E ARROZ - 350g R\$ 10,99 und
 ALMONDEGA CG SADIA BOVINO CX - 500g R\$ 13,89 und	 FETTUCINE PRONTO CG MEU MENU BOLONHESA CX - 350g R\$ 5,29 und	 CREAM CHEESE PHILADELPHIA (Original e Light) PT - 300g R\$ 10,99 und	 EMP FRANGO CG PERDIGÃO MINI CHICKEN SABORES CX - 300g R\$ 5,49 und	 PERDIGÃO
 PRESUNTO COZIDO PERDIGÃO kg R\$ 1,79 100g	 MORTADELA DEFUMADA OURO PERDIGÃO kg R\$ 1,79 100g	 LINGUIÇA CALABRESA DEFUMADA PERDIGÃO (Grossa ou Fina) R\$ 12,99 KG		

Chef do Grão

Diariamente, nossos clientes visitam nossas lojas para selecionar cada ingrediente que vai ser saboreado por sua família. E nós ficamos curiosos para conhecer essas delícias! Por isso, criamos o Chef do Grão, um espaço onde nossos clientes poderão mostrar suas habilidades gastronômicas e compartilhar suas receitas preferidas. Todos os meses, uma receita será selecionada e publicada na nossa revista. O Chef do Grão também ensinará a receita no quadro Memórias com Sabor, do Programa Viver Bem (Tv Vila Imperial - canal 19), apresentado pela Silvana Coelho.

Silvana Coelho

Marcelo Vizani, com os filhos, Pedro e Luiza



Ingredientes:

- 1,2kg de picanha magra
- 200g de Provolone
- 200g de Bacon
- Sal grosso a gosto
- Orégano a gosto
- Palitos

BACON



ORÉGANO



SAL GROSSO



PICANHA BOVINA



QUEIJO PROVOLONE



Picanha invertida

Modo de preparo:

Inverta a picanha e tempere com o sal grosso e o orégano. Insira o provolone e o bacon no interior e prenda as bordas com palitos. Leve ao forno por cerca de 40 minutos.



Com um leitor de QR CODE instalado em seu smartphone, aproxime a câmera e tenha acesso a mais conteúdos ou acesse direto: www.armazemdograo.com.br



Acompanhamentos



Para acompanhar esse prato tão saboroso, que tal um arroz com brócolis? Como entrada, opte por uma salada leve, com tomates cereja e saladas de folhas verdes, como alface e rúcula. Tempere com azeite e vinagre balsâmico.

Para harmonizar com um bom vinho escolha entre os rótulos Gran Reserva Atractivo Carmener Cabernet Sauvignon, Reserva Aliwen Cabernet Sauvignon Carmener, Chateau Puy-Bardens Merlot, Cabernet Franc e Cabernet Sauvignon ou ainda o Chateau Haut-Giron Bordeaux Merlot e Cabernet. Dicas do sommelier do Armazém do Grão, Marcelo de Mello Castro.



Informação nutricional

Porção de 100g ou ml (1 fatia) / Quantidade a porção | %VD (*)

Valor energético	284kcal = 1193 KJ 14%	Gorduras saturadas	6,5g 30%
Carboidratos	0,7g 0%	Gorduras trans	0g ***
Proteínas	19g 25%	Fibra alimentar	0g 0%
Gorduras totais	23g 42%	Sódio	895mg 37%

(*) % Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
*** VD não estabelecido.

Ingredientes: Creme de leite, Requeijão cremoso, queijo gorgonzola, queijo tipo muçarela, queijo tipo Reino Tirolês e queijo tipo "Provolone".

Quer ser o próximo Chef do Grão?

Basta enviar um vídeo para o email: chefdograo@gmail.com preparando um delicioso petisco, daqueles que combinam bem com o futebol de domingo ou encontro com os amigos. O Chef que preparar a receita selecionada para a edição de agosto ganha uma linda churrasqueira elétrica, além de participar do quadro Memórias com Sabor, do Programa Viver Bem.

Carboidrato: um aliado da saúde e da boa forma!

A busca pelo emagrecimento e por uma vida saudável não depende apenas da prática de atividades físicas. Aliada a exercícios regulares, a alimentação equilibrada também é fundamental para quem busca estar em forma e viver com mais qualidade. Nessas horas, entram em cena os carboidratos, que são a principal fonte de energia para os seres vivos e parte vital da nossa existência. Por isso, seu consumo deve seguir lado a lado com o treino.

No corpo do atleta, este macronutriente é responsável por maximizar seus estoques antes do esforço, fornecer energia durante a atividade e também ajudar na recuperação após o exercício. *"Ao consumir carboidrato antes da academia, a pessoa aumenta suas reservas de glicogênio e garante energia adequada para a manutenção de seu desempenho. A ingestão desses alimentos no decorrer do treino atua evitando quedas de glicose sanguínea, a famosa hipoglicemia. Já após o esforço, eles repõem os estoques de glicemia e auxiliam na construção muscular, em parceria com a proteína",* explicou a nutricionista Daniela Pessoa.

A especialista ainda alerta: a diminuição de carboidratos da dieta pode fazer com que o organismo use as proteínas como fonte de energia, causando uma perda da massa muscular. Apesar de tantos benefícios, é preciso ficar atento, já que nem todo alimento rico em carboidrato é ideal. A melhor opção são os itens em forma integral. Eles são ricos em fibras que, além de beneficiarem o trato intestinal, também evitam picos de glicose sanguínea. Outro ponto positivo é que, desta forma, as vitaminas são mais preservadas.

"O carboidrato deve ser consumido cerca de 30 minutos antes do treino. Recomendamos sempre a sua associação com um alimento fonte de proteína, que auxilia na manutenção da massa muscular", alerta a nutricionista, que ainda dá uma dica de lanche para fazer antes dos exercícios. *"Um sanduíche de pão integral com queijo minas ou frango desfiado é uma boa opção. Outra sugestão é uma vitamina de frutas com leite semi desnatado e aveia",* acrescenta.

CONFIRA ALGUMAS OPÇÕES DE LANCHES:

Antes do treino		Durante o treino		Depois do treino	
	Omelete com duas claras e uma gema, queijo branco e fruta		Suco de fruta natural		Filé de frango grelhado com uma porção de arroz ou batata doce
	Salada de frutas com granola		Água de coco		Banana com aveia e duas fatias de queijo minas

 R\$ 2,59 und MACARRÃO OVO BARILLA PARAFUSO PAI BOSSO PENNE ESPAGUETE 8 PCT - 500g	 R\$ 7,99 und MASSA (ITA) GRANO DURO BARILLA FARFALLE PENNE FUSILLI PCT - 500g	 R\$ 8,99 und MASSA (ITA) DIVELLA TRICOLOR FUSILLI 40 PCT - 500g	 R\$ 3,99 und MACARRÃO SEMOLA SANTA AMALIA ESPAGUETE 8 PCT - 1kg	 R\$ 3,89 und MACARRÃO INTEG SANTA AMALIA ESPAGUETE N8/ PARAFUSO / PENNE PCT 500g
---	---	--	--	---

 R\$ 8,59 und PÃO QUEIJO CG FORNO MINAS COQUETEL TRADICIONAL SC - 400g	 R\$ 4,79 und FOLHADO PRONTO CG FORNO MINAS SABORES EMB - 240g	 R\$ 3,99 und TOMATE PELADO SAN MARZANO ANTICA NAPOLI LT - 400g	 R\$ 8,99 und MASSA (ITA) LA PASTINA GNOCCHI PCT 500g	 R\$ 6,99 und SEMOLA (ITA) DIVELLA GRANO DURO - 500g	 R\$ 13,69 und PASTA BOX SODEBO 310 G. SABORES
---	--	---	---	--	--

Lar de Emmanuel

Solidariedade que passa de pai para filha

Foi há mais de 20 anos que um grupo de amigos, cada um com uma profissão diferente, resolveu se juntar em prol de um único objetivo: ajudar crianças em situação de vulnerabilidade social. Sonho que deu origem ao Lar de Emmanuel, creche filantrópica, cadastrada no Projeto Transforma Petrópolis. Essa história é cercada de muitos desafios, mas, sobretudo, de amor ao próximo e de vontade de transformar a vida daqueles que precisam. Um espírito de solidariedade, que passa de pai para filha.

O engenheiro José Sidney Ligeiro foi um dos fundadores do Centro de Educação Infantil. Hoje, em seus 24 anos de existência, o Lar de Emmanuel já atendeu a cerca de 200 alunos, dos 6 meses aos 5 anos de idade. Atualmente, são 24 crianças, que ficam na creche em período integral. "Eu e mais alguns amigos começamos a subir em comunidades para ajudar as pessoas. Fazíamos pequenas reformas nas casas, chegamos a realizar mais de 20 obras. Começamos a ver meninas e meninos largados na rua e correndo riscos. Foi aí que percebemos a necessidade de pensar em uma forma de tirá-los dessa situação", relembra José.

Hoje, após muitos desafios, a semente plantada lá atrás deu grandes frutos. Atualmente, o Lar é dirigido pela pedagoga Natasha Clark, filha de José. Ela sempre se movimentou para ajudar os projetos do pai, mas há três anos, decidiu assumir definitivamente a creche. "Eu vi isso nascer, vi esse lugar crescendo, tijolo por tijolo. Sempre observei as atitudes de meu pai, dedicado a ouvir e ajudar famílias carentes. Acabei por cursar pedagogia e decidi contribuir um pouco com esse bonito trabalho. Tem sido um grande aprendizado e desafio", contou a pedagoga, mãe de três filhos, que também sempre ajudam quando podem.

Além da parte educacional, a creche também presta apoio aos familiares das crianças. Um dos exemplos são os projetos com as mães, buscando o empoderamento e a criação de uma nova fonte de renda para essas mulheres. Claro que não foi fácil chegar até aqui. O Lar de Emmanuel já foi vítima de um incêndio criminoso e a luta para conseguir comprar o imóvel foi árdua, lembranças que José ainda conta com lágrimas nos olhos. Agora, pai e filha somam conhecimentos em prol do crescimento da instituição, que foi reformada, ganhou mais um andar e, hoje, presta um atendimento muito melhor aos alunos e seus familiares. "É extremamente gratificante ver a minha filha assumindo esse papel, porque aqui, fazemos um trabalho de amor", contou José.

A equipe do Lar de Emmanuel é formada por sete pessoas, incluindo uma voluntária. A instituição sobrevive unicamente de doações, tirando a merenda, que é cedida pela prefeitura de Petrópolis. Eventos beneficentes em datas comemorativas também contribuem para a receita da creche. "Meu pai sempre foi um exemplo para mim. Através de suas atitudes, ele me mostrou que a verdadeira felicidade está em ajudar ao próximo. Sem ele, não estaria aqui hoje", desabafou Natasha, ressaltando que os planos para o Lar de Emmanuel não param por aqui e o objetivo é alçar voos cada vez maiores. "Esperamos abrir um número maior de vagas e mudar a vida de muito mais crianças", concluiu Natasha.

QUER AJUDAR?

Entre em contato!

(24) 2244 - 8314

Rua Paulino Afonso, 289 - Centro



Como participar

- 1º Acesse www.transformapetropolis.com.br e faça o seu cadastro.
- 2º Preencha seu perfil com informações pessoais, habilidades e horários disponíveis.
- 3º Você pode se candidatar a uma vaga, ver as opções já ofertadas ou ser convidado por uma instituição.

Na cozinha

Por Karine Charão / Engenheira de Alimentos



Os processos de congelamento e descongelamento das carnes, alimento tão famoso no prato do brasileiro, necessitam de cuidados especiais para serem realizados com sucesso. Mas algumas dicas podem facilitar o trabalho do dia a dia e manter o produto seguro para o consumo da sua família:

- Ao realizar a compra da carne bovina resfriada a vácuo, armazene na geladeira. Caso a carne seja mantida em embalagem original, o consumo deverá ser em até 60 dias. Se a embalagem a vácuo for rompida, consuma o alimento em até 3 dias e armazene, de preferência, em potes de vidros bem vedados.
- A carne bovina pode ser congelada novamente mesmo depois de descongelada, desde que os processos tenham sido realizados de forma correta. A regra básica para se ter uma carne bem conservada, com manutenção do sabor e da suculência é: congelamento rápido e descongelamento lento.
- Para que o congelamento seja rápido, a carne deve ser congelada em porções de até no máximo 2,5Kg e a gordura em excesso retirada. O ideal é sempre congelar carne fresca, sem lavá-la ou temperá-la.
- Pode-se utilizar um filme plástico bem aderente ao alimento e levá-lo ao congelador. Outra opção muito prática e eficaz é o uso de sacos de polietileno incolor (atóxico). Após envolver o alimento, retire o ar e feche.

• Potes de vidro e plástico também podem ser usados, desde que a carne seja antes embalada em filme plástico para evitar a formação de cristais de gelo. Não é recomendado usar papel alumínio, pois o mesmo se adere na carne congelada e há grande dificuldade de se desprender, além de ocasionar ressecamento do alimento.

• Em relação ao prazo de validade, carnes congeladas em pedaços têm prazo de validade de 8 meses. Já as carnes assadas e bifes crus têm prazo de validade de até 6 meses se congeladas, e a carne moída é válida por até 3 meses.

• O descongelamento nunca deve ser feito à temperatura ambiente. O mesmo deve ser efetuado em condições de refrigeração à temperatura inferior a 5°C (geladeira), 24 horas antes do tempo necessário para prepará-las. Desta forma, o descongelamento é lento, preservando todas as proteínas e os nutrientes.

Pele masculina também precisa de cuidados!

O cuidado com a pele não costuma fazer parte da rotina da maioria dos homens, embora seja uma preocupação importante para qualquer pessoa, independente do sexo. Além dos benefícios estéticos, pequenos hábitos diários também previnem o aparecimento de problemas e garantem a saúde do maior órgão do corpo humano.

Antes de tudo, é preciso compreender que a pele dos homens tem características diferentes das mulheres. Ela é mais espessa, com maior quantidade de pelo e de glândulas sebáceas, além de ser mais oleosa. O ideal é usar um sabonete desengordurante duas vezes ao dia e um creme para oleosidade à noite.

Além da higiene, a fotoproteção não deve ser deixada de lado pelos homens, seja no verão ou no inverno. No entanto, é preciso fazer a escolha do filtro solar de forma criteriosa, já que nem todos os produtos são indicados. As opções para a pele oleosa são as mais apropriadas, como os protetores com toque seco.

A hora de barbear também merece atenção especial. Alguns tipos de pele são resistentes, enquanto outros são mais sensíveis a lâminas e só podem usar barbeadores elétricos. Uma dica fundamental é sempre respeitar o sentido do pelo quando estiver se barbeando. Caso a pele acabe ficando irritada, um creme hidratante ou com propriedades calmantes pode ajudar.

Também é indispensável o acompanhamento com um dermatologista, que é profissional indicado para informar quais cosméticos usar no seu dia a dia.



 CREME DENTAL COLGATE TOTAL 12 CLEAN MINT 90g R\$ 4,89 und	 CONDICIONADOR TRESEMMÉ FR 400ml R\$ 10,99 und	 SHAMPOO TRESEMMÉ 400ml R\$ 9,99 und	 SABONETE DOVE - 90g R\$ 1,99 und	 SHAMPOO DOVE FR CONTROL QUEDA 200ml R\$ 8,99 und
 CONDICIONADOR DOVE FR ÓLEO NUTRIÇÃO - 200ml R\$ 9,99 und	 SHAMPOO OX FRAGRÂNCIAS - 240ml R\$ 7,99 und	 CONDICIONADOR OX FRAGRÂNCIAS - 240ml R\$ 9,99 und	 DESODORANTE HYDRATTA AEROSOL FRAGRÂNCIAS 165ml R\$ 8,99 und	 SAB HYDRATTA FRAGRÂNCIAS CX 90g R\$ 1,59 und

faça você mesmo

Que tal produzir um presente especial para o seu pai?

Se ele é fã de vinho vai amar um quadro de avisos feito com rolhas para colocar no escritório ou na biblioteca de casa.

Os materiais necessários são:

- Algumas rolhas, o número varia de acordo com o tamanho do quadro;
- Pistola de cola quente;
- Bastões de cola quente
- Ganchos de parede.

Para montar o quadro basta ir colando as rolhas uma ao lado da outra até formar um retângulo. O arremate fica por conta dos ganchos de parede, que devem ser aplicados na parte de trás do objeto de decoração. Depois é só garantir um embrulho bem bacana e presentear!

Se preferir caprichar ainda mais, aplique uma moldura de madeira.

Moda feminina e masculina

Conheça a VIZOO no Armazém do Grão em Corrêas

VIZOO
ARMAZÉM DO GRÃO EM CORRÊAS

Hora da limpeza

Nada melhor que reunir a família e os amigos para um churrasco animado no fim de semana. Mas, após a diversão, vem o árduo trabalho de limpar a churrasqueira. Nessas horas, é importante lançar mão de algumas técnicas que podem facilitar a manutenção e fazer com que ela fique pronta para a próxima reunião na sua casa.

A primeira dica é realizar a limpeza logo após o churrasco, para que o sal não corra a churrasqueira. Se o modelo que você tem for de carvão, jogue fora as cinzas. Depois, esfregue a grelha com uma escova de cerdas duras e detergente, de modo a retirar os restos de carne. Com uma palha de aço, lave a grelha com água e sabão. Uma atitude bacana é passar um pouco de óleo em sua superfície, para evitar ferrugem. Esse trabalho também pode ser feito antes do churrasco, ajudando na limpeza ao final do uso. Outra dica é deixar a grelha quente por alguns minutos antes de lavar, fazendo com que a gordura derreta e saia mais facilmente.

Se a sua churrasqueira for a gás ou elétrica, experimente deixá-la esfriar e, depois, coloque a grelha de molho na água, para que a sujeira saia de forma mais fácil na hora da lavagem. Você pode preparar uma solução com um litro de água morna, bicarbonato de sódio e vinagre, aplicando a mistura com uma escova nas partes externas do produto. Após esse cuidado, passe um pano úmido e deixe secar.

Veja outras dicas:

Churrasqueiras Inox: Utilize uma solução com bicarbonato e água. O produto amolece a sujeira, sem prejudicar o material.

Churrasqueira de Alvenaria: Os espetos e grades podem ser limpos separadamente. Não é preciso lavar a churrasqueira, apenas recolha cinzas e use uma escova seca para tirar sujeira ou restos de carne.



LIMPADOR MINUANO
MULTIUSO - 500ml

R\$
2,49
und



DESINFETANTE
MINUANO - 2L

R\$
4,99
und



LIMPADOR MINUANO
PERFUMADO - 500ml

R\$
2,59
und



AMACIANTE
MINUANO - 2L

R\$
5,99
und



LAVA ROUPA PÓ SURF
ROSA SH - 1kg

R\$
5,69
und



ÁGUA SANITÁRIA
YPÊ FR - 1L

R\$
3,29
und



ESPONJA AÇO BOMBRIL
ECO PCT - 60g

R\$
1,59
und



LAVA ROUPA PÓ OMO
MULTI CX - 1kg | LAVA ROUPA
PÓ OMO PURO CUIDADO
CX - 1kg

R\$
8,49
und



TIRA LIMO SQZ AZULIM
2X1 CLORO ATIVO FR
500ml

R\$
3,69
und



SABÃO BARRA COCO
RUTH SUN PCT - 500g

R\$
6,99
und

Os melhores vinhos da França

Mala Direta
Domiciliária

Armazém do Grão Ltda.
(093369890001/83)/2014-DR/RJ



Distribuição Lei 6.538/78, Art. 40, § 1º



R\$
77,90
und

ESPUM BRANCO JOSEPH
SALASAR EXTRA BRUT
GF 750ml



R\$
36,59
und

VINHO BRANCO/
TINTO
BUZET GF 750ml



R\$
45,59
und

VINHO BRANCO TINTO
BUZET TRADITION AOC
GF 750ml



R\$
41,90
und

VINHO ROSÉ L'ESPARROU
GRANDE RESERVE
GF 750ml



R\$
112,90
und

VINHO ROSÉ LICOR
PINEAU DES CHARENTES
GF 700ml



R\$
43,90
und

VINHO TINTO C. TOUR
VERITE NATHALIE
HAUSSMANN GF 750ml



R\$
81,59
und

VINHO TINTO CHATEAUX
PUY BARDENS BORDEAUX
GF 750ml



R\$
38,59
und

VINHO TINTO L'ESPARROU
GRANDE RESERVE
CAB SAUV/MERLOT
GF 750ml



R\$
41,90
und

VINHO TINTO L'ESPARROU
GRANDE RESERVE PINOT
NOIR GF 750ml

Ofertas válidas de: 01/08/2016 a 31/08/2016

Capela

R. Dr. Paulo Hervê, 955
24 2220-9480

Corrêas

R. Castro Alves, 112 e 134
2221-2244 | 2221-4509

Valparaíso

R. Gonçalves Dias, 290
24 2237-3078 | 24 2246-4542

Itaipava

Est. União e Ind., 8455 e 8461
24 2221-8954 | 24 2221-8853

Alguma ideia de conteúdo que
gostaria de ver na próxima edição?



Mande sua sugestão em
nosso facebook.

