

A carninhada 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 Ajudo tem como finalidade apresentar o Judó 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 homenagea-lo. Ele foi uma das pessoas que contribuiu para o Judo de Petrópolis chegasse até aqui, formando a maioria dos professocerra 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 paises, com o obje-

tivo de homenageá-los e claro, experimentar um pouquinho do

tempero de cada um desses lugares. Assim, a associação busca in-

centivar o segmento na cidade e agregar valor aos pratos. Outro

Maiores Informações:

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

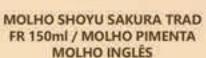
Tocha Olimpica

Em uma cerimônia nas ruínas de Olímpia, na Grécia, os raios solares, refletidos em um espelho, acendem a tocha olimpica, que é carregada por diversos países e cidades, a cada quatro anos, até chegar à pròxima cidade sede das Olimpiadas. 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 carrega-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.

Figue ligado!

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







BATATA PALHA YOKI EXTRA FINA TRAD PCT - 120g



FARINHA LACTEA NESTLÉ ORIG SH - 210g



BISCOITO CLUB SOCIAL ORIG PCT - 150g



BISC RECH TRAKINAS PCT - 136g



LEITE LV UHT PIRACANJUBA

ZERO LACT TP - 1Lt

TORRADA BAUDUCCO 160g



AZEITE EV QUINTA

DO CAIS - 500ml

SUCO CONC BELA ISCHIA

CAJU GF - 1Lt/ MANGA 1Lt

GOIABA 1Lt

WAFER COB CHOCOLATE FUBÁ MILHO GRANFINO **CHOCOLATE BARRA** HERSHEYS TAB - 110g LACTA BIS CX - 126g



PCT - 1kg



SUCO PRONTO BELA **BEBIDA ENERGÉTICA RED** ISCHIA TP - 1Lt **BULL ORIG LT - 250ml**





ALIM SOJA LIQ ADES TP

1Lt (Exceto original e light)

CAFÉ ALMOFADA 3 **CORAÇÕES EXTRA**

FORTE PCT - 500g



MAIONESE HELLMANNS

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



ACHOCOLATADO EM PÓ

TODDY ORIG PT - 800g

CAFÉ CAPSULA 3 CORAÇÕES CX - 10un

OPEN JUDO



ARROZ INTEGRAL **GRANFINO PCT-1kg**



TRAD TP - 520g

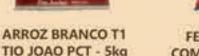


AMIDO DE MILHO

FILTRO PAPEL PIMPINELA

102/ 103 CX - 30un





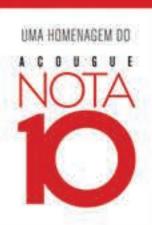


FEIJÃO PRETO T1 MACARRÃO INST NISSIN COMBRASIL PCT - 1kg PCT - 85g



MOLHO TOMATE POMAROLA

PARABÉNS A TODOS OS PAIS NOTA 10!





SÓ NO **AÇOUGUE NOTA 10** VOCÊ ENCONTRA:

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









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 inconfundivel 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 came vermelha, cortes de frango, coração de galinha e linguiça não podem faltar no cardápio.

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

Como preparar as carnes:

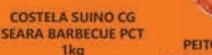
A carne vermelha deve ser temperada apenas com sal grosso, para manter o sabor original. A quantidade de sal é proporcional à espessura da peça. Uma carne mais fina pede menos sal do que uma peça inteira. Só salgue a came instantes antes de levá-la ao fogo e bata a peça antes de tirá-la da churrasqueira, assim ela perderá o excesso de sal.

Misturar produtos como mostarda, sal, mel, suco de laranja, cravo da índia e ervas frescas variadas resulta em um molho agridoce perfeito para temperar cames suinas. Usar limão também é uma boa opção, já que a acidez da fruta diminui o gosto da gordura na carne, mantendo o sabor mais natural.

Mais leve, a carne de frango combina com praticamente todas as ervas. Suco de laranja, sal, pimenta do reino e páprica também são boas opções de temperos para a carne branca. Para deixar a peça mais úmida e saborosa, deixe-a marinando em ervas e limão antes de ir ao fogo. E não se esqueça que o cozimento excessivo tende a deixar a came ressecada.









PEITO DE PERU **DEFUMADO SEARA**



FINESSE DE FRANGO LIGHT SEARA



FINESSE DE PERU



SALAME TP ITALIANO



COXA FRANGO CG SEARA 100% NATURAL EMB - 1kg



COXINHA DA ASA CG SEARA 100% NATURAL IQF 1kg



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



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



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

De Armazérn para Armazérn

Os sócios Gustavo Aronovick e Luíz Henrique Fonseca já eram proprietários de três sítios vizinhos no Brejal, 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 organica e saudavel

"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 guase 6 anos de boa existencia", 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 sitio 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 Agridoce à base de Geleia de Tomate Orgânica do Armazém Sustentável, do Chef Gustavo Aronovick:

- 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 Açucar
- 15 g Azeite de oliva

Na vespera, 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 came 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 (deglaçagem). 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 sanduiches.





LASANHA PRONTA CG PRESUNTO DE PARMA CUCINA PIZZI - 400g



ALHO PORÓ E ERVAS CUCINA PIZZI - 250g



CANNELLONI PRONTO CG ESPINAFRE E RICOTA CUCINA PIZZI - 250g



RAVIOLI PRONTO CG LINGUICA ARTESANAL CUCINA PIZZI - 250g



GRANOLA TRADICIONAL GAIATRI PAC - 250g



CAVIAR DE BERINJELA **EM CONSERVA CLAMBERT**

CAVIAR DE TOMATE SECO **EM CONSERVA CLAMBERT**



AMENDOMEL PASTA DE AMENDOIM COM MEL



ROLINHOS DE BERINJELA **EM CONSERVA CLAMBERT**



PATÉ RESFRIADO FOIE TRADICIONAL COM **GELEIA CHAKRA - 200g**

Bastidores do Cardápio

Por Gabrielle Ceschini / Nutricionista

Assistir os jogos olímpicos com a familia 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 maleficios 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.

Dicas saudáveis:

- Tomatinhos cereja, palmito e ricota em pedaços pequenos temperados com azeite extravirgem e orégano ou temperos naturais de sua preferência.
- · Palitinhos de legumes, como cenoura, rabanete, pepino, aspargos, brócolis, vagem, ovos de codorna com molho de io-
- Sucos naturais podem substituir os refrigerantes.
- Aguas aromatizadas com rodelas de laranja, limão, raspas de gengibre são ótimas opções.
- Espetinhos de legumes na churrasqueira.
- Chips de legumes no forno podem substituir as versões fritas.
- Sementes de abóbora tostadas é uma ótima opção de petisco barato, prático e nutritivo.
- Canapés de palmito ou pepino.
- Salada caprese no palito.

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 áqua. 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

Sernentes de abóbora tostadas

Ingredientes: Sementes de abóbora e

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!



ÓLEO DE COCO EXTRA VIRGEM NAT LIFE KODILAR - 500g 300ml

MASSA PRONTA PARA TAPIOCA - NATURAL

COOKIES SEM GLÚTEN NAT LIFE SABORES

SAL ROSA DO HIMALAIA (Grosso ou moido) NAT LIFE

SUCO PRONTO INTEGRAL DO BEM TP. 1 LT. LARANJA E LARANJA COM GOMINHO



ADOCANTE LÍQUIDO

GELEIA DIET LINEA PT MISTURA PARA BOLO ZERO SABORES - 230g SUCRALOSE LINEA - 75ml

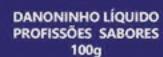


ACÚCAR LINEA SABORES - 300g

ÁGUA DE COCO INTEGRAL CAFÉ CAPPUCCINO **OBRIGADO TP 1 LT. BAIXO** DIET LINEA PT -180g

TEOR DE SÓDIO





IOGURTE DANONE GREGO SABORES 100g

ACTIVIA CAFÉ DA MANHĂ SABORES

DANONINHO PETIT DANONE LÍQUIDO ACTIVIA LÍQUIDO SUISSE SABORES SABORES - 900g REGULAR OU ZERO

SABORES - 180g



ARM. DO GRÃO PAC -150g (Exceto canela)



CHOCOLATE PASTILHA MICANGA KATZ CX



MASSA PARA PASTEL RESFRIADA GROSSONI PAC - 400g



NHOQUE PRONTO CG. CONGELADOS GOURMET - 500 G. (AIPIM OU BATATA DOCE)



De pai para filho

O Judô é um esporte que proporciona às crianças uma educação fisica 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 propicio 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 Vorigue, respectivamente, a se dedicarem ao esporte.

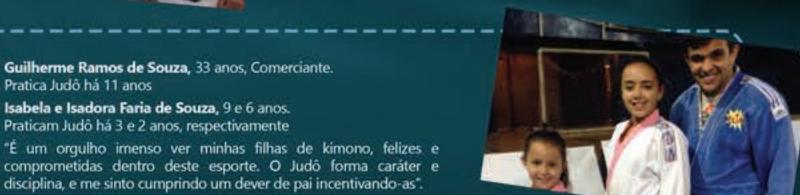
Para esses judocas o Día dos Pais é ainda mais especial. Além de comemorar com seus filhos eles ainda têm orgulho de passar a arte milenar japonesa de geração em geração.



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

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

"Sinto uma enorme satisfação em poder ensinar e compartilhar este esporte com minha filha. Figuei 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".



há mais de 45 anos.

em praticar o esporte".

Fotos: Arquivo pessoal





VH TTO CHI ATRACTIVO GRSV

GF 750ml



(CAB C/ CARMENERE/ CAB SAUV) ATRACTIVO SUP PREM

VINHO TINTO (CHI)



WINEMAST (SAUV BLANC/ CAB





VINHO BRANCO (ITA) ORVIETO AMABILE DOC GF - 750ml

VH TTO CHI ATRACTIVO RSV (PINOT NOIR/ CARMENERE CABERNET SAUVIGNON) GF 750ml





VINHO BRANCO/ TINTO

(POR) OLARIA SVE GF

750ml







GF - 750ml

VINHO TINTO (ESP) CASTILLO SAN SIMÓN

VINHO TINTO (ITA) LUCCARELLI NEGROAMARO PUGLIA GF 750ml



VINHO TINTO (ESP) TORO

LOCO TEMPRANILLO GF

750ml



VINHP TINTO (ESP) MARQUES RISCAL VINA COLLADA GF 750ml



VINHO TINTO (POR)

PERIQUITA GF - 750ml

VH TTO ARG TRAPICHE VINEYARDS (CAB SAUV/ MALBEC C/ PINOT NOIR/ SYRAH) GF - 750ml



(CAB SAUV/ MERLOT) GF

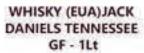
VINHO BCO/TTO (ARG) FINCA LA LINDA (TORR/VIOG/CAB SAUV/ MALBEC/ SYRAH/ TEMPR.) GF - 750ml



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









PASSATA POMODORO E.V. O-LIVE MEDALHADO CASA AMARANTE VD 680ml





GELÉIA (FRA) SAINT DALFOUR (SABORES) VD - 284q



BALAS (EUA) WONKA SARDINHA CONSERVA NERDS SABORES EMB



RAMIREZ AZEITE LT



QUEIJO PARMESÃO RALADO LIGHT SANCOR PCT - 100g



QUEIJO GRANA PADANO RAR kg



Guilherme Ramos de Souza, 33 anos, Comerciante. Pratica Judô há 11 anos

"É um orgulho imenso ver minhas filhas de kimono, felizes e comprometidas dentro deste esporte. O Judô forma caráter e



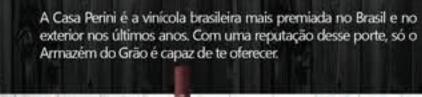
Sebastião Teixeira de Abreu, 69 anos, professor de Judô. Pratica Judô

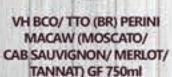
Alexandre Abreu, 45 anos, Personal Trainer, Pratica Judó há 43 anos.

"É maravilhoso poder ter o esporte passado de geração a geração.

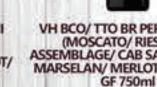
Para minha vida, foi extremamente importante ter o incentivo do meu pai à prática do Judô e isso influencia até hoje na minha profissão. Eu

sou grato a tudo em relação ao meu pai, principalmente pelo incentivo





PERINI



VH BCO/ TTO BR PERINI ARBO (MOSCATO/ RIESLING/ ASSEMBLAGE/ CAB SAUVIGNON/ MARSELAN/ MERLOT/ TANNAT)

SUCO INTEG **PERINI UVA** GF 1Lt

REFRIGERANTE **COCA COLA PET** 2500ml



350ml

NÉCTAR MAIS (SABORES) TP - 1Lt



TEQUILA (MEX)

PATRÓN SILVER

GF - 750ml

AZEITE DE OLIVA (CHI)

VD - 500ml





MASSA (ITA) DIVELLA PCT 500g (SPAGHETTI 08 BUCATINI 006/ FUSILLI 040/ LINGUINE 014 PENNE ZITI RIGATE 027/RIGATONE 017 SPAGHETTINI 009)



CERV ARTESANAL CAZZERA (CHEIA DE GRAÇA / COISA LINDA) GF 600ml



CERV ARTESANAL NA MOITA GF 600ml



CERV ARTESANAL COLARINHO CERV ARTESANAL SECRETA **BRANCO GF 600ml** HEFE WEISSBIER GF 500ml



CERV ARTESANAL SECRETA RED IPA GF 500ml



CERV ARTESANAL IMPERATRIZ RED ALE GF 600ml



CERV ARTESANAL IMPERATRIZ SESSION IPA GF 500ml



WEISS GF 600ml



CERV ARTESANAL DUZÉ CERV ARTESANAL BUDA MUSA PARADISIACA WEISS 600ml



MID NIGHT STOUT 600ml



CERV ARTESANAL BUDA HARE PILSEN 600ml



CERV ARTESANAL BUDA AMON TRIPEL 600ml



IMPERIAL PILSEN



IMPERIAL HELLES



CERV ARTESANAL CIDADE CERV ARTESANAL CIDADE CERV ARTESANAL CIDADE IMPERIAL DUNKEL

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 Completando seus 15 anos, o Festival Sesc de Inverno 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, a evolução da tecnologia e a velocidade da informúsica, 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 Olimpiadas, transformando o município em destino itinerante", comentou o presidente do Sicomercio, 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.









PRESUNTO COZIDO PERDIGÃO kg

MINI CHICKEN SABORES CX - 300g



MORTADELA DEFUMADA OURO PERDIGÃO kg



LINGUICA CALABRESA **DEFUMADA PERDIGÃO** (Grossa ou Fina)

Chef do Grão

Diariamente, nossos clientes visitam nossas lojas para selecionar cada ingrediente que vai ser saboreado por sua familia. E nos ficamos curiosos para conhecer essas delicias! 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.

SAL GROSSO



Ingredientes:

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

ORÉGANO



PICANHA BOVINA

QUEIJO PROVOLONE

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

BACON

Valor energético Carboidratos Proteinas Gorduras totais

284kcal = 1193 KJ | 14% 0.7g | 0% 19g | 25% Gorduras saturadas Gorduras trans Fibra alimentar Sodio

6.5g | 30% 0g | *** 09 | 0%

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.

230 | 42%

Ingredientes: Creme de leite, Requeijão cremoso, queijo gorgonzola, queijo tipo muçarela, queijo tipo Reino Tirolez e queijo tipo "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 Carmenere Cabernet Sauvignon, Reserva Aliwen Cabernet Sauvignon Carmenere, 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.



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 carboldrato 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 sanguinea, 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 proteinas como fonte de energia, causando uma perda da massa muscular. Apesar de tantos beneficios, 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 sanguinea. 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 sanduiche 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:



MACARRÃO OVO BARILLA PARAFUSO| PAI BOSSO|PENNE ESPAGUETE 8 PCT - 500g



MASSA (ITA) GRANO DURO MASSA (ITA) DIVELLA BARILLA FARFALLE PENNE FUSILLI PCT - 500g



TRICOLOR FUSILLI 40 PCT - 500g



MACARRÃO SEMOLA SANTA AMALIA ESPAGUETE 8 PCT - 1kg

MACARRÃO INTEG SANTA AMALIA ESPAGUETE N8/ PARAFUSO / PENNE PCT

FORNO MINAS



PÃO QUEJO CG FORNO MINAS COQUETEL TRADICIONAL SC - 400g



FOLHADO PRONTO CG FORNO MINAS SABORES EMB - 240g



TOMATE PELADO SAN MARZANO ANTICA NAPOLI LT - 400g



MASSA (ITA) LA PASTINA GNOCCHI PCT 500g



SEMOLA (ITA) **DIVELLA GRANO** DURO - 500g



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. Faziamos pequenas reformas nas casas, chegamos a realizar mais de 20 obras. Começamos a ver meninas e meninos largados na rua e correndo riscos. Foi ai que percebemos a necessidade de pensar em uma forma de tirá-los dessa situação", relembra José.

Hoje, após muitos desafíos, 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 familias 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 vitima 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.





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 came bovina restriada a vácuo, armazene na geladeira. Caso a carne seja mantida em embalagem original, o consumo deverá ser em até 60 días. Se a embalagem a vácuo for rompida, consuma o alimento em até 3 días e armazene, de preferência, em potes de vidros bem vedados.
- A came 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 came deve ser congelada em porções de até no máximo 2,5Kg e a gordura em ex cesso retirada. O ideal é sempre congelar came 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). Apos envolver o alimento, retire o ar e feche.

- Potes de vidro e plástico também podem ser usados, desde que a came 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, cames 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 came moida é válida por até 3 meses.
- · O descongelamento nunca deve ser feito à temperatura ambiente. O mesmo deve ser efetuado em condições de refri-geração 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 qual-quer pessoa, independente do sexo. Além dos beneficios 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 glandulas 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 sensiveis 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 e indispensavel o acompanhamento com um dermatologista, que e profissional indicado para informar quais cosméticos usar no seu dia a dia.













SHAMPOO DOVE FR CONTROL QUEDA 200ml



CONDICIONADOR DOVE FR ÓLEO NUTRIÇÃO - 200ml



SHAMPOO OX FRAGRÂNCIAS- 240ml



CONDICIONADOR OX FRAGRÂNCIAS - 240ml



DESODORANTE HYDRATTA AEROSOL FRAGRÂNCIAS

165ml



SAB HYDRATTA FRAGRÂNCIAS CX

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 bastar 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.



Conheca a VIZOO no Armazém do Grão em

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 figue pronta para a próxima reunião na sua casa.

A primeira dica é realizar a limpeza logo após o churrasco, para que o sal não corroa 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 superficie, 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 re-





DESINFETANTE MINUANO - 2Lt

LIMPADOR MINUANO PERFUMADO - 500ml

AMACIANTE MINUANO - 2Lt

LAVA ROUPA PO SURF ROSA SH - 1kg



ÁGUA SANITÁRIA YPE FR - 1Lt



ESPONJA AÇO BOMBRIL ECO PCT - 60g



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



TIRA LIMO SQZ AZULIM 2X1 CLORO ATIVO FR



SABÃO BARRA COCO RUTH 5UN PCT - 500g







Capela

R. Dr. Paulo Hervê, 955 24 2220-9480

Valparaíso

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

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

Itaipava

Est. União e Ind., 8455 e 8461 24 2221-8954 | 24 2221-8853 Ofertas válidas de: 01/08/2016 a 31/08/2016

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



Mande sua sugestão em nosso facebook.





















