



Edição 05
Nova loja na Mosela - 2016

.....

Alimentação no verão

O que muda na dieta durante a
estação mais quente do ano?
pág. 02

.....

Nova vizinhança!

Conheça as novidades da
nossa sétima loja
págs. 08 e 09

.....

pertinho de você

Mais um armazém



De Leve

Invista em uma alimentação mais natural no verão

A chegada do **verão** é sinônimo de alimentação leve, saudável e nutritiva. Os dias quentes pedem uma dieta diferente do inverno, período em que o organismo precisa de mais energia para manter a temperatura corporal. No calor, esse consumo diminui e o corpo humano gasta menos calorias.

Os **alimentos frios e refrescantes**, muitas vezes crus, ganham espaço na rotina já que a ingestão de preparações quentes tende a provocar **aumento da temperatura** do organismo. Uma das formas que o corpo usa para equilibrar a temperatura corporal é através do **suor**, constituído por **água e sais minerais**, por isso precisamos repor essas substâncias. As **crianças** e os **idosos** são os grupos que merecem **maior atenção**, pois desidratam mais rapidamente.

"Não devemos esperar sentir sede para beber água, pois ela já um sinal de desidratação. Água, sucos naturais, água de coco e águas aromatizadas, são boas opções para manter a hidratação nos dias quentes. Os sucos naturais devem ser consumidos, com cautela, pois podem ser muito calóricos. O ideal é que sejam consumidos sem adoçar, uma vez que as frutas já apresentam açúcar naturalmente. Bebidas alcoólicas são diuréticas e os refrigerantes, devido ao alto teor de açúcar, não são recomendados no processo", ensina a nutricionista Gabrielle Ceschini.

Vale investir também no consumo de alimentos de fácil digestão, como **frutas, verduras e legumes** da época (**sempre higienizados**), grãos integrais, carnes magras, além de dar preferência aos sorvetes e picolés à base de polpa de frutas, que são menos calóricos. As saladas devem ser temperadas com **limão, azeite de oliva extra virgem e ervas**, como **manjeriço, hortelã e alecrim**. Frituras, doces, sal em excesso devem ser evitados.

Nada combina mais com verão do que **sucos e saladas**. Leves e muito saborosas essas opções vão ajudar a deixar o dia a dia ainda mais fresquinho.

Salada Crua

Ingredientes:
1 abobrinha
1 xícara de grão-de-bico
1 xícara de pimentões cortados em cubos
1 xícara de melancia cortada em cubos
Hortelã
Salsinha
Vinagre balsâmico
Sal a gosto



Corte as abobrinhas em fatias finas, coloque de molho em uma tigela com água e um pouco de sal e reserve. Após cortar os outros ingredientes, jogue fora a água da abobrinha e adicione os pimentões, o grão-de-bico, a melancia e a hortelã. Tempere com vinagre e sal e salpique a salsinha.

Suco refrescante

Ingredientes:
1 limão grande
1 colher de hortelã
1/4 de melão
4 folhas de agrião
Gelo
2 colheres de açúcar
1 xícara de água



Esprema o suco do limão e bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe com uma peneira e sirva bem gelado.

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.armazendograo.com.br



FARINHA TRIGO T1 DONA BENTA ESPECIAL PCT - 1kg	FARINHA TRIGO FERMENTO DONA BENTA PCT - 1kg	MAIONESE LIZA REG SH - 196g	SARDINHA CONSERVA GOMES COSTA LT - 125g	CATCHUP HEINZ TOMATO FR - 397g	ARROZ INTEG GRANFINO PCT - 1kg	FUBÁ MILHO GRANFINO PCT - 1kg	CEREAL MATINAL NESTLÉ SNOW FLAKES CX - 300g	FARINHA LÁCTEA NESTLÉ ORIGINAL SH - 210g	CHOCOLATE BARRA NESTLÉ TAB - 125g	CAFÉ CÁPSULA DOLCE GUSTO CAPPUT./ EXP. INTENSO CX - 16un
MOLHO DE TOMATE C/ PEDAÇOS HEINZ TRAD. MANJ. - 340g	ÁGUA MINERAL GÁS SÃO LOURENÇO GF - 1250ml	ARROZ BRANCO T1 TIO JOÃO PCT - 5kg LF	FEIJÃO PRETO T1 COMBRASIL PCT 1kg	CREME LEITE UHT PIRACANJUBA TP 200g	BISC C/ CRACKER RICHESTER SUPERIORE PCT - 200g	BATATA FRITA PRINGLES EMB - 121g	BISC CLUB SOCIAL PCT - 144g	LEITE PÓ INTEG ITAMBÉ INST SH - 400g	WAFER COB CHOC LACTA BIS CX - 126g	
LEITE CONDENSADO PIRACANJUBA TP 395g	LEITE LV UHT PIRACANJUBA ZERO LACT TP - 1L	CAFÉ ALMOFADA 3 CORAÇÕES EXTRA FORTE VÁCUO PCT 500g	CAFÉ CÁPSULA 3 CORAÇÕES CX 10un	AMIDO MILHO KIMIMO CX 200g	AZEITE EV QUINTA DO CAÍS - 500ml	TORRADA BAUDUCCO 160g	AZEITONA VERDE C/C VALE FÉRTIL DP - 100g	CALDO TABLETE KNORR BALANCE MENOS SÓDIO CX - 57g		

CONHEÇA A NOVA LINHA SEARA GOURMET



Gourmet

Existe o bom,
o ótimo
e Seara Gourmet.



Seara
Gourmet
PRESUNTO DEFUMADO
Presunto Superior
Defumado Naturalmente
Feito com 20% mais Carne de Pernil
Comparado ao Presunto Convencional

Seara
Gourmet
PRESUNTO DE PARMA O.O.P.
Produto típico da região de Parma na Itália
Feito Artesanalmente
Máximo de 24 meses de maturação



LINGUIÇA DE PERNIL
COM ERVAS

9,99

LINGUIÇA DE PERNIL
COM ALHO

9,99

LINGUIÇA TOSCANA
COM ESPECIARIAS

9,99

LINGUIÇA DE PERNIL
COM PIMENTA

9,99



HAMBURGUER
TRADICIONAL

12,99

Seara
Gourmet
**HAMBURGUERIA
MIX DE PIMENTAS**
Carne 100% Bovina
34 mais alto

HAMBURGUER
MIX DE PIMENTAS

12,99

Seara
Gourmet
**HAMBURGUERIA
ANGUS**
Carne 100% Angus
34 mais alto

HAMBURGUER
ANGUS

13,99



Seara
Gourmet
PRESUNTO ROYAL
Feito Artesanalmente com Pernil Inteiro
Maturado no Vinho

COSTELA SUÍNA COM
MOLHO BARBECUE

39,99



Seara
Gourmet
**LOMBO FATIADO
COM MOLHO BARBECUE**
Carne Suína
Temperada com Vinho
e Especiarias Naturais

LOMBO FATIADO
COM MOLHO BARBECUE

37,99



Seara
Gourmet
**COSTELA SUÍNA
COM MOLHO BARBECUE**
Carne Macia e Suculenta
Temperada com Especiarias Naturais
Cuidado Lamentoso

Tradição italiana para a sua mesa

A cozinha italiana tem um espaço garantido em Petrópolis graças à tradição culinária da **Cucina Pizzi**. Fundada em 2009, pelo **chef Vitor Pizzi** e a empresária **Renata Pizzi**, a marca conta com diversos tipos de massas e molhos, sendo algumas das receitas herdadas pela família do chef.

A fabricação artesanal garante que os produtos tenham gostinho de comida caseira. "Sempre tivemos uma preocupação muito grande com a qualidade de nossa matéria-prima, nossa farinha é 100% italiana, assim como todo tomate que usamos para nosso molho. Usamos também ricota de búfala, que tem uma qualidade muito superior, assim como vários outros ingredientes de ponta, isso tudo para que nosso cliente possa ter o prazer de degustar uma massa de altíssima qualidade", conta Vitor.



O chef Vitor Pizzi desenvolveu uma deliciosa receita de **Molho de Tomate Pelati** e ensina o passo a passo:

Ingredientes:

1 lata de molho Pelati
3 dentes de alho picados na faca
1/2 cebola média picada na faca
1 colher de chá de orégano
1 colher de sopa de aipo picado
1 colher de sopa de manjeriço
rasgado na mão

1/2 cenoura
Páprica picante a gosto
Pimenta do reino moída a gosto
Queijo parmesão a gosto
Sal a gosto
2 porções de Rondelli de mussarela
de búfala defumada Cucina Pizzi

Passar o conteúdo da lata de molho Pelati em uma peneira, para retirar toda a semente e reserve. Coloque em uma panela a cebola picada e espere secar um pouco, para só depois acrescentar o alho e o aipo. Adicione o molho Pelati peneirado, a cenoura (inteira) e deixe cozinhar até formar um molho bem denso. Retire a cenoura, acrescente a páprica picante, a pimenta do reino, o orégano e o sal. Prove e corrija algum tempero, caso necessário. Distribua esse molho em um refratário, salpique o manjeriço e acomode o Rondelli de mussarela de búfala defumada. Salpique uma boa quantidade de queijo parmesão e leve ao forno para gratinar.

Chegando à nado em uma vida mais saudável

Para algumas pessoas, a prática de exercícios físicos pode ser um grande desafio. Mas encontrar a atividade certa é o primeiro passo para manter uma vida saudável. Além de muito divertida, a **natação** promove a sensação de prazer e bem estar e ainda oferece uma **melhora no condicionamento físico e fortalecimento muscular**.

"A natação, em todas as idades, ajuda no desenvolvimento motor, cardiorrespiratório e pulmonar", comenta o professor de educação física Eduardo Coelho. Por isso a atividade normalmente é recomendada para pessoas com problemas respiratórios. "A natação ajuda a abrir os brônquios com a respiração e ainda estimula maior capacidade respiratória", conclui o profissional.

Outro ponto a favor da atividade é que por ser praticada sob a água, ela não permite que ocorra nenhum impacto severo sobre o sistema esquelético, o que reduz as dores na fase de adaptação. Além dos **diversos benefícios**, a natação ainda ajuda no **controle de peso e na queima de calorias**, tudo isso dentro de uma deliciosa hora na piscina.

Pratique no mínimo duas e no máximo **cinco vezes por semana**.

A atividade deve durar entre **30 e 60 minutos**, contando aquecimento, nado e desaquecimento.

Diferencie as formas de treinamentos. Varie os estilos, as velocidades e as durações.

R\$ 22,99 und	R\$ 20,29 und	R\$ 22,29 und	R\$ 29,39 und	R\$ 2,99 und
RONDELLI PRONTO CG MUSSARELA DE BUFALA CUCINA PIZZI - 250g	RAVIOLI PRONTO CG LINGUIÇA ARTESANAL CUCINA PIZZI - 250g	CANNELLONI PRONTO CG ESPINAFRE COM RICOTA CUCINA PIZZI - 250g	LASANHA PRONTA CG PRESUNTO DE PARMA CUCINA PIZZI - 400g	TORRADA INTEGRAL GRÃOS S/AÇÚCAR e S/ GORDURA GRÃOS TORRADAS - 140g
R\$ 18,29 und	R\$ 9,99 und	R\$ 12,39 und	R\$ 5,39 und	R\$ 4,29 und
BERINJELA ORGÂNICA EM CONS - ARMAZÉM SUSTENTÁVEL - 240g	PASTA HOUMUS TAHINE ARMAZÉM SUSTENTÁVEL 200g	ESFIHA PRONTA CG ARABINHO - SABORES (CARNE/ FRANGO/ QUEIJO) 290g	MASSA PARA LASANHA RESFRIADA GROSSONI 500g	MASSA PARA PASTEL RESFRIADA SABOR DA SERRA - 400g
R\$ 3,49 und	R\$ 7,39 und	R\$ 13,49 und	R\$ 7,29 und	R\$ 10,99 und
SEMENTE DE CHIA GAIATRI PAC - 100g	GRANOLA ZERO GLÚTEN GAIATRI - SABORES (maça e CANELA/COCO, CACAU E CHIA/MEL E CRANBERRY) 200g	PATE RESFRIADO FOIE TRADICIONAL CHAKRA - 200g	CROISSANT PARISIENSE HELGA'S BROT - 250g	CHOCOLATE BARRINHA LEITE SEM AÇÚCAR KATZ - 50g

R\$ 4,99 und	R\$ 15,29 und	R\$ 15,29 und	R\$ 13,89 und	R\$ 16,99 und
SALGADINHO DE MILHO GARYTOS BAIXO TEOR DE SÓDIO - 120g	GELÉIA DE FRUTAS DIET QUEENSBERRY - SABORES 280g	GELÉIA DE FRUTAS 100% ZERO QUEENSBERRY SABORES - 250g	DOCE DE LEITE DIET PASTOSO S. LOURENÇO PURO OU SABORES - 210g	DOCE DE LEITE DIET EM BARRA S. LOURENÇO PURO OU COM COCO - 250g
R\$ 13,89 und	R\$ 17,49 und	R\$ 2,59 und	R\$ 4,59 und	R\$ 6,89 und
ADOÇANTE LÍQUIDO SUCRALOSE LINEA - 75ml	ADOÇANTE EM PÓ SUCRALOSE LINEA FORNO E FOGÃO - 70g	COALHADA LACFREE VERDE CAMPO - 140g	BISCOITO INTEGRAL BISCOFIBRAS GERGELIM NATURAL LIFE - 150g	DANONINHO PETIT SUISSE SABORES - 320g
R\$ 1,69 und	R\$ 6,89 und	R\$ 4,29 und	R\$ 2,49 und	R\$ 9,19 und
DANONINHO LÍQUIDO SABORES - 100g	DANONE GREGO SABORES - 600g	ACTIVIA CAFÉ DA MANHÃ LIGHT OU REGULAR SABORES 170g	IOGURTE DANONE GREGO LIGHT OU REGULAR SABORES 100g	DANONE LÍQUIDO SABORES - 900g

Armazém do Grão chega à Mosela!

Neste mês, o **bairro Mosela** recebe a nova unidade do Armazém do Grão. Conforto, segurança e comodidade são as prioridades da loja, que vai gerar cerca de **530 empregos diretos e indiretos** e contará com autosserviço nos setores de padaria, açougue e laticínios, sem perder a característica do atendimento personalizado, uma das marcas da rede.

"Chegamos a Mosela para trazer um diferencial em compras para os moradores da região, mas, além disso, vamos preservar a boa vizinhança. Desde o início, o projeto foi voltado para os moradores, com o intuito de oferecer conforto, comodidade, segurança e praticidade durante as compras e no entorno da loja", conta o diretor da rede, **Antoane Correa**.

A arquitetura é moderna e toda estrutura foi voltada para a acessibilidade. A loja conta com vagas exclusivas, rampas de acesso, banheiros adaptados, caminhos projetados para deficientes e cadeiras de rodas, auxiliando e oferecendo maior comodidade ao cliente, todos seguindo as especificações e normas da legislação.

Um amplo estacionamento, com **70 vagas**, também faz parte da nova loja. O estacionamento inclui **vagas cobertas** no subsolo da unidade, e vagas exclusivas para **idosos, gestantes e deficientes físicos**.

O entorno da **loja da Mosela** também está ganhando melhorias. Para a instalação do empreendimento, um **estudo de impacto no sistema viário** foi realizado. Com o objetivo de melhorar o escoamento do trânsito, o trecho está ganhando um recuo com baia e capacidade para **dois ônibus**. Para isso, foi necessário reconstruir parte do muro de gabião existente, que foi deteriorado com o tempo.

"Tivemos muito cuidado com cada etapa da obra para não causar nenhum tipo de transtorno. Todos podem ficar tranquilos, pois **estamos obedecendo à legislação e os órgãos competentes**", esclareceu o arquiteto, **Brunno Baião**.

A rede também vai construir um **quebra-molas** e instalar um **abrigo de ônibus** e uma **faixa de pedestres** para garantir a segurança do local. Para não atrapalhar o trânsito na região, a carga e descarga de mercadorias será feita na **parte interna da unidade**, preservando o fluxo de carros.

Cliente
Armazém

Cliente Armazém+

Tendo sempre o cliente como prioridade, o Armazém do Grão lançou mais um projeto para oferecer vantagens e descontos: é o **programa de fidelização Cliente Armazém +**. Os clientes cadastrados no site recebem **benefícios e descontos exclusivos** na hora de passar as compras no caixa. Tudo pensado para oferecer aos moradores e vizinhos da região a **melhor experiência** em compras.

Se você ainda não é Armazém +, acesse nosso site e faça seu cadastro: armazemdograo.com.br



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



 R\$ 69,90 und ESPUM BCO (BR) LOCANDA DELLA MIMOSA BRUT GF 750ml	 R\$ 69,90 und ESPUM BCO (BR) LOCANDA DELLA MIMOSA BRUT ROSÉ GF - 750ml	 R\$ 44,90 und ESPUM BCO (BR) CASA PERINI BRUT GF - 750ml	 R\$ 44,90 und ESPUM BCO (BR) CASA PERINI DEMI SEC GF 750ml	 R\$ 44,90 und ESPUM BCO (BR) CASA PERINI MOSCATEL ASTI GF - 750ml	 R\$ 44,90 und ESPUM ROSE (BR) PERINI AQUARELA MOSCATEL GF - 750ml
 R\$ 69,90 und KIT VINHO NEDERBURG CAB. SAUV. BL ADEGA MAD - 750ml	 R\$ 69,90 und KIT VINHO NEDERBURG PINOTAGE SAUV. BLANC ADEGA MAD - 750ml	 R\$ 79,90 und ESPUM BCO (FRA) JOSEPH SALASAR EXTRA BRUT GF - 750ml	 R\$ 24,99 und GELÉIA (FRA) SAINT DALFOUR VD - 284g	 R\$ 19,99 und AZEITE DE OLIVA (CHI) E.V. O-LIVE MEDALHADO VD 500ml	
 R\$ 9,90 A CADA 100g PRESUNTO CRU VITO BALDUCCI - A cada 100g	 R\$ 6,99 und MASSA (ITA) DI SARDEGNA BAVETTE - 500g	 R\$ 6,99 und MASSA (ITA) DI SARDEGNA RISONI - 500g	 R\$ 6,99 und MASSA (ITA) DI SARDEGNA TORTIGLIONI - 500g	 R\$ 4,69 und TOMATE PELADO (ITA) SAN MARZANO ANTICA NAPOLI LT - 400g	

 R\$ 69,90 und VINHO TTO (CHI) ATRACTIVO GRSV CAB. SAUV./CARM. GF 750ml	 R\$ 49,90 und VINHO TTO (CHI) ATRACTIVO RSV CAB. SAUV./CARM./PINOT NOIR GF - 750ml	 R\$ 61,99 und ESPUM (BR) AURORA BRUT PINOT NOIR/ROSÉ PROCEDÊNCIAS GF - 750ml	 R\$ 35,99 und ESPUM BCO (BR) AURORA MOSCATEL GF - 750ml	 R\$ 26,99 und ESPUM (BR) AURORA BRUT PROSECCO GF - 750ML
 R\$ 99,00 und VINHO TTO (CHI) ATRACTIVO SUP PREM CAB. SAUV. GF - 750ml	 R\$ 44,90 und VINHO TTO (FRA) BUZET RED BADGE GF - 750ml	 R\$ 99,90 und VINHO TTO (FRA) CHATEAUX PUY BARDENS BORDEAUX GF 750ml	 R\$ 46,90 und VINHO TTO (FRA) L'ESPAROU GRSV MERLOT GF - 750ml	 R\$ 23,90 und VINHO TTO (POR) MESSIAS GF - 750ml
 OFERTA ESPECIAL VINHO BCO (POR) PERA MANCA ALENT GF - 750ml	 R\$ 52,90 und VODKA (BLR) BULBASH PREMIUM - 700ml	 R\$ 109,90 und WHISKY (ESC) JOHNNIE WALKER RED LABEL GF 1lt	 R\$ 82,90 und VINHO TTO (ESP) MARQUES ARIENZO CRIANZA GF - 750ml	

ATRATIVO GRAND RESERVE

Vinho fino tinto seco

60% Carmenere

40% Cabernet Sauvignon

Graduação 14,5 vol

Safra 2012

Amadurecimento de 8 a 12 meses em barrica de carvalho

Vale do Curico, Chile



Suntuoso, harmonioso e encorpado o **Atractivo Grand Reserve** acompanha carnes vermelhas e caças, além de cremes, como os de cebola e ervilha.

É no **Chile** onde são produzidos os melhores vinhos elaborados com a uva **Cabernet Sauvignon**. As parreiras chilenas são de espécie europeia e plantadas diretamente no solo. A **Carmenere** também tem um variedade considerável, mas sua principal atuação são nos vinhos de **nível Premium**.



Bastidores do Cardápio

Gabrielle Ceschini - Nutricionista

Fontes selecionada de **vitamina C**

Alimento	Medida	Vitamina C (mg)
Acerola	10 unidades	1.174
Morango	10 unidades	136
Suco de Laranja	1 copo de requeijão	125
Mamão Papaia	1/2 unidade	88
Goiaba	1/2 unidade	80
Kiwi	1 unidade	75
Brócolis cozido	3 colheres de sopa (picado)	30
Suco de limão	1 unidade	29
Melancia	2 fatias (300g)	28
Abacaxi	1 fatia (130g)	20
Couve-flor cozida	1 colher de servir (picada)	20
Tomate	4 fatias (76g)	15
Pimentão vermelho	3 colheres de sopa (picado)	60
Batata cozida	1 unidade e meia (175g)	26

A vitamina C é um micronutriente importante para várias reações **metabólicas**, mas o nosso organismo não o produz naturalmente. Sendo assim, faz-se necessário obtê-la de forma exógena, ou seja, através do **consumo diário de frutas, verduras e legumes**, sendo possível atingir as recomendações através da alimentação.

Como nada em excesso é benéfico para o nosso corpo, assim como a falta, o consumo em larga escala do nutriente pode levar a prejuízos e **complicações gastrointestinais, cálculo renal e excesso de absorção de ferro**, por exemplo.

Dentre seus benefícios destacam-se a sua **função antioxidante**, ou seja, ajuda a proteger o organismo contra os danos causados pelos **radicais livres**, **melhora a imunidade**, **evita o envelhecimento da pele**, **melhora a absorção de ferro e protege contra o aparecimento de câncer, como o de estômago**.



Fonte: Adaptado de pirâmide dos alimentos, fundamentos básicos de nutrição, Philippi ST. Ed Manole, 2008.

R\$ 18,99 und

CERV ARTESANAL COLARINHO BRANCO GF - 600ml

R\$ 16,99 und

CERV ARTESANAL DUZÉ WEISS GF - 600ml

R\$ 14,99 und

CERV ARTESANAL NOI BIONDA/BIONDA ORO/NERA GF - 600ml

R\$ 17,49 und

CERV ARTESANAL SAINT BIER WEISS GF - 500ml

R\$ 20,90 und

CERV ARTESANAL SECRETA HEFE WEISSBIER GF - 500ml

R\$ 22,90 und

CERV ARTESANAL SECRETA RED IPA GF - 500ml

R\$ 2,99 und

ambev

BEBIDA ENERGÉTICA FUSION ENERGY DRINK LT - 250ml

R\$ 3,79 und

CERV LAGER BUDWEISER LN - 343ml

R\$ 3,29 und

CERV PILSEN BRAHMA CHOPP ZERO ALC LT - 350ml

OFERTA ESPECIAL

CERVEJA BOHEMIA 14 - WEISS ONE WAY / 838 PALE ALE AURA LAGER GF - 300ml

R\$ 3,99 und

Coca-Cola

CERV LAGER HEINEKEN PREMIUM GF - 330ml

R\$ 3,79 und

NÉCTAR MAIS LARANJA TP - 1Lt

R\$ 1,49 und

CERV PILSEN BAVARIA ORIG LT - 350ml

R\$ 2,99 und

CERV LAGER ITAIPAVA PREMIUM LN - 355ml

R\$ 1,59 und

CERV PILSEN PETRA LT - 269ml

R\$ 1,99 100g

PEITO DE FRANGO DEFUMADO SADIA

R\$ 1,99 100g

PRESUNTO COZIDO SADIA

R\$ 9,90 und

FILÉ FRANGO PRONTO CG SADIA PARMEGIANA CX - 500g

R\$ 10,90 und

FILÉ PEITO FRANGO CG S/OSSOS SADIA ZIP - 1kg

R\$ 9,90 und

COXINHA ASA FRANGO CG SADIA BDJ - 1kg

R\$ 9,99 und

CARNE FRANGO ASSADA PURE DE BATATA E ARROZ - 350g

R\$ 5,99 und

EMP FRANGO CG SADIA NUGGETS SABORES - 300g

R\$ 21,99 und

FROZEN MOUSSE DE CHOC C/ RASPAS MISS DAISY - 500g

R\$ 17,99 und

TORTA SALG PRONTA CG SADIA FGO IOGURTE CX - 500g

R\$ 17,99 KG

LOMBO CONGELADO SADIA kg

R\$ 3,99 100g

PEITO DE CHESTER DEFUMADO PERDIGÃO

R\$ 11,99 KG

LINGUIÇA CALABRESA DEFUMADA PERDIGÃO KG

R\$ 11,99 1KG

LINGUIÇA TOSCANA CHURRASCO PERDIGÃO PCT KG

R\$ 6,49 KG

SALSICHA HOT DOG PERDIGÃO KG

R\$ 4,49 100g

SALAME DEFUMADO PERDIGÃO

PERDIGÃO

Chef
Priscila Wilbert
Estudante de Nutrição

Silvana Coelho

Chef do Grão

Ficamos curiosos para saber as delícias que os nossos clientes cozinham com os produtos que saem aqui do **Armazém**. Por isso, temos sempre um espaço especial na nossa revista e nas mídias sociais para apresentar os seus dotes culinários. Envie sua receita pra gente! 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.



Modo de preparo:

Cozinhe a couve flor no vapor e triture no mix com uma metade da cebola. Em uma tigela, misture a couve flor triturada e todos os outros ingredientes, exceto o azeite e a farinha de rosca. Faça rolinhos com a massa, empanando com a farinha de rosca. Unte uma assadeira com azeite e disponha os rolinhos. Regue com azeite e ponha no forno previamente aquecido até dourar. Vire-os para dourar dos dois lados e sirva com o molho.

Molho: Doure o alho no azeite e acrescente os outros ingredientes. Deixe reduzir até ficar bem grosso e sirva quente.

Ingredientes:

- 1 couve flor média cozida
- 1 ovo
- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho moído
- Azeite virgem
- Sal, salsinha, orégano, pimenta do reino e cardamomo em pó a gosto

Molho

- 3 conchas de molho de tomate caseiro
- 1 dente de alho moído Azeite virgem
- Sal, salsinha e pimenta do reino a gosto

EMPANADINHOS DE COUVE-FLOR



Informação nutricional

Porção de 60g (1 fatia) / Quantidade a porção | %VD (*)

Contém glúten. Alérgicos: contém ovo, derivados de trigo, leite e soja.

Valor energético	32 Kcal=134 kJ	2%	Gorduras saturadas	0g	1%
Carboidratos	4.9g	2%	Gorduras trans	0g	**
Proteínas	1.0g	1%	Fibra alimentar	1.0g	4%
Gorduras totais	1.1g	2%	Sódio	51mg	2%

(*) % 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: Ovo de galinha inteiro cru, Farinha de trigo integral, Couve-flor cozida, Farinha de rosca, Cebola crua, Alho cru, Sal, Salsinha crua (Petroselinum hortense), Óregano seco, Pimenta do reino em pó, Azeite de oliva extra virgem, Molho de tomate industrializado.

ACOMPANHAMENTOS

Se bater uma dúvida sobre como preparar o molho de tomate caseiro que acompanha a receita da nossa Chef é só seguir essa sugestão:

Ingredientes:

- 2 kg de tomates maduros
- 2 cebolas grandes
- 4 dentes de alho
- 3 cenouras médias
- 1 xícara de talo de salsão picado
- ½ xícara de alho poró picado

Junte todos os ingredientes lavados e picados em uma panela de pressão e deixe por 15 minutos, após o início da pressão. Desligue o fogo e deixe sair a pressão para abrir a panela. Coloque o conteúdo aos poucos no liquidificador e bata até virar um molho espesso. Peneire o caldo e volte para a panela para apurar e engrossar. Depois é só temperar a gosto.



O sommelier Marcelo de Mello Castro selecionou alguns rótulos que harmonizam perfeitamente com o petisco. As indicações podem variar de acordo com a acidez do molho: o chileno **Anakena Sauvignon Blanc**, os portugueses **Casa do Vale Rose Verde** e **Terra Antiga Branco Verde** e os nacionais espumantes **Locanda Della Mimosa Brut** e **Nature**.

Quer ser o próximo Chef do Grão?

A nossa Revista de **dezembro** entra em **clima natalino** e estamos ansiosos para conhecer o prato que faz sucesso na sua casa nas festas de fim de ano. Para concorrer, basta enviar a receita para a página do Armazém do Grão no Facebook!



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

Vinhos e carnes vermelhas

Um belo vinho fica ainda mais saboroso se harmonizado da forma certa com as refeições. Quanto mais intenso o sabor do prato, mais encorpada deve ser a bebida. Na hora de escolher o rótulo, leve em conta o modo de preparo das receitas, os temperos que serão usados e os tipos de molhos.

A tradição indica vinhos tintos para harmonizar com carnes vermelhas, sendo necessário equilibrar o tanino do vinho e o sal. Que tal algumas dicas para não errar naquele jantar especial?

Carnes cozidas têm mais opções de harmonização. Os tintos do Rhône ou um Tempranillo são excelentes escolhas.

Quando a escolha é por carnes grelhadas ou churrasco, opte por vinhos de bom corpo, ricos em taninos, frutados e com boa acidez, como Malbec e Tannat.

Se a carne for bem passada não vai combinar com vinhos tânicos, que possuem um amargor natural. Já um Merlot de intensidade média cai muito bem.

Cordeiros e carnes de caça, que tem sabor mais forte, devem ser consumidos com vinhos tinto encorpados, como o Cabernet Sauvignon.

Os vinhos produzidos a partir das uvas Shiraz vão harmonizar perfeitamente com carnes e molhos gordurosos e suculentos.

Vai cozinhar almôndegas? Então aposte em vinhos italianos, como o Chianti ou um Chianti Clássico, que harmonizarão com o molho de tomate.



O SOM DO FUTURO



A música como objeto transformador na vida de crianças e adolescentes. Esse é o enfoque do **Espaço Artístico e Musical Monsenhor Paulo Daher**. O projeto tem como objetivo oferecer, às crianças e adolescentes de condição financeira menos favorecidas dos bairros petropolitanos atividades musicais, e proporcionar uma inclusão **sociocultural, socialização, cidadania** e direito à cultura através da música clássica.

"Poucas crianças e adolescentes, da classe menos favorecida, tem acesso à formação musical. Para dar especial atenção a estes, surge a importância de uma programação que possibilite a inclusão de muitos alunos à iniciação à arte musical", comenta o **Monsenhor Paulo Daher**, fundador do projeto, em parceria com a educadora **Maria Nilva Corsini**.

Fundado em **10 de abril de 2010**, o projeto oferece cursos de **flauta doce, piano, violão, teoria musical e canto coral**. Para possibilitar as aulas, o espaço conta com **nove violinos, 40 flautas, quatro pianos, quatro teclados e dois violinos**, que ficam à disposição dos alunos.

Através da arte musical erudita, diversos jovens tem a possibilidade de desenvolver noções básicas de linguagem musical, estimular a sensibilidade e capacidade auditivas através do trabalho com repertório variado e despertar o interesse pela cultura musical por meio das aulas de teoria e prática instrumental, além do principal: receberem a oportunidade de conhecer novos caminhos para o futuro.

Para conhecer o Espaço Artístico e Musical Monsenhor Paulo Daher basta entrar em contato através do número: **(24) 2231-5212** ou pelo email: **educacao@diocesepetropolis.org.br**.

R\$ 4,29 und EMP FRANGO CG TEKITOS TRAD CX - 300g	R\$ 9,99 und HAMBURGUER CG TEXAS BOVINO CX - 672g	R\$ 9,99 und PIZZA PRONTA CG SEARA SABORES CX - 460g	R\$ 4,99 und MENU GOURMET SEARA SABORES - 350g	R\$ 11,99 KG LINGUIÇA DE FRANGO SEARA KG
R\$ 9,99 und LASANHA INTEGRAL SEARA SABORES - 600g	R\$ 6,99 100g SALAME TIPO ITALIANO FATIADO SEARA - 100g	R\$ 2,99 und MARGARINA DORIANA CREMOSA C/SAL PT - 500g	R\$ 3,89 100g PEITO DE PERU DEFUMADO SEARA	R\$ 1,59 100g MORTADELA DEFUMADA SEARA

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

No verão os dias são mais longos e as temperaturas mais altas, fatores que provocam diversas mudanças no meio ambiente. Com isso, a estação mais quente do ano exige procedimentos extras e atenção redobrada com relação à embalagem, estocagem, conservação e consumo dos alimentos. As doenças conhecidas como DTAs (Doenças Transmitidas por Alimentos) são comuns por conta da umidade e do calor, que provocam a proliferação de bactérias responsáveis pelo desenvolvimento de infecções alimentares. Para evitá-la, a estocagem dos produtos deve ser cuidadosa em função do risco de deterioração e contaminação.

Na hora das compras:

As carnes e frios, por exemplo, devem ser os últimos itens pegos da prateleira, já que podem ficar o mínimo possível fora da refrigeração. O ideal é iniciar as compras pelos outros produtos.

Em casa:

A despensa ou o local onde os alimentos serão armazenados devem ser limpos constantemente de preferência com pano úmido, detergente neutro e álcool. Como é um local quente, propício para o desenvolvimento de baratas e insetos, é importante observar se não há nenhum resíduo de alimento derramado.

Na geladeira:

Todos os alimentos devem permanecer bem vedados e separados por tipo em cada embalagem, pois cada alimento possui tempos diferentes de deterioração.

Lavar as garrafas, potes plásticos e embalagens de vidro antes de ir para a geladeira, também são atitudes essenciais para evitar qualquer tipo de contaminação.

Quando o alimento for aquecido, ele deve ser guardado e refrigerado num prazo máximo de até duas horas após o preparo.

Em caso de alimentos congelados, procure manter a temperatura -15°C em freezer. Para os alimentos resfriados, a temperatura varia de 0 a 10°C (geladeira). No refrigerador ou freezer, os alimentos prontos para consumo devem ficar na parte mais alta, os alimentos pré-preparados devem ficar na parte intermediária e os alimentos "in natura" na parte mais baixa.

Após abertos, os produtos deverão ser transferidos de suas embalagens originais para recipientes adequados de armazenagem e identificados com etiquetas. Todas as embalagens de alimentos possuem a informação de validade do produto após aberto, sendo assim, esta é a validade que deve ser considerada.



MACARRÃO DONA BENTA
SEMOLA ESPAGUETE/
PARAFUSO/ PENA - 500g



TALHARIM LA BELLA
PACOTE - 300g



MOLHO TOMATE POMAROLA
TRAD SH - 340g



MASSA (ITA) BARILLA
PENNE/ FUSILLI PCT
500g



FOLHADO PRONTO CG
FORNO MINAS EMB
240g



PÃO QUEIJO CG FORNO
MINAS COQUETEL SC
400g



HAMBURGUER DE PICANHA
WESSEL - 330g



HAMBURGUER DE FILE
MIGNON WESSEL - 330g

faça você mesmo

Decorar a casa é maravilhoso e deixar cada cantinho com a cara da sua família torna o seu lar ainda mais especial. Que tal personalizar as capas de almofadas e travesseiros? Vale escrever uma frase inspiradora, relembrar viagens marcantes da família ou gravar o nome das crianças!

Materiais:

- Capas de almofadas
- Lápis
- Tesoura
- Régua estêncil com letras
- Canetas coloridas para tecido
- Papel cartão
- Régua

Modo de fazer:

Recorte o papel cartão no formato de objetos como **corações e estrelas**, dependendo do ambiente em que será usado, deixe a imaginação rolar. Depois, transfira o desenho, a partir do modelo em papel cartão, para a capa usando o lápis. Repita o processo escrevendo as frases, usando o estêncil. Pinte com a caneta para tecido.



VIZOO

Conheça a Vizoo no Armazém do Grão em Carrés e confira a nossa coleção de Verão 17



1 vizoo.br/modas @vizoo.br



KIT CASA BENTO UVA
TTO GF + TAÇA - 1L



SUCO INTEG CASA BENTO
UVA TTO GF - 1L

Cuidados com o uso de repelentes

Quando o verão chega é comum a pele ficar mais exposta do que nas outras épocas do ano. Com isso, não é só o sol que pode ser um vilão da saúde, mas os insetos também, já que é nessa estação que eles atacam o corpo com mais facilidade e regularidade.

O contato com os insetos pode causar alergias, vermelhidão, coceira, ardor e, em alguns casos, doenças mais graves, como a dengue e a doença de Chagas. Para se proteger, o ideal é apostar no uso de repelentes e mosquiteiros, mesmo que não sejam 100% eficazes. Mas lembre-se de consultar um médico antes de escolher o produto, principalmente para crianças, que tem a pele mais sensível.

A Sociedade Brasileira de Dermatologia alerta para a importância do conhecimento sobre os produtos disponíveis no mercado. Analisar a eficácia e segurança é primordial para a saúde da pele e do organismo. Na hora de escolher o repelente, confira a presença do símbolo de aprovação do Ministério da Saúde e/ou Anvisa, que garantem a qualidade do produto.

A Organização Mundial de Saúde recomenda o uso de repelentes que contenham os seguintes princípios ativos:

- **Icaridina (KB3023):** uso permitido no Brasil em crianças a partir de 2 anos de idade em concentração de 25% cujo período de proteção chega a 8 a 10 horas.
- **DEET:** Em concentração de até 10% pode ser utilizado em maiores de 2 anos, sendo que não deve ser aplicado mais que 3 vezes ao dia em crianças de 2 a 12 anos.
- **IR 3535 30%:** permitido pela Anvisa para crianças acima de 6 meses. Seu período de proteção conferido é de 4h.

Fonte: Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD)

Roupinhas do bebê: como lavar corretamente?

A pele do bebê é tão sensível que os cuidados com a limpeza das roupinhas devem ser redobrados, para evitar possíveis alergias e irritações. No primeiro trimestre de vida, o ideal é lavar as roupas assim que chegam da loja, para não deixar a pele em contato com produtos químicos.

Lavar as roupas na mão também é um cuidado importante, mas se necessário, o uso da máquina de lavar não é proibido. O segredo é usar sacos de lavagem ou colocar as roupinhas em fronhas. O que não pode, de jeito nenhum, é misturar as roupas do bebê com as dos demais familiares. A sensibilidade da pele do recém-nascido aumenta a probabilidade de contaminação por germes.

A alternativa para facilitar a remoção de manchas típicas nas roupinhas de bebês é assim que tirá-las, já deixar de molho com sabão neutro, em um balde reservado especialmente para as peças do pequeno. Só ao fim do primeiro trimestre começa a usar produtos químicos especializados para bebês na lavagem das roupas.

Cuidados básicos na hora da lavagem:

- Passe as roupas com ferro quente
- Não utilize água sanitária
- Use apenas sabão neutro nos primeiros meses de vida
- Para se livrar de manchas difíceis, deixe a roupa sob o sol



REPELENTE OFF AEROSOL LONGA DURAÇÃO - 137ML



REPELENTE OFF SPRAY - 100ML



REPELENTE OFF LOÇÃO FAMILY - 100ML



REPELENTE OFF KIDS 117 ML GRÁTIS 83ML



FD INF HUGGIES SUPREME CARE



TOALHA UMED HUGGIES SUPREME CARE - 48un



CREME DENTAL ORAL B 3D WHITE PERFECTION FR CX 102g



ESCOVA DENTAL 3D WHITE LUXE 40



DESODORANTE AEROSOL HYDRATTA - 165ML



SABONETE DOVE - 90g



LAVA ROUPA LIQ OLA BEBE FR - 500ml



LAVA ROUPA LIQ OLA ORIGINAL FR - 500ml



LAVA ROUPA LIQ OLA ROUPAS CLARA FR - 500ml



PAPEL HIG DUALLETE FD LV 12 PG 11



GUARDANAPO KITCHEN FS



ÁGUA SANITÁRIA YPE 2LT



TIRA MANCHAS VANISH SH - 500ML



TIRA MANCHAS VANISH PÓ - 450g



LIMPADOR MULTIUSO MINUANO - 500ML



LAVA LOUÇA MINUANO 500ML

AÇOUGUE NOTA10

Mala Direta
Domiciliária

Armazém do Grão Ltda.

(093369890001/83)/2014-DR/RJ



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



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



RESERVA
Friboi

Petisco
de Picanha

Qualidade reconhecida em carnes selecionadas

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
- ✓ Profissionais capacitados, sempre prontos para ajudar
- ✓ Açougueiros com treinamento especializado

Friboi



Maturatta
Friboi

ANGUS
Friboi



O SEU AÇOUGUE DE CONFIANÇA

PARA TODAS AS OCASIÕES

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

Ofertas válidas de: 01/11/2016 a 30/11/2016

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



Mande sua sugestão em
nosso facebook.

