



Armazém do Grão

Edição 08
Verão
Janeiro - 2017

.....

Férias!

Dicas para manter a rotina alimentar e para aproveitar o período com as crianças.
págs. 02 e 17

.....

Vinhos e verão

Descubra os vinhos e espumantes que estão em alta na estação e como harmonizá-los.
págs. 06 e 07

.....

Hora do descanso

Mantenha a rotina alimentar nas férias!

Cuide da alimentação e faça atividades físicas também durante a viagem

Se em todo começo de ano você sai de férias e tem dificuldade de manter a dieta saiba que não está sozinho. Buffet do hotel, novos bares e restaurantes, culinária local, são diversos os fatores que fazem a dieta ser mandada para o espaço. Sem contar que férias é sinônimo de relaxar e sair da rotina. Mas, manter os **hábitos alimentares saudáveis** também nesse período é importante para não desperdiçar o trabalho já feito e ainda manter a saúde em dia.

O ideal é fazer boas escolhas e tentar manter o equilíbrio. Mantenha o foco e contorne as tentações que podem aparecer durante a viagem. Se for conhecer um novo restaurante à noite, por exemplo, mantenha a rotina nas outras refeições ao longo do dia. Outra dica é garantir lanchinhos saudáveis. "Opte por frutas da estação, barrinhas de cereal, oleaginosas, como nozes e castanhas e sanduíches feitos em casa, com pães integrais e queijo branco, por exemplo, para passar o dia", aconselha a nutricionista **Gabrielle Ceschini**.

A água também não pode ser esquecida, leve sua garrafinha para todos os lugares. **Manter-se sempre hidratado é importante**, além de auxiliar na sensação de saciedade. E lembre-se de ajustar o horário sempre que possível. O corpo precisa ser alimentado de **três em três horas**, para evitar excessos na refeição seguinte. "Procure fracionar as refeições ao longo do dia, intercalando com lanches leves entre as refeições principais. Ajuda a evitar exageros e resistir às tentações", explica a nutricionista.

Por mais difícil que seja, em meio a tantos passeios e atividades, reserve também um horário para praticar alguma atividade física. Separe um espaço na mala para a roupa adequada para malhar e um bom par de tênis. Vale **meia hora de caminhada ou corrida na praia**, usar a academia do hotel ou combinar um treino com seu professor para fazer na viagem.

"O tempo que se fica parado, uma semana a um mês, acarretará na diminuição do condicionamento físico e piora do treino muscular. A saída para evitar essa diminuição seria montar um inter treino, similar a intertemporada dos atletas, com espaço para descanso e treinamento com objetivo de manutenção. Qualquer mudança brusca faz a balança subir ou diminuir, então é melhor controlar os abusos", ensina o profissional de educação física **João Macacchero**.

Que tal testar duas receitas novas nessas férias?

Selecionamos um lanche delicioso e saudável!

Água Saborizada de Frutas Vermelhas

Melancia
Framboesa
Amora
Mirtilo
Morango
Hortelã
Água



Corte os morangos em pequenos pedaços e distribua em forminhas de gelo. Preencha com água e leve ao freezer. Coloque a água, todas as frutas picadas e a hortelã rasgada à mão em uma jarra. Acrescente o gelo feito com o morango e sirva.

Sanduíche natural

2 fatias de pão integral
3 colheres de frango cozido e desfiado
2 colheres de cenoura ralada
2 folhas de alface
2 colheres de ricota
2 fatias de tomate
4 rodela de pepino

Misture o frango e a ricota em um recipiente. Monte o sanduíche intercalando a pasta de frango e ricota, o tomate, o alface e o pepino entre as duas fatias de pão. Depois é só servir.



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.armazemdograo.com.br



R\$ 9,99 und



R\$ 9,99 und



R\$ 9,79 und



R\$ 7,99 und



R\$ 2,39 und



R\$ 10,99 und



R\$ 3,79 und



R\$ 7,39 und



R\$ 8,99 und



R\$ 11,99 und

LEITE PÓ INTEGRAL LA SERENISSIMA SH - 400g

ALIM ACHOC PÓ TODDY ORIG PT - 800g

CEREAL MATINAL KELLOGGS SUCRILHOS ORIG CX - 300g

CEREAL MATINAL NESTLÉ NESCAU BALL CX - 270g

AVEIA EM FLOCOS e EM FLOCOS FINOS APTI 250g

AZEITONA VALE FERTIL PRETA 360g

AZEITONA VERDE C/C VALE FERTIL DP 150g

AZEITONA VERDE S/C VALE FERTIL VD 160g

PALMITO CONSERVA GOLDEN FATIAS VD 270g

PALMITO CONSERVA GOLDEN EXTRA MACIO INT VD - 300g



R\$ 4,99 und



R\$ 3,29 und



R\$ 2,39 und



R\$ 2,99 und



R\$ 8,69 und

BEBIDA ISOTÔNICA POWERADE GF - 500ml

NECTAR DEL VALLE MAIS LT - 335ml

SCHWEPES CITRUS LT - 350ml

CHÁ MATE PRONTO MATTE LEÃO LIMÃO CP - 300ml

SUCO PRONTO INTEG ONE NATURAL LARANJA PET 900ml



R\$ 1,99 und



R\$ 2,49 und



R\$ 5,49 und



R\$ 9,99 und



R\$ 3,29 und

FUBÁ MILHO GRANFINO PCT 1kg

FARINHA TRIGO T1 BOA SORTE ESPECIAL PCT 1kg

CAFÉ SOLÚVEL DESCAFÉ 3 CORAÇÕES SH - 50g

CAFÉ ALMOFADA 3 CORAÇÕES EXTRA FORTE PCT - 500g

CAFÉ CAPPUCCINO PELÉ CHOC SH - 100g



R\$ 6,99 und



R\$ 4,59 und



R\$ 4,39 und



OFERTA ESPECIAL



OFERTA ESPECIAL

BEBIDA ENERGÉTICA BURN LT - 260ml

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

MACARRÃO SEMOLA ALDENTE ESPAGUETE PCT 1kg

ARROZ BRANCO T1 COMBRASIL LF PCT 5kg

FEIJÃO PRETO T1 COMBRASIL PCT - 1kg



R\$ 6,99 und



R\$ 3,39 und



R\$ 10,99 und



R\$ 7,39 und



R\$ 3,99 und

CATCHUP HEINZ TOMATO FR - 397g

GELEIA MOCOTÓ ARISCO TP 220g

CACAU PÓ APTI CX 200g

CREME AVELÃ CACAU NUTELLA PT 140g

LEITE CONDENSADO MOCOCA LT 395g

As delícias dos mares

Os pescados são os grandes protagonistas da estação

Peixes e frutos do mar fazem sucesso no verão com suas carnes leves e saborosas. Ricos em nutrientes, eles trazem diversos benefícios à saúde e ficam deliciosos se assado, opção mais saudável de cozimento. Além disso, são excelentes acompanhantes para saladas, arroz branco e legumes, que normalmente são consumidos no calor do verão.

Os peixes são ricos em Ômega 3, gordura boa, que ajuda a proteger contra doenças cardiovasculares, e proteínas. Já os frutos do mar, também são ricos em proteínas, mas contêm mais calorias.

Na hora do preparo, inúmeras técnicas podem ser usadas, mas o cozimento varia de acordo com o ingrediente. O polvo demanda mais tempo na panela, por ser uma carne dura, enquanto o camarão é versátil e pode ser grelhado entre 30 segundos e dois minutos, por exemplo. Conheça bem a carne que vai preparar e leve em consideração também o tamanho da peça na hora de cozinhar.

*Na página 5, a engenheira de alimentos Karine Charão ensina como identificar o produto próprio para consumo.

Na tabela está a quantidade de calorias por pescado, considerando 100g de cada um, cozido e sem acompanhamentos:

Salmão sem pele e fresco Cru: 170 Kcal Grelhado: 243 Kcal	Siri azul, carne Cru: 107 kcal
Atum Fresco cru: 118 kcal	Camarão Cozido: 99 kcal
Linguado Cozido: 117 kcal Cru: 91 kcal	Ostra Cozida: 137 kcal Crua: 68 kcal
Merluza filé Assado: 122 kcal Cru: 89 kcal	Marisco Cru: 108 kcal
Lagosta Crua: 90 kcal Cozida: 99 kcal	Polvo Cru: 82 kcal

Na Cozinha

Por Karine Charão

O consumo de peixes e frutos do mar também trazem muitos benefícios à nossa saúde, porém, alguns cuidados são essenciais no momento da escolha e compra do produto.

PEIXES

O peixe fresco deve apresentar todo o frescor e estar isento de qualquer inadequação ao consumo. Um teste muito utilizado para avaliar o frescor do pescado consiste na pressão dos dedos sobre a carne do pescado. Se a mesma demorar ou não retornar à posição original, o pescado já se encontra em algum estado de deterioração. A carne do pescado deve ser elástica e firme, a pele brilhante, úmida, tonalidade viva, os órgãos internos devem estar bem definidos, olhos salientes, transparentes e brilhantes, odor suave ou ausente.



FONTE: Cartilha de pescados ANVISA.

CRUSTÁCEOS

Lagosta e camarão devem ter: Aspecto geral brilhante, úmido, corpo em curvatura natural, rígida, artigos firmes e resistentes, carapaça, cabeça bem aderentes ao corpo, coloração própria à espécie, não apresentar mancha negra (melanose) ou alaranjada na carapaça, característico de camarões ou lagostas com qualidade comprometida, olhos vivos, destacados, cheiro próprio e suave. **Caranguejos e siris** inteiros devem ser expostos à venda vivos e vigorosos, apresentar cheiro próprio e suave, ter aspecto geral brilhante e úmido, ter artigos, pernas inteiras e firme, ter carapaça bem aderente ao corpo, ter coloração própria à espécie, sem nenhuma pigmentação estranha, ter olhos vivos e destacados.

R\$ 19,99 und

BACALHAU EM POSTA BOM PORTO GADUS MORHUA - 500g

R\$ 59,99 und

LOMBO BACALHAU DESSALG MACRO CG ALAVÁRIO - 1kg

R\$ 79,99 und

LOMBO BACALHAU DESSALG CG BOM PORTO CHURR CX - 1kg

R\$ 79,99 und

LOMBO BACALHAU DESSALG CG BOM PORTO MACRO CX - 1kg

R\$ 20,99 und

FILÉ DE TILÁPIA CG FRESCATTO - PCT 500g

R\$ 49,99 und

PETISCO PRONTO CG FRESCATTO CAMARÃO ROSE - EMB - 350g

R\$ 22,99 und

ANEL DE LULA CG FRESCATTO PCT - 400g

R\$ 69,99 und

CAMARÃO DESCASCADO CG FRESCATTO CINZA 36/40 - PCT - 400g

R\$ 19,99 und

FILÉ DE MERLUZA SP SCL SCO BONAPESCA PCT - 800g

R\$ 71,99 und

CAMARÃO BOMAR CZ DESC. EVIS. CONG. 34/40 - PCT - 400g

R\$ 26,99 und

FILÉ DE TILÁPIA BOMAR CONGELADO SC PCT - 500g

R\$ 70,99 und

CAMARÃO BOMAR CZ DESC. EVIS. CONG. 51/60 - 500g

R\$ 159,99 und

LOMBO DE BACALHAU MORHUA DESSALGADO CG RIBEIR ALVES - PCT - 2kg

R\$ 89,99 und

LOMBO DE BACALHAU DESS. CG RIBEIR ALVES MACRO - PCT - 1kg

R\$ 59,99 KG

FILÉ DE BACALHAU SALGADO S/ PELE E ESPINHA - B. PORTO XXL3



R\$ 8,49 und

LASANHA PRONTA CG SEARA SABORES - 600g

R\$ 11,99 kg

LINGUIÇA DE PERNIL ESPECIAL SEARA kg

R\$ 9,99 und

HAMBÚRGUER CG TEXAS BOVINO CX - 672g

R\$ 5,49 und

EMP FRANGO CG TEKITOS SABORES CX - 300g

R\$ 3,49 und

MARGARINA DORIANA CREMOSA C/SAL PT - 500g

R\$ 3,89 100g

PEITO DE PERU DEFUMADO SEARA

R\$ 9,69 und

PIZZA PRONTA CG SEARA SABORES CX - 460g

R\$ 10,99 kg

LINGUIÇA TOSCANA SUÍNA SEARA

R\$ 1,49 100g

MORTADELA DEFUMADA SEARA

R\$ 1,79 100g

PRESUNTO COZIDO SEARA

R\$ 3,59 100g

PRESUNTO DEFUMADO SEARA GOURMET

R\$ 4,29 100g

PRESUNTO ROYAL SEARA GOURMET

R\$ 39,99 und

COSTELA SUÍNA BARBECUE SEARA GOURMET PCT - 1kg

R\$ 14,90 100g

PRESUNTO DE PARMA ESP. S/OSSO SEARA GOUVERT



LOCANDA DELLA MIMOSA

A pousada e restaurante Locanda Della Mimosa traz à Cidade Imperial ainda mais charme e elegância. Fundada pelo chef e enólogo Danio Braga, a Locanda estampa sua marca em uma linha própria de espumantes que conta com as versões brut, rose e nature. Os produtos são exclusivos e se bem selecionados podem deixar o jantar ainda mais especial. Elaborados através do método "charmat longo", que produz bolhas mais intensas.

Rosé

O espumante Rose é elaborado a partir de uvas Chardonnay e Pinot Noir. A bebida, que tem aroma frutado, com um toque floral, é leve e refrescante. Na harmonização, opte por pratos leves, como carnes magras grelhadas e canapés.

Brut

As uvas Chardonnay e Pinot Noir dão vida à versão Brut do espumante. O sabor é equilibrado e as notas florais e frutadas tornam a bebida bem aromática. É um excelente acompanhamento para saladas, grelhados e canapés.

Nature

Já o Brut Nature também é desenvolvido com as uvas Chardonnay, Pinot Noir e Merlot, mas tem a acidez mais aflorada. O aroma é complexo e intenso, com toque de frutas secas, como o damasco. Sua harmonização fica perfeita com frutos do mar, peixes e crustáceos.



ESPUM BCO (BR)
LOCANDA DELLA
MIMOSA BRUT
GF - 750ml
R\$ 68,90
und



ESPUM BCO (BR)
LOCANDA DELLA
MIMOSA BRUT ROSÉ
GF - 750ml
R\$ 68,90
und



VINHO TTO (CHI) ATRACTIVO
CAB. / CARM. / SYRHA /
MERLOT - 750ml
R\$ 19,99
und



VINHO TTO (CHI) ATRACTIVO
BARREL SELECTION CAB. SAUV.
CARM. / PINOT NOIR GF - 750ml
R\$ 24,99
und



VINHO TTO (CHI) ATRACTIVO
RSV CAB. SAUV. / CARM.
PINOT NOIR GF - 750ml
R\$ 49,90
und



VINHO TTO (CHI) ATRACTIVO
GRSV CAB. SAUV. / CARM.
CAB. SAUV. GF - 750ml
R\$ 69,90
und



VINHO TTO (CHI)
ATRACTIVO SUP PREM
CAB. SAUV. GF - 750ml
R\$ 99,00
und



PROSECCO BCO (ITA) VILLA
SANDI DOC GF - 750ml
R\$ 69,90
und



VINHO BCO (ITA) LAMBRUSCO
CAVICCHIOLI AMABILE GF - 750ml
R\$ 29,99
und



VINHO BR (ESP)
TORO LOCO GF - 750ml
R\$ 39,99
und



VH ROSE (POR) MURALHAS
DE MONÇÃO GF - 750ml
R\$ 69,90
und



VH BCO (ALE) LIEBFRÄUMLICH
JOSEF FRIEDRICH GF 750ml
R\$ 39,99
und



VINHO BCO (ARG) FINCA
LA LINDA TORRONTES
GF - 750ml
R\$ 59,90
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\$ 59,90
und

Um brinde refrescante

As tardes quentes de verão são um convite para degustar a famosa cerveja gelada. Mas quem não é fã da bebida pode recorrer aos leves e saborosos vinhos brancos e roses. As uvas que compõem esses vinhos garantem um sabor ácido e refrescante à bebida.

"Para o verão os mais indicados e procurados são os vinhos brancos e roses. Mas os vinhos frisantes e lambruscos também são boas pedidas, além é claro os elegantes espumantes e champagnes", conta o **sommelier Marcelo de Melo Castro**.

Os **vinhos brancos** são ótimos acompanhamentos para **peixes e frutos do mar**, mas evite degustá-los com comidas muito temperadas e carnes vermelhas. Já os **roses** harmonizam com **carnes magras grelhadas, verduras gratinadas, massas italiana e omeletes**. Os **espumantes** são bebidas flexíveis e ficam ótimos com diversos pratos como **aves e porco assado, salmão e queijos brancos**.



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



MASSA (ITA) PAGANINI
BICHINHOS ou LETRINHAS
BAMBINI PCT 250g
R\$ 8,99
und



MASSA (ITA) PAGANINI
PENNE RIGATE
TRICOLORE PCT 500g
R\$ 8,99
und



MASSA (ITA) PAGANINI
FUSILLI TRICOLORE
PCT 500g
R\$ 8,99
und



MASSA (ITA) PAGANINI
LINGUINE PCT 500g
R\$ 6,99
und



MASSA (ITA) PAGANINI
TAGLIATELLE PCT 500g
R\$ 6,99
und



MASSA (ITA) PAGANINI
CAPELLINI PCT 500g
R\$ 6,99
und



MASSA (ITA) PAGANINI
SPAGHETTI RIST. PCT 500g
R\$ 6,99
und



POLPA TOMATE
PAGANINI VD 690g
R\$ 9,89
und



SUCO IMP LA PASTINA
TOMATE TP 200ml
R\$ 5,49
und



DOCE DE LEITE (ARG)
EL SEMILLERO AVELÁ 280g
R\$ 18,99
KG



COUSCOUS (ESP) AL BADIA
PRÉ COZIDO EMB 500g
R\$ 18,99
und



NHOQUE (ITA) DE CECCO
DI PATATE 500g
R\$ 15,99
und



MOLHO (ITA) DE CECCO
PESTO ALLA GENOVESE
200g
R\$ 24,99
und



QUEIJO MUSSARELA
PRESIDENT
R\$ 2,29
100g



AMÊNDOA (AME) BLUE
DIAMOND ROASTED SALTED
LT 150g
R\$ 29,99
und

CUIDANDO DO FUTURO

Nova loja do Armazém do Grão foi pensada para cuidar do meio ambiente

Um dos bairros mais tradicionais de Petrópolis, a **Mosela** recebeu no final do ano passado a **sétima loja** do Armazém do Grão. Além da tradicional qualidade no atendimento, a unidade foi toda planejada e construída a partir de um projeto inovador, que prioriza conceitos de sustentabilidade.

Um antigo **campo de futebol de 4 mil m²**, localizado no terreno da nova loja do Armazém, foi transformado ao longo dos últimos três anos em uma **área de preservação permanente**. Para isso foram plantadas mais de **300 mudas de árvores nativas da Mata Atlântica**. As árvores vão contribuir para melhoria na qualidade do ar e preservação da fauna e da flora no bairro.

Além da imponente fachada, a arquitetura usa **tecnologia steel deck**, que dispensa a utilização de madeira. O consumo sustentável de energia está presente em todo o planejamento, por isso foram instaladas grandes **paredes de vidro**, que privilegiam a iluminação natural e **lâmpadas de LED**, de baixo consumo. Pensando no meio ambiente, também foram instalados um **telhado térmico**, **sistema de ar condicionado independente**, **uso do gás natural nas áreas de produção** e um **sistema de captação de águas pluviais para reaproveitamento**.

"Ao se fazer o projeto do Armazém do Grão na Mosela, houve uma preocupação não só com a estrutura do empreendimento, mas também com a sustentabilidade. Para nós, é um orgulho poder transformar essa área em algo que vai ser preservado para as futuras gerações", comenta o **diretor da Rede, Antoane Correa**.

Massa fresca na sua mesa!

Há dez anos, após identificar a necessidade de produtos de alta qualidade no setor de massas frescas, com menor adição de conservadores, o senhor **Nelson Grossoni** decidiu fundar sua própria marca, junto com a esposa, **Luciana Gonçalves**. Nasceu assim a **Grossoni**, que atua até hoje no segmento, com massas para pastel, lasanha, canelone, talharim, pizzas e canudinhos para rechear.

Através dos produtos sempre fresquinhos, eles reconhecem a importância de um bom atendimento ao cliente. "O que podemos perceber através da interação que temos com nossos clientes finais é que, em geral, eles percebem nossos esforços na direção da qualidade. Nossos clientes costumam elogiar os atributos sensoriais de nossos produtos tais como cor, textura, sabor e assim por diante. Isso nos deixa muito contentes e orgulhosos, mas também aumenta muito nosso senso de responsabilidade no sentido de continuar fornecendo produtos de qualidade", contam.

Que tal experimentar a massa Grossoni com uma receita deliciosa? A Luciana, sócia da marca, ensina a preparar um Canelone com Ricota e Molho Branco e comenta sobre o prato: "**Excelência no sabor com uma pegada vegetariana**". Siga a receita:

Ingredientes: 1 pacote massa fresca para **Lasanha/Canelone Grossoni**; 250g ricota fresca; 100 g creme de leite; 02 dentes de alho bem picados; Ervas finas a gosto; ½ xícara de manteiga; ½ xícara farinha de trigo; 600 ml leite morno; Noz moscada ralada, pimenta do reino, sal e queijo parmesão a gosto

Modo de Preparo

Recheio: Misture em uma tigela a ricota fresca, o creme de leite, o alho bem picado e as ervas finas secas. O recheio deve ficar consistente, quase formando bolotas e não uma pasta mole.

Canelones: Retire uma folha de massa, coloque sobre uma superfície limpa e seca (sem os plásticos protetores). Acrescente algumas colheradas do recheio sobre o lado menor do retângulo e enrole formando um canudo com cerca de 4 cm de espessura. Repeta o processo entre cinco ou seis vezes (depende do tamanho do seu refratário).

Molho Branco: Leve ao fogo brando a manteiga com a farinha de trigo, mexendo sempre. Adicione o leite morno aos poucos, sem parar de mexer, evitando que se formem grumos. Adicione noz-moscada, pimenta do reino e sal a gosto.

Montagem: Em uma travessa refratária larga, despeje parte do molho branco, disponha os canelones e cubra com o restante do molho. Rale uma quantidade generosa de parmesão e leve ao forno para gratinar.



R\$ 22,90 und

CERV. ARTESANAL CAZZERA CHEIA DE GRAÇA GF 600ml



R\$ 22,90 und

CERV. ARTESANAL CAZZERA COISA LINDA GF 600ml



R\$ 18,89 und

CERV. ARTESANAL BUDA (HARE PILSEN/ M. PARADISIACA WEISS) - GF - 600ml



R\$ 18,99 und

CERV. ARTESANAL COLARINHO (BRANCO/ NA MOITA) GF - 600ml



R\$ 18,99 und

CERV. ARTESANAL IMPERATRIZ RED ALE - GF 600ml



PASTA SOJA RESF. PETROGOOD PT 250g



SUCO PRONTO BELA ISCHIA - SABORES TP 1Lt



TORRADAS CANAPÉS GRACAS TORRADAS SABORES - 100g



TALHARIM LA BELLA PACOTE 300g



QUINDIM D'ANGELO 400g



R\$ 19,90 und

CERV. ARTESANAL IMPERATRIZ SESSION IPA GF 500ml



R\$ 5,99 und

CERV. ESCURA BLACK PRINCESS LN - 355ml



R\$ 11,99 und

CERV. TIPO ALE LEFFE GF - 330ml



R\$ 2,69 und

CERV. BAVARIA ZERO ALCOOL LT - 350ml



R\$ 4,99 und

CERV. MEXICANA DOS EQUIS LN - 355ml



LEITE FERM ACTIVIA GF 170g / SABORES



LEITE FERM ACTIVIA GF 1250g / SABORES



IOG DANONE GREGO 100g - SABORES



BB LAC. FERM. PAULISTA BDJ 540g - SABORES



BB LAC. FERM. GF 180g DANONINHO MORANGO



R\$ 2,79 und

CERV. PILSEN KAISER LT - 473ml



R\$ 4,99 und

CERVEJA BOHEMIA 838 PALE ALE ONE WAY GF - 300ml



R\$ 4,99 und

CERVEJA BOHEMIA AURA LAGER ONE WAY GF - 300ml



R\$ 4,89 und

CERV. ARTESANAL CIDADE IMPERIAL DUNKEL, HELLES OU PILSEN - LN 355ml



PÃO ALHO RECH. SANTA MASSA EMB 400g PICANTE



PAO ALHO RECH. SANTA MASSA EMB 400g ORIG.



CHOCOLATE PASTILHA MIÇANGA KATZ - 100g



BISCOITO AMANTEIGADO MENTIRINHA KATZ 100g



CHOCOLATE LÍNGUA DE GATO KATZ - 80g

DELICIOSA RECEITA para o verão



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

Bifes de Coxão Mole GRÊLHADOS COM VINAGRETE DE PALMITO

RESERVA
Friboi

Qualidade reconhecida
em carnes selecionadas

INGREDIENTES

8 bifes de coxão mole
Reserva Friboi
1 cebola grande picada
2 dentes de alho picados
4 colheres (sopa) de óleo
1 ramo de salsa
Sal e pimenta a gosto

VINAGRETE

2 palmitos cortados em cubos pequenos
2 tomates sem sementes cortados em cubos pequenos
1 cebola pequena cortada em cubos pequenos
1/4 de xícara (chá) de salsa picada
8 colheres (sopa) de vinagre de maçã
4 colheres (sopa) de azeite
4 batatas doces cozidas e cortadas em rodelas
2 colheres (sopa) de manteiga

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata a cebola, o alho, o óleo e a salsa. Besunte os bifes com essa mistura e deixe marinar por 30 minutos. Em uma grelha untada com óleo grelhe os bifes dos dois lados.

VINAGRETE: Em uma tigela, misture o palmito, o tomate, a cebola, a salsa, o vinagre e o azeite. Em uma grelha aqueça a manteiga e doure as rodelas de batata. Sirva os bifes com o vinagrete e as batatas.

Rendimento: 8 porções
Tempo de Preparo: 45 min



AÇOUGUE
NOTA
10

SÓ NO AÇOUGUE NOTA 10 VOCÊ ENCONTRA:

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

10

Cachoeira do Alicate: um privilégio dos petropolitanos

Bruna Fernandes
Jornalista apaixonada por Petrópolis

Para os amantes do ecoturismo, o Parque Nacional da Serra dos Órgãos (PARNASO) é um verdadeiro paraíso, recheado de trilhas, montanhas e outros atrativos simplesmente inesquecíveis. Há algum tempo, eu e Lucas estávamos planejando explorar um pouco mais as cachoeiras localizadas no lado petropolitano do parque. Foi aí que decidimos nos aventurar na **Cachoeira do Alicate**, uma belíssima queda d'água, que com certeza ficará para sempre na nossa memória.

Embora tenha uma paisagem de tirar o fôlego, a **Cachoeira do Alicate** é pouco conhecida. Como a frequência de visitantes é baixa, a trilha pode ser complicada em algumas partes, por isso, é essencial ir acompanhado de um guia que conheça a área. A nossa aventura começou logo na portaria do PARNASO. Seguimos por uma trilha não muito complicada até chegar na bifurcação que dá acesso ao **Véu da Noiva**, uma das cachoeiras preferidas dos moradores e visitantes da cidade.

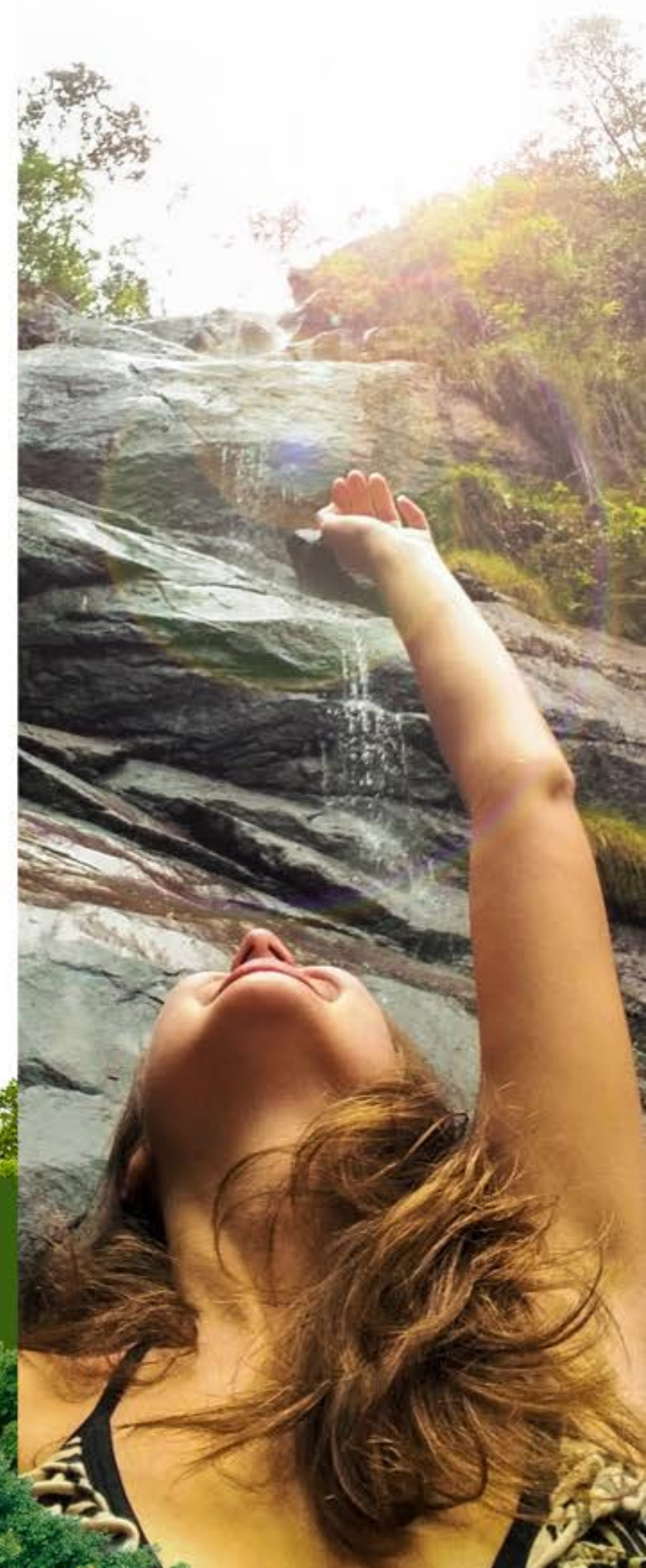
A partir daí, avançamos pela direita, no caminho que leva ao **Morro do Açú**, que dispensa apresentações. Passamos por uma subida um pouco acentuada, em zigue-zague, até chegar na primeira etapa do nosso destino, localizada antes da famosa **Pedra do Queijo**. Trata-se de uma descida pela esquerda bastante íngreme. Dela, já é possível ouvir o barulho forte da queda d'água. Como não há sinalização, esse era o indício de que estávamos no caminho certo.

A descida exige muita atenção. A dica é ir se segurando nos galhos com bastante cuidado. Chegamos em um pequeno riacho e pegamos a trilha lateral que margeia o rio pela direita. Após uma breve caminhada, atravessamos a água, andamos mais um pouco e finalmente chegamos na cobiçada **Cachoeira do Alicate**.

A sensação de conhecer esse lugar foi simplesmente incrível. A belíssima queda d'água forma em seus pés dois lindos poços, de água cristalina. Um menor e outro um pouco maior, perfeitos para um mergulho purificador. Passamos a tarde nesse lugar paradisíaco e levamos para casa lembranças de uma experiência incrível. **Uma boa dica para quem procura passeios diferentes neste Verão.**

Esse artigo não serve como guia, por isso é fundamental ir acompanhado de uma pessoa que conheça o local. Não deixe de contatar um guia experiente!

Na cidade, existe o Centro Excursionista de Petrópolis (CEP), onde é possível obter mais informações sobre as trilhas, montanhas e cachoeiras do município.
(24) 2231-9557 www.petropolitano.org.br



Atividade física: como começar?

Dar o primeiro passo para começar a praticar uma atividade física pode ser um desafio para algumas pessoas. A preguiça e não saber por onde iniciar faz o processo ser mais demorado.

Primeiro de tudo a pessoa precisa procurar um médico para saber as condições de saúde antes de começar qualquer atividade física. Depois, ela deve procurar um estabelecimento ou um profissional de educação física registrado no CREF (Conselho Regional de Educação Física) que vai poder, conhecendo as condições de saúde e os objetivos do aluno, prescrever o treinamento", ensina o professor de educação física Thiago Martins.

É importante optar por uma atividade que combine com a sua rotina e que proporcione prazer ao ser praticada, só assim será possível manter a regularidade nos exercícios, fator primordial para alcançar o objetivo. "Independente do exercício é preciso ter regularidade para que o organismo possa se adaptar e obter os resultados e benefícios que as atividades podem proporcionar", comenta Thiago.

Escolha uma atividade que dê prazer ao ser praticada. Opções não faltam: **danças, musculação, exercícios aeróbicos, corrida de rua, lutas, pilates e yoga, entre outros. O importante é sentir-se bem e manter o corpo ativo.**

Outro detalhe que não pode ser esquecido são as peças de vestuário. Escolha um bom par de tênis, roupas confortáveis e itens como bonês, viseiras e óculos escuros para esportes praticados ao ar livre. Sob o sol, lembre-se de usar protetor solar, e em qualquer circunstância hidrate-se bem.

Bastidores do Cardápio

Gabrielle Ceschini - Nutricionista

O número de pessoas que estão em busca de um estilo de vida mais saudável aumenta a cada dia. A dupla: **exercícios físicos e alimentação equilibrada** é indispensável para que os resultados sejam otimizados e seus efeitos sejam duradouros.

Perda de peso, ganho de massa muscular, manutenção do peso corporal, estão entre os principais objetivos de quem pratica atividade física. Vale lembrar que embora muitas vezes os resultados esperados sejam iguais, somos seres individuais e o plano alimentar não deve ser de forma diferente, não existe "receita de bolo".

É necessário que seja algo personalizado, levando em consideração vários fatores pessoais como a **idade, a estatura, o peso e a atividade física realizada**, considerando também a **frequência e a duração**. O nutricionista é o profissional capacitado para ajudá-lo.

Entre os grupos alimentares que merecem destaque, estão os **carboidratos** que são muito importantes para os praticantes de atividade física, pois irão fornecer energia para a realização dos exercícios, prevenindo fraquezas e mal estar que podem ocorrer durante o treino. Já as **proteínas** são responsáveis pela reparação e construção dos músculos, ajudando no processo de recuperação.

A **hidratação** também é fator que merece destaque na rotina, pois no suor são perdidos além de água, eletrólitos indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. Manter o corpo hidratado é fundamental.

Além disso, **as frutas, verduras e legumes** são ricos em vitaminas e minerais que são essenciais para manutenção da nossa saúde, além de auxiliarem no processo de defesa contra os radicais livres gerados durante o exercício físico.



ARROZ INTEG GAIATRI
AGULHINHA PCT - 500g



GRANOLA GAIATRI
GRANOMALTE PCT - 250g



GUARANÁ PÓ GAIATRI
PCT - 100g



MACARRÃO ZERO GLÚTEN
SANTA AMÁLIA FUSILLE E
PENNE - 500g



BARRA DE FRUTAS SUPINO
LIGHT 24g - BANANA
BRASIL - SABORES



BARRA DE MIXED
NUTS AGTAL
30g SABORES



SNACK ORGÂNICO
TRIBOS MÃE TERRA
50g ORIGINAL



FARINHA DE CASCA DE
MARACUJÁ INTEG. NATURAL
LIFE - PCT 200g



BISCOITO DE ARROZ
SEM GLÚTEN NATURAL
LIFE KODILAR - 80g



CREPIOCA SEM GLÚTEN
KODILAR - 250g



TAPIOCA HIDRATADA
PEREIRA PCT - 500g



BISC INTEGRAL
CEREALE PCT - 165g



CERV. FRED BIER PILSEN
SEM GLÚTEN 500ml



PIZZA PRONTA CG FRED ZERO
GLÚTEN MOZZARELLA EMB 330g



QUEIJO COTTAGE LACFREE
VERDE CAMPO - 200g



IOG WHEY S/LACTOSE
SABORES 250g VERDE CAMPO

Curtindo as férias!

Janeiro é o mês em que as crianças tiram folga do período escolar e podem aproveitar para se divertir. Para não cair na rotina e passar todo esse tempo em casa, selecionamos uma **programação repleta de atividades recreativas** para animar as férias da criançada:



Bomtempo Resort

Em janeiro, o Bomtempo Resort conta com uma programação diária repleta de atividades voltadas para as crianças. Das 9h30 às 21h30, os pequenos poderão aproveitar **passeio de charrete, lago com pescaria, pedalinho e espaço com animais**, além de aventuras radicais como a **torre de aventura com rapel, tirolesa e muro de escalada**, tudo acompanhado de monitores.

Endereço: Estrada da Cachoeira, 400 Santa Mônica – Itaipava
Contato: (24) 2222.9922 |
info@bomtemporesort.com.br

*O Pacote de Férias Janeiro 2017 do Bomtempo Resort opera com um mínimo de três diárias.



SESI Petrópolis

A tradicional Colônia de Férias do Sesi Petrópolis traz a magia circense para a Serra. "O Fantástico Mundo do Circo" promete divertir a criançada, entre os dias 09 e 27 de janeiro, de 13h às 18h. O evento vai oferecer atividades circenses, esportivas e recreativas, oferecendo a crianças e adolescentes, entre 04 e 12 anos, a oportunidade de vivenciar o mundo do circo com uma perspectiva inclusiva e divertida.

Endereço: Avenida Barão do Rio Branco, nº 2.564 - Centro
Contato: (24) 2244-3210
(24) 2244-3211
(24) 2244-3212

*As inscrições já estão abertas.



Solar Fazenda do Cedro

O Solar Fazenda do Cedro preparou uma programação especial para o mês de janeiro. De terça a domingo, das 9h30 às 22h, a garotada poderá aproveitar o cotidiano rural com diversos bichinhos, como coelhos e lhamas. Além disso, a equipe de recreação oferece diversas atividades em grupo, escaladas, o divertido "esquibunda", arco e flecha, futebol, oficinas de culinárias, caminhadas noturnas, bingo e show de mágica.

Endereço: Rodovia Br 040 km 45 - Pedro do Rio / Areal
Contato: (24) 2223-2992
(24) 2223.3618
reservas@fazendadocedro.com.br

*Não é preciso estar hospedado no hotel para aproveitar as atividades, há possibilidade de reserva day use.



MASSA BARILLA GLÚTEN FREE - 400g



MASSA INTEGRALE (ITA) BARILLA SPAGUET PCT 500g



MAC.OVO STA. AMÁLIA TAGLIARINI 1/FETTUCCINE 3/TAGLIATELLE 10 - PCT 500g



EXTRATO TOMATE ELEFANTE LT 340g



MOLHO TOMATE POMAROLA TRAD. SH - 340g



PÃO DE QUEIJO CG FORNO MINAS COQUETEL SC 400g



FOLHADO PRONTO CG FORNO MINAS EMB 240g



FORNO DE MINAS WAFFLE - 210g



Um novo conceito para a sua mesa!

Desde 1944 a **Sadia** revoluciona a cozinha, inovando com conceitos de praticidade e conveniência, sempre priorizando a qualidade dos alimentos. Hoje, a empresa oferece mais de **300 produtos** ao consumidor, entre eles, a nova linha de **pratos saudáveis e saborosos**, desenvolvida em parceria com o Chef Jamie Oliver.

A linha do **chef inglês** possui seis produtos: **frango crocante com cream cheese ou ao molho mediterrâneo, filé de frango crispy, crocante com parmesão ou com raspas de limão**, e, especialmente para as festas de fim de ano, um **peru desossado** e recheado com farofa, pimenta biquinho e alecrim. A ideia surgiu da vontade da marca e do chef, de ajudar o brasileiro a comer melhor.

Na parceria, que **já acontece há um ano**, eles transformaram **granjas e fábricas** para lançar os produtos com ingredientes de alta qualidade e produzidos dentro de rigorosos padrões de bem-estar animal.

R\$ 9,29 und CARNE FRANGO ASSADA P. DE BATATA E ARROZ - 350g	R\$ 9,49 und LASANHA SADIA SABORES - 600g	R\$ 10,89 und STROGONOFF DE FRANGO SADIA - 550g	R\$ 8,99 und MARGARINA VEG QUALY CREMOSA C/SAL PT - 1kg
R\$ 12,99 kg LINGUIÇA CALABRESA DEFUMADA SADIA	R\$ 12,89 kg LINGUIÇA FINA MISTA SADIA	R\$ 1,89 100g PRESUNTO COZIDO SADIA	R\$ 4,29 und MARGARINA VEG QUALY CREMOSA MULTIGRÃOS C/SAL PT 250g
R\$ 6,39 und CREME VEG BECEL ORIG. S/SAL PT 500g	R\$ 16,99 kg LINGUIÇA PERNIL CG PERDIGÃO NA BRASA PCT - 1kg	R\$ 3,89 100g SALAME DEFUMADO PERDIGÃO	R\$ 5,49 und PENNE PRONTO CG MEU MENU AO SUGO CX 300g
R\$ 19,99 und EMP FRANGO CG PERDIGÃO - BIG CHICKEN SABORES PCT - 1kg			

Cuidando do futuro!

Auxiliar crianças e adolescentes em situação de risco social a construir sua dignidade visando a inclusão social, essa é a missão do **Projeto C3**, criado em 2008. Na época, um grupo de jovens petropolitanos iniciou um trabalho de apoio e prevenção para as crianças e adolescentes na cidade.

"O foco principal é a prevenção, onde procuramos levar os nossos assistidos a um desenvolvimento integral, trabalhando a formação da criança por completo. Focamos em quatro áreas principais: Física, Social, Emocional e Cognitiva, através de ações diversificadas no contra turno escolar", conta um dos fundadores, Hélio Couto.

Dentre as atividades oferecidas no projeto destacam-se as aulas de **informática, reforço escolar, grafite, judô, capoeira, dança, artesanato, reciclagem, futebol, vôlei, basquete, capoeira, futebol de botão, oficinas de geração de renda e passeios**, entre outras ações, como a promoção de uma alimentação mais saudável para os pequenos.

Com sede no bairro **Valparaíso**, o Projeto C3 atua no atendimento e assistência diária a mais de **100 crianças** e, indiretamente cerca de **300 familiares**.

"Nos sentimos extremamente recompensados, pois trabalhar com crianças é um privilégio. A cada dia aprendemos com elas na simplicidade e pureza que cada uma carrega", encerra Hélio.

Quer ajudar?

(24) 2249-2679 / (24) 98831-6659

projetc3@hotmail.com

www.projetosocialc3.com.br



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.



TRANSFORMA
Petrópolis
Cidade do Bem

faça você mesmo Piquenique



O que combina mais com verão, calor e criançada de férias do que um bom piquenique? Reúna a família e os amigos e faça uma deliciosa reunião ao ar livre, cheia de comidinhas gostosas. Para uma tarde perfeita você não pode esquecer:

- Uma cesta e uma toalha xadrez, para deixar o piquenique bem característico
- Copos e talheres descartáveis
- Guardanapo
- Frutas diversas
- Biscoitos doces e salgados
- Sucos
- Geleias
- Bolo
- Frios
- Pães

Não se esqueça de levar sacos de lixo para não deixar nenhuma sujeira espalhada. Se faltar inspiração na hora de escolher um lugar, Petrópolis tem boas opções:

Parque Cremerie

Estrada da Independência, s/n - Independência
(24) 2231-5834

Horário de funcionamento: 8h às 17h30

Parque Natural Municipal de Petrópolis

Avenida Ipiranga, 853 - Centro

(24) 2247-7358

Horário de funcionamento: 7h30 às 17h

Parque Municipal Prefeito Paulo Rattes

Estrada União e Indústria, 10000 - Itaipava

(24) 2222-1299

Horário de funcionamento: 7h às 20h

VIZOO
BRASIL

Venha conhecer as nossas lojas no Armazém do Grão em Mosela e Cordeiros e confira as novidades da coleção de Verão 17



Instagram: @vizoo.brasil Facebook: vizoo.brasil



Silvana Coelho

Chef: André D'Ávila

Chef do Grão

Começamos o ano com essa deliciosa moqueca e agora queremos conhecer o prato que faz sucesso na sua casa! A revista do Armazém e as nossas mídias sociais têm sempre um espaço especial para você apresentar seu talento culinário. Envie sua receita através da nossa página no Facebook e participe! O Chef do Grão também ensinará a preparar o prato no quadro Memórias com Sabor, do Programa Viver Bem (TV Vila Imperial – canal 19), apresentado pela jornalista Silvana Coelho.

Ingredientes:

- 3 tomates italianos ou Débora
- 3 tomates para salada
- 2 cebolas
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho
- 1kg de camarão limpo
- 4 limões
- 3 cocos secos ou 500ml de leite de coco
- 3 cocos verdes (água)
- 1 pimenta dedo de moça
- 2 colheres de arroz de azeite de dendê
- Salsinha, cebolinha, coentro e azeite a gosto

MOQUECA BAIANA

Informação nutricional

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

Valor energético	60 kcal = 252 KJ	3%	Gorduras trans	** ***
Carboidratos	2.8g	1%	Gorduras saturadas	3.0g 14%
Proteínas	2.1g	3%	Fibra alimentar	0.8g 3%
Gorduras totais	4.9g	9%	Sódio	32mg 1%

(*) % 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.
 ** Sem informação sobre a quantidade do nutriente ou com quantidade não significativa, não detectada ou em reavaliação de acordo com sua tabela de origem *** VD não estabelecido.
 Ingredientes: tomate, cebola, pimentão amarelo e vermelho, camarão, limão, coco seco e verde, pimenta dedo de moça, azeite de dendê, salsinha, cebolinha e coentro.



Modo de preparo:

Regue uma panela de barro com o azeite de oliva e acrescente os camarões, três colheres de sopa de leite de coco, duas colheres de sopa de azeite de dendê e uma colher de sopa de suco de limão e de água de coco. Adicione o molho, os pimentões, a cebola, o tomate, meia pimenta dedo de moça e tempere com sal a gosto. Deixe cozinhar por cerca de 25 minutos em fogo alto.

Molho

Bata no liquidificador o restante dos seguintes ingredientes da receita original: cebola, tomate, pimentões, o cheiro verde e o coentro picados juntos com o azeite de dendê, o leite de coco, o suco de limão, o azeite de oliva e um pouquinho de água de coco.

Leite de Coco

No liquidificador, bata a água de um coco, a polpa de três cocos secos e um pouco de água. Depois é só coar em um pano limpo.

Farofa

Em uma panela, coloque o azeite de dendê, deixe esquentar e acrescente a farinha de mandioca. Mexa bem até incorporar.

ACOMPANHAMENTOS

O pirão é um clássico acompanhamento para a moqueca!

Ingredientes:

- 2 colheres de óleo
- 2 cebolas picadas
- 1/2 colher de alho picado
- 1 pimentão verde picado
- 3 tomates sem sementes picados
- 2 xícaras de sobras de carne de peixe (merluza, tilápia, pescada)
- 1/2 colher de colorífico
- 1 xícara de água
- 2 colheres de salsa
- 2 colheres de cebolinha
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 xícara de farinha de mandioca
- Salsa picada para polvilhar



Para harmonizar com a moqueca, o sommelier do Armazém do Grão, Marcelo de Mello Castro indica o espumante nacional **Locanda Della Mimosa Brut Nature**, o vinho chileno, **Cono Sur**, o também chileno **Adobe Reserva Orgânico** ou o espumante francês **Joseph Salazar**.

Quer ser o próximo Chef do Grão?

Para participar da próxima revista do Armazém é só enviar aquela receita que faz sucesso na sua casa para a nossa página no Facebook. O prato escolhido estampará a edição de fevereiro!



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



Nova Linha pratos para Cozinhar

Para inspirar você a cozinhar e comer cada vez melhor, criamos uma linha de produtos saudáveis e deliciosos em parceria com o **Chef Jamie Oliver.**

R\$ 15,99
und

R\$ 15,99
und

R\$ 15,99
und

R\$ 15,99
und

R\$ 23,99
und



Cabelo x água do mar

Como cuidar dos fios no verão

Sol, praia, calor, areia e mar formam uma combinação deliciosa para aproveitar as férias de verão. Mas a água salgada pode se tornar um problema para os cabelos se eles não forem bem tratados. O primeiro passo para cuidar dos fios é tomar um bom banho de chuveiro pós praia. A água doce vai eliminar os resíduos de sal e evitar ressecamento e pontas duplas. Depois do banho, o é ideal fazer uma hidratação caprichada, usando um creme específico para o seu tipo de cabelo.

Ir à praia todos os dias, sem dar um intervalo aos fios, pede um cuidado extra. Os resíduos ficarão acumulados por causa do contato diário com os raios solares, areia, cloro e sal da água do mar. Um shampoo antirresíduo vai fazer uma limpeza profunda e devolver o brilho natural dos cabelos. Mas não exagere! Utilize o produto apenas uma vez por semana, caso tenha cabelos oleosos e a cada 15 dias em cabelos ressecados. Em fios tingidos é melhor evitar.

Fora da areia, utilize produtos que reforcem a hidratação. E durante o período que ficar na praia, aposte em bons leave-ins e óleos. A leveza na consistência desses produtos, vai permitir que você aproveite o dia, sem ficar com os cabelos grudentos, enquanto eles protegem, hidratam e disciplinam os fios.



Loiras: os fios mais claros tendem a ficar com uma tonalidade amarelada, ou até esverdeada, e aparência ressecada com o excesso de sol e sal. Use um shampoo roxo, que tem efeito desamarelador.

Ruivas: para não perder a cor e o brilho, use um creme de proteção que tenha bloqueador de raios UV e ainda hidrate os fios na hora de entrar em contato com a água do mar. Se possível, tonalize os cabelos alguns dias depois.

Cacheadas: cabelos crespos e cacheados tendem a ressecar com mais facilidade, ainda mais em contato com o sal e os raios solares. Aposte em bons cremes de hidratação pós praia e espalhe algumas gotinhas de óleo de amêndoa antes de sair de casa. O produto vai proteger os fios contra quebra e ressecamento.

Use o verão a seu favor

É hora de aproveitar o calor para lavar as cobertas

A chegada do **verão** indica que está na hora de tirar cobertores e edredons do armário para lavar. Como nesse período eles serão menos utilizados, dá tempo de deixar secar bem, sem se preocupar em como se aquecer à noite. Além disso, as roupas de cama acumulam **ácaros** com mais facilidade e cuidar da limpeza dessas peças evita crises alérgicas e complicações respiratórias.

As cobertas só devem ser mandadas para a lavanderia se não couberem na máquina da sua casa. Caso contrário, use um **sabão neutro** e aposte nas indicações do próprio aparelho. Como **cobertores e edredons** já são peças macias, os amaciantes podem ser evitados, caso alguém da família seja alérgico.

Na hora de guardar as peças, escolha uma capa de **algodão cru** ou **TNT**. Através delas, as cobertas conseguem respirar, mas não acumulam pó. Outra opção é utilizar um saco de reduzir a vácuo, mas se optar por esse meio, certifique-se que a roupa esteja completamente seca.

Guardar a roupa de cama ainda úmida pode deixá-la manchada ou com mau odor. Se isso acontecer, misture **200 ml de vinagre de vinho branco ao sabão em pó** na hora da lavagem. O vinagre desinfeta e desodoriza os cobertores naturalmente.

E não se esqueça do mais importante: use e abuse da temperatura da estação para deixar os **cobertores e edredons no sol** o máximo de tempo. As peças vão respirar e os raios solares **combater a proliferação de fungos e bactérias**.



Cervejas

Mala Direta
Domiciliária

Armazém do Grão Ltda.

(093369890001/83)/2014-DR/RJ



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



R\$
13,99
und



R\$
13,99
und



R\$
11,99
und



R\$
16,99
und



R\$
16,99
und

CERVEJA ARTESANAL
COLORADO APPIA GF
600ml

CERVEJA ARTESANAL
COLORADO
CAUIM GF 600ml

CERVEJA DE TRIGO
HOEGAARDEN
GF - 330ml

CERVEJA GOOSE
ISLAND HONKERS
GF - 355ml

CERVEJA GOOSE
ISLAND IPA
GF - 355ml



R\$
19,49
und



R\$
16,99
und



R\$
16,99
und



R\$
16,99
und



R\$
18,99
und

CERV. ARTESANAL
WALS 42
375ml

CERV. ARTESANAL
WALS DUBBEL
375ml

CERV. ARTESANAL
WALS PETROLEUM
375ml

CERV. ARTESANAL
WALS TRIPPELE
375ml

CERV. PATAGONIA
ESTILO WEISSE
GF - 740ml

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
24 2221-2244 | 2221-4509

Itaipava

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

Mosela

Rua Mosela, 983
24 2246-0358 | 24 2237-2973

Ofertas válidas de: 01/01/2017 a 31/01/2017

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



Mande sua sugestão em
nosso facebook.

