



O CARNIVAL ESTÁ NO AR

**Edição 09: Carnaval
Fevereiro 2017**

Ritmo de festa!

Mantenha-se energizado durante as festas de Carnaval e não perca nenhum dia de folia.

págs. 02 e 03

Atrações!

A alegria dos bailes e bloquinhos sobe a Serra para animar o feriado petropolitano.

pág. 11



ENERGIA E ANIMAÇÃO PARA A FOLIA!

No país do **Carnaval**, não poderia ser diferente: a festa de Momo é o **momento** mais esperado do ano. Os **foliões** aproveitam os quatro dias de **comemoração** para curtir os bloquinhos de rua, **bailes** e seguir o trio elétrico com muita animação. Mas para **aguentar** essa rotina agitada é preciso muita energia. É hora de **investir** nos alimentos **energéticos**.

Esse grupo de alimentos é **responsável** por fornecer energia para o corpo **humano**. Assim, o organismo consegue **desempenhar** as tarefas diárias e **funções** básicas como **batimento** cardíaco e digestão, por exemplo. Cereais integrais, frutas, frutas secas, **chocolate** amargo, oleaginosas, ovos e batata doce são **alguns** alimentos energéticos que compõem o **grupo**.

"Tais alimentos são fontes de carboidratos (açúcares), lipídios (gorduras) e proteínas. Esses macronutrientes, após serem ingeridos através das refeições, são degradados e transformados em energia. Alimentos à base de cafeína também são considerados energéticos, além de serem termogênicos", explica a Nutricionista Holística Ortomolecular, **Camila Silva**.

Para aguentar a folia do Carnaval, **aposte** em uma alimentação leve. Não pule nenhuma **refeição**, inclusive os lanches da **manhã** e tarde. **Lembre-se** de beber muita água, água de coco e suco de frutas para repor os minerais **perdidos** no suor. Assim, o **corpo** se mantém bem alimentado e energizado durante as **festas**.

Se **exagerar** na bebida e no dia **seguinte** bater aquela ressaca invista nos sucos. Os sucos desintoxicantes ou detox ajudam na liberação das toxinas **proveniente** das bebidas alcoólicas, **combate** a inflamação celular e melhoram o **funcionamento** intestinal, fazendo com que a pessoa fique **disposta** novamente para aproveitar a **folia**.



A nutricionista Camila Silva selecionou duas receitas para te ajudar a repor as energias nesse Carnaval.

Suco Desintoxicante

- ½ folha de couve
- Suco de 2 laranjas
- 1 colher de chá de gengibre
- ½ pepino
- 1 maçã com casca



Bata tudo no liquidificador e evite coar para aproveitar os benefícios de desintoxicação da fibra.

Sanduíche Nutritivo

- 2 fatias de pão integral
- 1 fatia de queijo branco amassado
- 1 fatia de peito de peru em tiras
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada
- 2 folhas de alface picadas
- 1 colher de sopa de iogurte desnatado.



Junte os ingredientes do recheio e misture bem. Recheie o pão e sirva imediatamente.

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

 oferta especial FEIJÃO PRETO T1 COMBRASIL PCT - 1kg	 oferta especial ARROZ BRANCO T1 COMBRASIL LF PCT - 5kg	 R\$ 12,99 und	 R\$ 6,99 und	 R\$ 13,99 und	 R\$ 3,69 und	 R\$ 8,99 und	 R\$ 3,99 und	 R\$ 10,49 und	 R\$ 21,99 und
 R\$ 5,99 und	 R\$ 1,99 und	 R\$ 3,99 und	 R\$ 2,79 und	 R\$ 10,99 und	 R\$ 3,59 und	 R\$ 1,99 und	 R\$ 4,99 und	 R\$ 2,59 und	 R\$ 1,99 und
 R\$ 3,79 und	 R\$ 2,99 und	 R\$ 2,99 und	 R\$ 1,99 und	 R\$ 1,19 und	 R\$ 5,99 und	 R\$ 3,49 und	 R\$ 1,49 und	 R\$ 3,49 und	 R\$ 22,99 und

Na Cozinha

Na Cozinha
Por Karine Charão

Praia e calor são a combinação **perfeita** para aproveitar o verão. Mas é preciso tomar alguns cuidados para se **alimentar** bem sem riscos à saúde.

O **primeiro** passo para quem **desejar** se divertir é evitar comprar as **comidas** que são vendidas pelos ambulantes.

O ideal é **prepará-las** em casa e levar os **lanches** para a praia em uma caixa de isopor ou bolsa **térmica**, com gelo de **procedência** conhecida. Algumas dicas são importantes para se evitar a intoxicação **alimentar** como:

- Lavar **sempre** as mãos antes de preparar os **alimentos** e também antes de comer. Se **possível**, passe álcool em gel.
- Beber água **filtrada** ou mineral. Cuidado ao beber sucos, mates e batidas feitos na **praia** por não conhecer a **procedência** da água utilizada.
- Ao fazer uma **refeição** fora de casa, observe se o local escolhido **possui** higiene adequada.



As comidas fritas devem ser **evitadas** sempre que possível. No **preparo**, pode ocorrer da troca do óleo não ser realizada com a frequência necessária, ocasionando um acúmulo maior de toxinas, substâncias que provocam danos à **saúde**.

O queijo coalho não pode ficar **muito** tempo sem um ambiente refrigerado, pois aumentam o risco de contaminação por **bactérias**, vírus ou fungos.

Já o espeto de camarão, quando permanece por muito tempo em altas **temperaturas**, provoca um **aquecimento** do crustáceo e consequentemente o desenvolvimento e proliferação de microorganismos patogênicos, capazes de produzir **doenças** infecciosas.

Os **sanduíches** naturais, feitos de maionese caseira, correm o risco de deteriorar. O **preparo** da maionese caseira **leva** ovos crus e são uma grande fonte de contaminação por uma **bactéria** conhecida como salmonela, que causa infecção intestinal. Por isso, melhor não **consumir** o produto.

PETRÓPOLIS Gourmet

Cerveja na panela! Esse foi o tema do XVI Petrópolis Gourmet, **evento** que contou com 35 restaurantes da cidade, que prepararam um menu diferenciado, além de uma **programação** variada entre os dias 17 e 29 de janeiro. O desafio dos chefs de cada estabelecimento participante era desenvolver um prato a base da **bebida**, que é tradição na **cidade**.

Além do Circuito Gourmet, o **festival**, realizado pelo Petrópolis Convention & Visitors Bureau, contou com Oficinas Gastronômicas, Kids e **Cervejeira**, ministradas por chefs renomados, Mercado Gourmet, com edição **especial** da Deguste – Feira de Cervejas Artesanais, apresentações musicais, palestras e **degustações**.

E a **programação** não parou por aí! No dia 23 de janeiro, a Praça Visconde de Mauá foi palco de uma **divertida** competição. A Corrida dos Garçons premiou o profissional que terminou o **percurso** em menor **tempo**, sem derrubar os itens da bandeja. **Entre** os dez participantes da brincadeira, o garçom Osiel Pereira levou a **melhor** do lado masculino e Adriana Nogueira de Souza foi a campeã entre as **mulheres**.

Que tal levar o **espírito** do evento para a sua casa testando uma **deliciosa** receita de isca de frango na cerveja?



INGREDIENTES

- 1 xícara de cerveja pilsen
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1,5 kg de peito de frango
- 2 dentes de alho
- Salsinha, sal e pimenta-do-reino a gosto

Misture a cerveja, a farinha e um pouco dos temperos e deixe na geladeira por cerca de duas horas. Nesse mesmo período, coloque o frango cortado em tiras e temperado para gelar em outro recipiente. Depois, passe as tiras de frango uma a uma na massa e frite em óleo bem quente. Sirva com molho de pimenta!



SUCO DETOX
MAGUARY - 1L



SUCO MAGUARY LIFE S/
AÇÚCAR SABORES - 1L



AVEIA FLOCOS INTEG
GAIATRI FINO PCT
500g



FARINHA LINHAÇA INTEG
GAIATRI DOURADA PCT
200g



GRANOLA MÃE TERRA
CASEIRA TRAD PCT
250g



AÇÚCAR DEMERARA
MÃE TERRA PCT - 400g



SUCO DE TANGERINA
INTEGRAL CAMPO LARGO
1L



MOZZARELLA DE BÚFALA
BOM DESTINO CEREJA
ZERO LACTOSE - 160g



REQUEIJÃO DE BÚFALA
ZERO LACTOSE
CREMOSO PT - 200g



MASSA DE PASTEL RESF
FRED S/ GLÚTEN
ZERO LACT - 400g



PATÊ RESF COISA FAZENDA
FOIE TRAD EMB - 150g



QUINDIM DANVELO
400g



PASTA SOJA RESF GAIATRI
SABORES PT - 150g



SUSPIROS DANVELO
SABORES PCT - 100g



BOLO SUZANNE
SEM GLÚTEN - 300g



IORG WHEY S/LACTOSE
VERDE CAMPO
SABORES - 250g



AÇÚCAR MAGRO LIGHT
STEVIA PCT - 500g



BERINJELA ORGÂNICA
CONSERVA ARMAZÉM
SUSTENTÁVEL - 240g



CERV FRED BIER PILSEN
S/GLÚTEN - 500ml



BRIOCHE IND HELGAS
BROT PCT - 300g



BISC AMANT RITINHA
BEIJINHO PCT - 150g



CREPE PRONTO CG NUCREPE
SABORES EMB - 260g



GRANOLA GAIATRI
GRANOMALTE PCT - 250g

Vinho x Calor

Opção pelo rosé bem gelado

Não é preciso abrir mão do vinho no calor do **verão**. Basta apostar em uma estação cor-de-rosa. Os vinhos rosés carregam **características** dos vinhos brancos e tintos: a leveza do primeiro e o sabor do segundo. A mistura **resulta** em uma **bebida** delicada, saborosa e **ideal** para ser consumida nos dias de altas temperaturas.

A **acidez** desse tipo de vinho é marcante. Isso porque, **normalmente** é produzido através das uvas grenache, cinsault, mourvedre, malbec, syrah, merlot, pinot noir ou cabernet, sauvignon e franc. Em sua maioria, os rosés são feitos com **uvas** tintas e vinificados como vinhos brancos, o que **desenvolve** a combinação perfeita.

Para garantir uma bebida **refrescante**, o vinho rosé deve ser consumido **preferencialmente** em uma temperatura entre 8° e 11°C. A harmonização deve ser feita com pratos **leves**, como carnes magras grelhadas, verduras gratinadas, massas italiana, omeletes e canapés, ideais para serem **degustados** à beira da piscina.



Para harmonizar com seu vinho rosé aposte em um delicioso **Canapé de Salmão**:

- 300 gramas de salmão
- Torradas
- 150 gramas de cream cheese
- ½ xícara de leite
- 1 colher de azeite
- Suco de dois limões
- 2 colheres de hortelã e cebolinha picados
- Sal a gosto

Corte o salmão em pedaços **pequenos** ou utilize carpaccio e tempere com azeite e um **pouco** do suco de limão. Prepare um creme bem **consistente** misturando o cream cheese, o que sobrou do suco de limão, hortelã e a cebolinha e vá adicionando o leite aos poucos, sem deixar de **mexer**. Passe o creme nas **torradas** e cubra com um pedaço de **salmão**.

Quer outras opções? Procure um de nossos sommeliers nas unidades do **Armazém do Grão**.



R\$ 19,99 und

VINHO TTO (CHI) ATRATIVO CAB / CARM / SYRHA / MERLOT - 750ml



R\$ 24,99 und

VINHO TTO (CHI) ATRATIVO BARREL SELECTION CAB SAUV / CARM / PINOT NOIR GF - 750ml



R\$ 49,90 und

VINHO TTO (CHI) ATRATIVO RSV CAB SAUV / CARM / PINOT NOIR GF - 750ml



R\$ 69,90 und

VINHO TTO (CHI) ATRATIVO GRSV CAB SAUV / CARM / CAB SAUV GF - 750ml



R\$ 99,00 und

VINHO TTO (CHI) ATRATIVO SUP PREM CAB SAUV GF - 750ml



R\$ 39,99 und

VH BCO (CHI) INTIS SAUV. BLANC GF - 750ml



R\$ 59,99 und

VINHO (BR) LIRICA BRUT GF - 750ml



R\$ 37,99 und

VINHO BOSSA BELLINI GF - 750ml



R\$ 37,90 und

VH BOSSA N3 GF - 750ml



R\$ 29,99 und

ESPUM BCO (BR) RIO SOL BRUT ROSE/DEMI SEC/MOSCATEL GF - 750ml



R\$ 69,99 und

VINHO TTO (CHI) TORO PIEDRA GRSV CAB SAUV / CARM PETIT VERDOT GF - 750ml



R\$ 49,99 und

VINHO PUERTO VIEJO CAB SAUV / CARMENERE PINOT NOIR GF - 750ml



R\$ 39,99 und

VINHO TINTO (ESP) PATA NEGRA OURO TEMPRANILLO GF - 750ml



R\$ 44,90 und

VINHO TTO (FRA) BUZET RED BADGE GF - 750ml



R\$ 89,99 und

VINHO TTO (FRA) CHATEAUX PUY BARDENS BORDEAUX GF - 750ml



R\$ 69,90 und

ESPUM BCO (BR) LOCANDA DELLA MIMOSA BRUT BRUT ROSÉ GF - 750ml



R\$ 52,90 und

VODKA (BLR) BULBASH PREMIUM - 700ml



R\$ 99,99 und

WHISKY (EUA) JACK DANIELS TENNESSEE GF - 1L



R\$ 69,99 und

KIT VH NEDERBURG PINOTAGE SAUV BLANC ADEGA MAD - 750ml



R\$ 69,99 und

KIT VH NEDERBURG SAUV BL E CAB SAUV ADEGA MAD - 750ml



R\$ 39,99 und

VINHO TTO (FRA) L'ESPAROU GRSV MERLOT GF - 750ml



R\$ 39,99 und

VH TTO (POR) PRÍNCIPE REAL GF - 750ml



R\$ 149,90 und

VH TTO (BR) LOTE 43 SECO CAB SAUV MERLOT GF - 750ml



R\$ 79,99 und

ESPUM BCO (FRA) JOSEPH SALASAR EXTRA BRUT GF 750ml



R\$ 37,99 und

VH ROSE (POR) CONDE DE BARCELOS GF - 750ml



R\$ 56,89 und

ESPUM BCO (ARG) MARIA CODORNIU BRUT GF - 750ml



R\$ 44,90 und

VH TTO (ITA) SPERONE MONTEPULCIANO D'ABRUZZO GF - 750ml



R\$ 61,69 und

VH ROSÉ (EUA) WOOD R MONDAVI WHITE ZINFANDEL GF - 750ml



R\$ 44,89 und

VH TTO (URU) DON PASCUAL TANNAT GF - 750ml



R\$ 84,79 und

VH TTO (ESP) PATA NEGRA GRAN RSV TEMPRANIL GF - 750ml

Bastidores do Cardápio

Por Gabrielle Ceschini

Durante os dias de **Carnaval**, muitas pessoas exageram no consumo de bebidas alcoólicas e esquecem de se hidratar e alimentar **adequadamente**. Com isso, acabam sofrendo os **efeitos** da desidratação e a famosa **ressaca**.

O álcool possui efeito diurético, sem contar que nos dias **quentes**, a transpiração **aumenta**, fazendo com que o organismo perca água e eletrólitos como sódio, potássio, magnésio e cloro, que são fundamentais ao **funcionamento** do organismo.

Para não **perder** o ritmo durante a folia, é importante ingerir líquidos como água, sucos de fruta naturais e água de coco, que garantem a hidratação. Ande **sempre** com uma garrafinha com água, assim, fica mais fácil garantir o consumo ao **longo** do dia.

Além disso, não **devemos** descuidar da alimentação, que deve ser leve e variada, rica em frutas, verduras e legumes. Aposte em alimentos com alto teor de água em sua **composição** como melancia, melão, alface, pepino. Frutas secas e nuts também são boas opções de **lanchinhos** rápidos para repor as energias. Alimentos muito gordurosos e preparações de **difícil** digestão devem ser **evitados**, pois podem gerar sensação de indisposição.

Cuidado dobrado ao consumir **alimentos** fora de casa. Observe a **higiene** do local e o modo como os alimentos são conservados, para evitar **possíveis** doenças.

Não exagere. Cuide-se e aproveite!



R\$ 9,90
100g

PRESUNTO (ITA) CRU VITO BALDUCCI CADA 100g



R\$ 26,99
und

GELÉIA (FRA) SAINT DALFOUR VD SABORES - 284g



R\$ 4,29
und

POMODORI PELATI PAGANINI CUBOS LT - 400g



R\$ 4,29
und

POMODORI PELATI PAGANINI LT - 400g



R\$ 18,99
und

AZEITE (POR) VIRGEM OUROGAL CLASSIC GF - 500ml



R\$ 15,99
und

AZEITE DE OLIVA (CHI) EV O-LIVE MEDALHADO VD 500ml



R\$ 39,99
und

AZEITE (CHI) DELEYDA EV PREMIUM VD 500ml



R\$ 15,99
und

QUEIJO MOZZARELLA DE BÚFALA BOM DESTINO PT - 250g



R\$ 14,99
und

MOLHO PIMENTA (EUA) TABASCO GREEN VD 60ml



R\$ 14,99
und

MOLHO PIMENTA (EUA) TABASCO VERM VD 60ml



R\$ 14,99
und

MASSA (ITA) DE CECCO DI FILIPPO CASARECCIA 500g



R\$ 14,99
und

MASSA (ITA) DE CECCO DI FILIPPO FETTUCELLE 500g



R\$ 9,90
100g

QUEIJO HOLANDÊS VINCENT ESPECIAL 100g



R\$ 4,99
und

ALCAPARRAS CONSERVA LA CUMPARSITA VD 60g



R\$ 15,99
und

ARROZ ARBORIO PAGANINI PCT - 1kg

Vamos bailar!

Os passos de dança podem garantir mais saúde e alegria.

A prática regular de **exercícios** ajuda a manter e cuidar da saúde física e mental. A dança é uma boa alternativa para aqueles que desejam se exercitar e não se **identificam** com as **atividades** convencionais das academias. Como benefícios, o exercício **aumenta** a flexibilidade e **melhora** o condicionamento aeróbico. Mas os resultados dessa modalidade vão muito além do bem-estar físico, ela diverte e ajuda a **eleva**r a autoestima.

"A dança melhora a coordenação motora, o equilíbrio, a consciência corporal e a interação social. Na zumba, as coreografias são fáceis e totalmente motivantes e as aulas são dinâmicas e divertidas", comenta a professora de zumba, **Mônica Gall**. Para ela, a modalidade tem outro além do emagrecimento. "O objetivo desta modalidade é a diversão, emagrecer é uma consequência", avaliou.

Nas **academias**, existem vários ritmos e **formas** de se exercitar com danças como a zumba: o funk, zouk, forró e a tradicional dança de salão.

O próximo passo para se **aventurar** na dança e **mexer** o esqueleto é partir para a prática. Procure uma academia ou um **profissional** especializado e divirta-se!

Se identificou com a dança? Então conheça mais alguns benefícios da atividade:

- Desenvolve a flexibilidade
- Trabalha a coordenação motora
- Ajuda na perda de peso
- Aumenta a interatividade social
- Combate o estresse
- Melhora a capacidade cardiorrespiratória
- Estimula a autoestima
- Ajuda a relaxar



R\$ 18,99
und

SUCO INTEGRAL CASA BENTO UVA TTO GF - 1L



R\$ 19,99
und

SUCO INTEG UVA CASA MADEIRA GF - 1L



R\$ 2,89
und

NÉCTAR DEL VALLE TP - 200ml



R\$ 4,89
und

REFRIGERANTE SUKITA PET - 2L



R\$ 2,29
und

ÁGUA TÔNICA ANTARCTICA LT - 350ml



R\$ 2,29
und

REFRIGERANTE COCA COLA LT - 350ml



R\$ 6,89
und

SCHWEPES CITRUS PET - 1,5L



R\$ 3,29
und

NÉCTAR DEL VALLE LT - 335ml



R\$ 7,49
und

ICE TEA LEÃO PET - 1,5L



R\$ 3,89
und

NÉCTAR MAIS TP - 1L



R\$ 2,79
und

REFRESCO DEL VALLE FRUT GF SABORES - 450ml



R\$ 5,89
und

REFRIGERANTE FANTA SABORES - 2L



R\$ 6,89
und

BEBIDA ENERGÉTICA MONSTER LT - 473ml



R\$ 5,99
und

SUCO DEL VALLE LARANJA CASEIRA TP - 1L



R\$ 3,99
und

SUCO CONC CURUMATAN CAJU GF - 1L



VAI UMA CERVEJA?

Calor do verão, **Carnaval**, churrasco com os amigos, happy hour com as amigas ou um brinde a dois para relaxar no fim de semana, tudo isso combina **perfeitamente** com aquela cerveja geladinha.

As american lagers são aquelas cervejas **tradicionais**, que fazem mais sucesso nos bares. A bebida possui um paladar mais leve e delicado, coloração clara e **dourada** e é mais fácil de beber. O teor alcoólico normalmente fica entre 3 e 5%, fator que influencia na sua **popularidade**. O amargor não é muito pronunciado, deixando a **bebida** ainda mais refrescante.

Esse tipo de **cerveja** é um dos mais procurados no mundo todo e se **diferem** das tipo ale pelo processo de **fermentação**. Já a diferença entre as american lagers e as pilsens é o amargor, sendo o da segunda mais **elevado**.

O copo **escolhido** para degustar essa cerveja deve ser o tradicional copo de chope, encontrado com facilidade no **mercado**. Popularmente chamado de tulipa, possui um formato longo e estreito, permitindo que o **aroma** chegue facilmente ao nariz.

 R\$ 13,99 und CERV WELTENBURGER PILSEN KLOSTER GF 500ml	 R\$ 14,99 und CERV PURO MALTE WELTENBURGER KLOSTER GF - 500ml	 R\$ 4,89 und CERV ARTESANAL CIDADE IMPERIAL DUNKEL / HELLES OU PILSEN LN - 355ml	 R\$ 3,29 und CERV BUDWEISER LAGER PREMIUM LT 350ml	 R\$ 2,89 und CERV LAGER KAISER LT - 473ml
 R\$ 11,99 und CERV TIPO ALE LEFFE - 330ml	 R\$ 4,89 und CERVEJA BOHEMIA 14 WEISS ONE WAY GF 300ml	 R\$ 4,89 und CERVEJA BOHEMIA 838 PALE ALE ONE WAY GF 300ml	 R\$ 4,89 und CERVEJA BOHEMIA AURA LAGER ONE WAY GF 300ml	 R\$ 18,69 und CERV ARTESANAL COLARINHO BRANCO GF - 500ml
 R\$ 18,69 und CERV ARTESANAL IMPERATRIZ RED ALE GF - 600ml	 R\$ 16,49 und CERV ARTESANAL DUZÉ WEISS GF - 600ml	 R\$ 17,99 und CERV ARTESANAL BUDA HARE PILSEN - 600ml	 R\$ 3,49 und CERV LAGER HEINEKEN LT - 350ml	 R\$ 6,99 und CERV SOL PREMIUM MEXICANA GF - 600ml

CARNAVAL NA SERRA!

O pré-Carnaval em **Petrópolis** será animado. O Clube Petropolitano promove o seu **tradicional** Baile do Preto e Branco e os Shoppings Vilarejo e Estação Itaipava organizaram **apresentações** musicais e bailinhos para todo **mundo** cair na folia.



O Shopping Vilarejo trará uma programação **animada** para as crianças e para os adultos. No dia 25 de fevereiro, a atração é uma **matiné** para os pequenos, das 16h às 20h, com concurso de máscara às 19h. Já nos dias 26, 27 e 28, a Banda Taruira comemora dez anos de **parceria** com o Shopping com um show que promete animar a galera das 16h às 20h. Durante o baile **acontece** um concurso de fantasias, com premiação para os dois primeiros colocados. Nos três dias, o público ainda poderá se **divertir** com uma cabine de fotos **gratuita**.

Matiné
25/02 - 16h às 20h

Banda Taruira
26, 27 e 28/02 - 16h às 20h

📍 Estrada União e Indústria, 10035, Itaipava - Petrópolis

O Baile do Preto e Branco, festa **tradicional** no calendário de eventos do Clube Petropolitano, recebe a Escola de Samba Portela, com seus **ritmistas**, intérpretes, passistas, mestre sala e porta-bandeiras. O Grupo Cultural Exaltação ao Samba de Enredo também está entre as **atrações** do baile pré-carnavalesco que enche o clube de foliões trajando preto e branco, inclusive nos **calçados** e adereços.

Baile do Preto e Branco
18/02 - 22h

📍 Avenida Roberto Silveira, 82, Centro - Petrópolis

No Shopping Estação Itaipava, o grupo **Petrópolis** para Crianças preparou algumas **brincadeiras** para agitar o Carnaval dos pequenos e dos papais. No dia 04 de fevereiro, às 16h, a oficina "Criança em Movimento" promove atividades dirigidas envolvendo os adultos e as crianças e **resgatando** brincadeiras antigas. Nos dias 11 e 18, também às 16h, o bloco "É bloquinho, mas não é lego" promete **animar** a tarde da criança.

Criança em Movimento
04/02 - 16h

É bloquinho, mas não é lego
11 e 18/02 - 16h

📍 Estrada União e Indústria, 11.000, Itaipava - Petrópolis

	 R\$ 3,89 und	 R\$ 39,99 und	 R\$ 9,49 und	 R\$ 4,99 und
 R\$ 1,79 und	 R\$ 8,99 und	 R\$ 4,99 und	 R\$ 5,99 und	
MORTADELA DEFUMADA SEARA - 100g	PÃO DE QUEIJO CG FORNO MINAS COQUETEL SC 400g	FOLHADO PRONTO CG FORNO MINAS EMB 240g	FORNO DE MINAS WAFFLE - 210g	

Chef do Grão

A revista do Armazém do Grão e as nossas mídias sociais têm sempre um espaço especial para os nossos clientes apresentarem seus dotes culinários. Neste ano, queremos continuar conhecendo os pratos que são preparados com os produtos comprados aqui! 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**.

Chef do Mês: Pedro Foster



FRAPPUCCINO ESPECIAL

- 200ml de café congelado em cubos
- 250ml de leite integral
- 2 col (sopa) chocolate em pó
- 1 col (sopa) açúcar
- ganache de chocolate
- 200g chocolate ao leite
- 200ml de creme de leite

CHANTILLY

- 500ml creme de leite fresco
- 4 col (sopa) açúcar
- 1 limão

Derreta todo o **chocolate** em banho maria. Tire do banho maria e adicione o creme de leite aos **poucos**, mexendo.

Bata o creme de leite na velocidade alta da batedeira e vá **adicionando** o açúcar e o limão. Bata por aproximadamente 5 minutos, até a consistência **desejada**.

No preparo do **frappuccino**, coloque todos os ingredientes no liquidificador e pulse até **misturar**, mas preservando um pouquinho do gelo. Enfeite um **copo** alto com a ganache nas bordas. Depois, coloque o frappuccino e finalize com uma boa colherada do **chantily**.



SUMMER COCKTAIL

- 30ml de vodka
- 1/2 romã
- 1 tangerina ou limão siciliano
- 300ml de witbier



Coloque os cubos de gelo num copo e acrescente a vodka. Esprema meia tangerina e meia romã por cima, deixando cair sementes da romã para dar um visual bacana. Complete com a cerveja.

HOT SHOT

- 60ml de vodka
- 30ml de Campari
- Molho de pimenta
- Gelo



Misture a vodka com o gelo num shaker, até ela gelar bastante. Sirva 2/3 do copo de shot. Complete com Campari e finalize com uma gota do molho de pimenta.

SHOT DO SAMBA

- 600ml de cerveja escura
- 60ml de cachaça envelhecida
- 1 laranja



Num recipiente grande, coloque a cerveja lentamente, para não formar muita espuma. Em seguida, derrame a cachaça e misture gentilmente. Tire gomos da laranja, coloque dois em um palito e repouse em um copo de shot. Complete o copo com o líquido.

Acompanhamentos

Esses drinks tão **saborosos** pedem um petisco mais do que especial. Que tal testar uma **deliciosa** receita de anéis de cebola empanada na sua casa? **Acompanhe** essa receita!

- 1 cebola média
- 300ml de leite
- 1 xícara de farinha de trigo
- Sal a gosto
- 2 xícaras de farinha de rosca
- Óleo para fritar



Descasque a cebola e corte em anéis com cerca de um centímetro de espessura. Deixe de molho na água por uma hora, para diminuir a acidez. Passe o anel de cebola pelos ingredientes na seguinte ordem: leite, farinha de trigo, leite, farinha de rosca, leite e farinha de rosca novamente. Adicione um pouco de sal à farinha de rosca antes de iniciar o processo. Depois é só fritar.

O **sommelier** do Armazém do Grão, Marcelo de Mello Castro, também ensina uma **receita** de drink refrescante para **saborear** neste verão! Confira o Mojito do Marcelo, que ao invés de rum pode ser preparado com **conhaque** ou **vodka**.

- 100ml de suco de limão
- 5 folhas de hortelã
- 1 dose de conhaque ou vodka
- 2 colheres de açúcar
- Gelo



Macere as folhas de hortelã e bata no liquidificador com o suco de limão, o açúcar e o conhaque ou vodka. Encha um copo com gelo até a metade e sirva a bebida.

Quer ser o próximo Chef do Grão?

Mostre para a gente qual **prato** faz sucesso na sua casa! Envie sua receita especial através da página do Armazém no **Facebook** e concorra, você pode **estampar** nossa próxima edição!

UM VALE CHAMADO Amor

Já faz algum tempo que fotos do Vale do Amor começaram a invadir minhas redes sociais. Não demorou para surgir a vontade de conhecê-lo e há poucos dias, **aproveitei** o fim de semana **livre** para fazer uma visita. O passeio foi simplesmente encantador, principalmente por não **imaginar** que encontraria um lugar tão **especial**, assim pertinho de casa. Mais uma vez, Petrópolis nos surpreende com seus caminhos e **destinos**.

O Vale do Amor fica na Estrada do Mata Cavalo, na Fazenda Inglesa, de fácil **acesso** para quem está de carro. A via apresentou alguns trechos um pouco **complicados** por conta da lama, mas **nada** que representasse um problema. Encontramos bastante sinalização pelo **caminho** e foi fácil chegar ao nosso destino. O GPS do celular pode ser de grande ajuda para quem não conhece a **região**.

Deixamos o carro em uma área **usada** para estacionamento um pouco abaixo e **fizemos** o restante do percurso a pé, cerca de cinco minutos. Assim que chegamos, já deu para **sentir** uma **energia** especial. O lugar possui um jardim incrível, todo decorado com imagens de Budá e **belíssimas** bromélias.

O Vale do Amor fica em uma **propriedade** privada, mas é aberto ao público e **não** é preciso pagar para entrar. O local é um Ashram Universalista com **templos** cristãos, hindus, budistas e taoístas, ligado à Fraternidade Cósmica Universal. Um vale cercado pela natureza, que **conecta** o homem à terra. Perfeito para quem quer **meditar** ou buscar a paz interior.

O espaço possui vários **ambientes**. Logo na entrada, nos deparamos com um gigante símbolo do yin-yang, feito com **pedras** e **bromélias**. Mais acima, passamos por um belo jardim, com um lago no meio, cercado de **banquinhos**. Mais ao lado, uma pequena **queda** d'água. De cima, também é possível ter uma vista panorâmica do yin-yang do começo do passeio. Um **ótimo** lugar para fazer um **registro**!

Um belo caminho de **grama**, também cercado de bromélias, nos levou ao local mais esperado do Vale do Amor. Uma **charmosa** igreja, com **bancos** e um altar de pedra. Perfeito para finalizar o passeio, apreciando a bela vista! Lá no Vale, **encontrei** uma pequena **urna**, que arrecadava doações para a manutenção do lugar. Nada mais justo, diante da grandeza de quem construiu esse santuário e o compartilha **gratuitamente**, para que todos tenham o **privilégio** de conhecê-lo!

O Vale do Amor é um local para quem **busca** paz espiritual, por isso, o **respeito** é fundamental. Evite fazer barulho e **leve** seu lixo **sempre** com você!

FAÇA VOCÊ MESMO!

Fantasia de Carnaval

Deixe seu **pequeno** ainda mais lindo, **apostando** na criatividade nas fantasias de Carnaval! Antes de partir para o **bloquinho**, vista as **crianças** como um casal de havaiana e surfista. **Explosão** de fofura!

Surfista

- Bermudão florido
- Protetor solar
- Óculos escuros
- Folha de isopor
- Tintas coloridas



Para arrumar seu surfista, use um bermudão florido, se possível maior que o tamanho dele, para dar a idéia de uma calça curta. Faça duas marquinhas de protetor solar nas bochechas e coloque um par de óculos escuros. Corte uma folha de isopor no formato de uma prancha e pinte bem colorida.

Havaiana

- Biquini colorido
- Cola quente
- Flores artificiais
- Fita de cetim
- Fios de palha



A havaiana ficará linda com um biquini bem colorido. Usando a cola quente, cole alguns fios de palha dando vida a uma saia. Prenda algumas flores artificiais em uma fita de cetim e use como colar. Lembre-se de colocar uma florzinha nos cabelos, para garantir ainda mais charme à fantasia.



LASANHA SADIA SABORES - 600g



MARGARINA VEG QVALY CREMOSA MULTIGRÃOS C/SAL PT - 250g



LINGUIÇA CALABRESA DEFUMADA SADIA



PRESUNTO COZIDO SADIA



FRANGO ASSADO COM PURÊ DE BATATA E ARROZ / FRANGO PARMEG COM ARROZ E PALHA 350g



HAMBÚRGUER CX CG SADIA BOVINO TRAD - 672g



PEITO DE FRANGO EMP C/FARINHA ROSCA E PARME JAMIE OLIVER 350g



PEITO DE FRANGO RECH C/CREAM CHEESE EMPAN JAMIE OLIVER 350g



PEITO DE FRANGO COM RASPAS DE LIMÃO E ALECR JAMIE OLIVER 350g



PERDIGÃO



CREAM CHEESE PHILADELPHIA ORIG PT - 150g



SALAME DEFUMADO



LINGUIÇA PERNIL CG NABRASA PCT - 1kg



EMP FRANGO CG BIG CHICKEN SABORES PCT - 1kg

VIZOO BRASIL

Conheça a Vizoo no Armazém do Grão, Mosela e Corrêas, e confira a nossa nova coleção.

Essência 2017

/vizooBrasil.modas @vizooBrasil



Repelentes

Evite as picadas de mosquitos

Nas estações de alta temperatura, o corpo fica naturalmente mais exposto ao ambiente. É nessa hora que os mosquitos conseguem atacar ainda mais a pele. Para se proteger das picadas de inseto, invista no repelente.

Segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia, crianças até 6 meses de idade não podem usar repelentes. Aposte em mosquiteiros e roupas protetoras. Evite, além da substância química na pele, repelentes elétricos que liberem produtos químicos no ambiente. Mantenha o local refrigerado, porque os mosquitos gostam de calor e umidade, e instale telas nas portas e janelas. Em crianças menores de dois anos, os repelentes devem ser utilizados apenas em situações especiais, com orientação e acompanhamento médico.

Antes de aplicar o repelente, leia o rótulo e guarde para consultar, se necessário. Procure não usar o produto próximo a boca, nariz, olhos e genitais e não passe na pele ferida ou irritada. Caso aplique no rosto, esfregue primeiro nas mãos e espalhe com cuidado, em poucas quantidades. Use apenas o necessário para cobrir a pele que fica exposta e não reaplique com frequência. Lembre-se de tomar um bom banho antes de dormir para tirar o repelente do corpo.

Qualquer reação ao produto deve ser encaminhada à um serviço médico. Leve a embalagem do repelente.

Existem diversas opções de repelentes naturais, que deixam o ambiente da sua casa longe dos mosquitos. O forte aroma da citronela afasta os insetos e protege a sua família. Para prepará-lo, misture 200 gramas de folhas de citronela com meio litro de álcool 70% e reserve em um pote escuro, com tampa. Deixe apurar por oito dias, em local sem umidade ou iluminação e agite todos os dias. Passado o período, coe as folhas e use normalmente.



R\$ 27,99 und

REPELENTE OFF AEROSOL LONGA DURAÇÃO - 137ml



R\$ 9,99 und

REPELENTE OFF SPRAY - 100ml



R\$ 10,99 und

REPELENTE OFF LOÇÃO FAMILY - 100ml



R\$ 18,99 und

REPELENTE OFF KIDS 117ml - GRÁTIS 83ml



R\$ 15,99 und

AP BARBEAR GILLETTE EMB MACH3 SENSITIVE



R\$ 4,99 und

CREME DENTAL COLGATE TOTAL 12 - 70g



R\$ 2,49 und

GEL DENTAL CLOSEUP RED HOT MENTOL PARADISE



R\$ 8,99 und

KIT TRESSEMÉ SH 400ml COND 200ml



R\$ 1,59 und

SABONETE ANTIBAC LIFEBOUY EMB - 85g



R\$ 1,99 und

SAB INF HUGGIES TURMA DA MÔNICA - 75g



40% DESCONTO R\$ 23,99 und

DESOD AERO DOVE COMPRIMIDO ORIGINAL C/2 40% DESC - 54g



R\$ 54,90 und

PROT SOLAR SUNDOWN SPRAY PELE MOLHADA FPS30 FR - 200ml



R\$ 49,99 und

PROT SOLAR SUNDOWN KIDS FPS60 FR - 120ml



R\$ 49,99 und

PROT SOLAR SUNDOWN FPS50 FR - 120ml



R\$ 24,99 und

FD INF HUGGIES SUPREME CARE



R\$ 1,39 und

SABONETE LUX SUAVE EMB - 85g



R\$ 14,99 und

COLÔNIA INF DOVE BABY HIDR ENRIQUECIDA FR 100ml



R\$ 11,99 und

KIT ABS ABAS ALWAYS NOTURNO GTS FRASQUEIRA 8und



R\$ 9,99 und

LENÇOS UMED INF HUGGIES CLASSIC ALOE VERA PT - 48und



R\$ 9,99 und

TOALHA NEVE UMEDECIDA - 40und



R\$ 5,99 und

ABSORVENTE ALWAYS NOTURNO SECA LV8-PG7



R\$ 12,99 und

CREME AMPOLA DE TRATAMENTO PANTENE COM 3



R\$ 7,99 und

LOÇÃO HIDRATANTE HYDRATTA - 200ml



R\$ 1,99 und

SABONETE HIDRATANTE DOVE - 90g



R\$ 16,99 und

KIT HEAD & SHOULDERS SH+COND - 200ml



R\$ 48,90 und

CONDICIONADOR AUSSIE MOIST - 400ml



R\$ 48,90 und

SHAMPOO AUSSIE MOIST - 400ML



R\$ 48,90 und

CREME DE TRAT AUSSIE 3MIN MIRAC - 236ml



R\$ 1,99 und

ABS C/ABAS LADYSOFT NORMAL PCT 8und



R\$ 8,99 und

SABONETE LIQ DOVE FR - 250ml

Deixe seu tapete limpinho novamente!

Com a **quantidade** de pessoas se movimentando pela casa é comum que os tapetes **acumulem** sujeira com o tempo. Para garantir que ele fique **limpo**, aposte em algumas soluções caseiras.

Se algum produto ou alimento **manchou** a peça, aplique rapidamente um pouco de bicarbonato de sódio ou água oxigenada. Deixe agir por alguns **minutos** e limpe com papel seco, sem **esfregar**.

Caso o **tecido** esteja com **aparência** de sujeira acumulada, coloque um pouco de vinagre, misturado com água morna e detergente. Depois de um tempo, retire com um **pano** e deixe secar ao natural.

Para fazer a limpeza **regular**, opte por uma lavagem a seco. Misture a mesma **quantidade** de bicarbonato de sódio e amido de milho. Acrescente folhas secas de lavanda ou cravo, para **garantir** um delicioso aroma. Espalhe a **mistura** pelo tapete e deixe por meia hora. Limpe com o aspirador de pó. Os **ingredientes** vão cuidar de sugar a sujeira das **fibras** do tecido.

Tapete de lã

Esse tipo de tecido garante maior **durabilidade** para o seu tapete. Para limpar a lã, primeiro sacuda a peça para retirar sujeiras **solitas** e, em seguida, passe um **aspirador** de pó. Feito isso, molhe o tapete com uma mangueira e então esfregue uma **esponja** com detergente. Deixe secar ao sol.

Tapete de algodão

O material mais **resistente**, permite que esse tapete seja lavado na máquina. Depois da lavagem é **preciso** enxaguar a peça, para que **qualquer** vestígio de detergente seja totalmente removido. Em seguida, coloque o tapete para secar no **exterior**, mas evite uma grande exposição ao sol, pois pode fazer com que o **tapete** perca a sua cor original.

Tapete de fibra de coco

Para **manter** o tapete limpo e com um bom aspecto, agite-o uma vez por semana. Ou aspire, o que **ajuda** a retirar sujeiras entre os fios. Para lavar, use uma escova com cerdas de plástico, sabão **neutro** e água. Remova todos os resquícios do produto utilizado para a **limpeza** e deixe secar ao ar livre.

Tapete de nylon

Limpar o tapete de nylon **usando** um método seco é a opção mais **rápida** e fácil. Primeiro polvilhe solvente em pó na peça. Deixe o pó **assentar** sobre o tapete durante 15 minutos, e em seguida, esfregue as fibras do tecido. Para completar o **processo**, aspire o tapete.

Tapete persa

Embora possa **aspirar** um tapete persa de forma cuidadosa e eficaz, as franjas devem ser apenas **escovadas**. Além da limpeza regular, tenha o cuidado de limpar imediatamente qualquer mancha. **Absorva** o excesso com um pano para evitar que a mancha se espalhe, use um pouco de água para limpar o local e seque com um pano **limpo**.

Tapete de seda

Para **limpar** os tapetes feitos de seda, passe o aspirador e varra. Logo após, agite o tapete, para se **livrar** da poeira sobressalente. **Remova** os odores da peça polvilhando bicarbonato de sódio e deixando agir por uma hora. Em seguida, aspire o tapete para **retirar** todo o pó.



R\$ 9,99 und

PAPEL HIG CARINHO PREMIUM FD 30M LEVE 12 PAGUE 11



R\$ 5,99 und

ÁGUA SANITÁRIA YPÊ - 2L



R\$ 5,99 und

ELIMINADOR DE ODORES GLADE GEL - 70g



R\$ 4,99 und

ESPONJA SCOTCH BRITE PRATEADA



R\$ 2,79 und

ESPONJA SCOTCH BRITE ANTIADERENTE



R\$ 7,99 und

ALVEJANTE S/CLORO VANISH MAX SH - 500ml



R\$ 7,99 und

ALVEJANTE S/CLORO VANISH WHITE SH - 500ml



R\$ 9,99 und

LIMPA CARPETE VANISH LIQ FLORAL FR - 500ml



R\$ 4,19 und

SABÃO PASTOSO NEUTRAL 500g



R\$ 17,59 und

LAVA ROUPAS PÓ OMO PURO CUIDADO CX TRAD - 2kg



R\$ 11,99 und

INSET ELET LIQ REFIL SBP 45 NOITES GTS AP



R\$ 6,99 und

FACILITADOR P/ROUPA PULV AZULIM FR - 500ml



R\$ 8,99 und

LAVA ROUPA CONC ARIEL POWER FR - 630ml



R\$ 8,99 und

LIMPA FORNO EASY OFF FR - 275g



R\$ 5,99 und

LIMPA VIDROS CIF CREMOSO LV 500ml - PG 400ml



R\$ 3,69 und

TOALHA PAPEL FD KITCHEN BCO 120F PCT 2und



R\$ 17,59 und

AMACIANTE ROUPA DOWNY PREMIUM AUTHENTIC - 1L



R\$ 6,99 und

TIRA MANCHAS EM PÓ VANISH WHITE - 120g



R\$ 13,99 und

PAPEL HIGIÊNICO NEVE LV 12 - PG 11



R\$ 6,99 und

VIM CLORO GEL 300ml



R\$ 5,99 und

LIMPADOR BRILHANTE COZINHA SPRAY - 500ml



R\$ 2,79 und

LIMPADOR PERF AZULIM FR - 500ml



R\$ 2,49 und

LIMPADOR MULTIUSO AZULIM FR - 550ml



R\$ 13,99 und

TIRA MANCHAS OMO LIQ FR ROUPAS COLORIDAS - 1L



R\$ 1,29 und

GUARDANAPO PAPEL FS KITCHEN BCO 23,5X22 PCT 50und



R\$ 6,49 und

AMACIANTE YPÊ - 2L



R\$ 12,99 und

CERA POLIFLOR BRILHO MÁXIMO - 750ml



R\$ 1,69 und

LAVA LOUÇA YPÊ - 500ml



R\$ 35,99 und

LAVA LOUÇA SUN 1kg



R\$ 12,99 und

LUSTRA MÓVEIS POLIFLOR - 500ml

CERVEJAS

Mala Direta
Domiciliária

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



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



R\$
11,99
und

CERVEJA DE TRIGO
HOEGAARDEN GF
300ml



R\$
16,99
und

CERVEJA ARTESANAL
WALS TRIPPEL - GF
375ml



R\$
18,99
und

CERVEJA PATAGONIA
ESTILO WEISSE
GF - 740ml



R\$
16,99
und

CERVEJA GOOSE
ISLAND HONKERS
GF - 355ml



R\$
16,99
und

CERVEJA GOOSE
ISLAND IPA GF
355ml

webra



R\$
13,99
und

CERVEJA ARTESANAL
COLORADO CAUIM
OU APPIA GF - 600ml



R\$
38,99
und

CERV GOOSE ISLAND
SOFIE - 765ml



R\$
19,49
und

CERVEJA ARTESANAL
WALS 42 GF - 375ML



R\$
16,99
und

CERVEJA ARTESANAL
WALS DUBBEL
GF - 375ML



R\$
18,99
und

CERVEJA ARTESANAL
COLORADO VIXNU
GF - 600ML

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: 01/02/2017 a 28/02/2017

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



Mande sua sugestão em
nosso facebook.

