



174 ANOS DA CIDADE IMPERIAL

Edição 10: Petrópolis
Março 2017

Outono!

A chegada dos climas
mais amenos pede uma
alimentação especial.

págs 02 e 03

Festa na serra!

Comemoramos mais um
aniversário de Petrópolis
celebrando sua história
e tradição.

pág 11



CUIDE DA ALIMENTAÇÃO NA TEMPORADA MAIS SECA DO ANO!

A chegada do **outono** é sinônimo de temperaturas mais amenas e uma estação mais seca. Normalmente, é nessa época que as doenças **crônicas**, como asma, bronquite e problemas respiratórios, além de gripes e resfriados, atacam com mais **frequência**. Mas, uma alimentação **especial** pode ajudar no combate a essas doenças, além de garantir energia e **nutrientes** necessários para manter o corpo **saudável**.

Invista em uma dieta rica em **vitaminas** e sais minerais. Não podem faltar muitas frutas, verduras e legumes cozidos à vapor. Também é **importante** consumir **alimentos** com vitamina C, que auxilia na prevenção aos resfriados e fortalece o sistema imunológico. Um copo de suco de **laranja**, por exemplo, é uma excelente forma de começar o dia se alimentando bem e **garantindo** uma **boa** dose de vitamina C.

Para **amenizar** o clima seco, beba bastante líquido. O principal deles é a água, que equilibra o **organismo** e oferece a hidratação necessária. Porém, a época também é propícia para o consumo de chás e sopas. Os **ensopados** reúnem diversos **nutrientes** em uma única refeição, enquanto o chá é saboroso e versátil, podendo ser **preparado** tanto gelado, quanto **quente**.

O outono também é a estação das **frutas**, é possível encontrar uma **grande** variedade delas no mercado nessa **época**. Por isso, aposte em uma fruteira **recheada**. Abacate, banana, caqui, kiwi, limão, maracujá e melancia são exemplos que podem ser consumidos in natura ou em forma de **sucos** naturais, para ajudar na **hidratação**.

Marque na **agenda**! O **outono** chega no dia 20 de março. A **estação** dura três meses, até o dia 20 de junho.

SOPA DE OUTONO

- 3 pães francês
- 150g de batatas
- 500g de abóbora
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 ramo de coentro
- 1/2 litro de água



Modo de preparo:

Corte o pão em rodela e, em uma panela, sele no azeite com um dente de alho amassado. Escorra no papel toalha e reserve. Descasque as batatas e a abóbora e corte em pedaços. Acrescente a cebola picada, o alho e tempere com sal. Leve ao fogo com água e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos. Depois, amasse os legumes e adicione um pouco de azeite. Retire do fogo e adicione as folhas de coentro. Sirva com as torratinhas.

CHÁ DE MAÇÃ E CANELA

- Cascas de duas maçãs lavadas
- 2 paus de canela
- 6 xícaras de água
- Mel



Modo de preparo:

Em uma panela, ferva toda a água com as cascas das maçãs e a canela. Deixe levantar fervura, desligue o fogo e tampe a panela. Após a infusão de 10 minutos, coe, adoce com mel e sirva quente.



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



R\$ 9,99 und

CAFÉ MELITTA TORRADO E MOÍDO TRAD POUCH 500g



R\$ 19,99 und

CAFÉ AROMATIZADO BAGGIO SABORES 250g



R\$ 6,99 und

AZEITONA VERDE S/C VALE FÉRTIL VD - 160g



R\$ 15,99 und

CAFÉ CÁPSULA GRANÍSSIMO CX C/ 10und



OFERTA ESPECIAL

ARROZ BRANCO T1 TIO JOÃO PCT LF - 5kg



R\$ 1,29 und

MACARRÃO INST NISSIN PCT - 85g



R\$ 2,59 und

BISC C CRACKER RICHESTER SUPERIORE PCT - 200g



R\$ 4,99 und

BATATA PRINGLES ORIGINAL - 37g



R\$ 10,99 und

CEREAL MATINAL KELLOGGS SUCRILHOS ORIG CX - 300g



R\$ 2,59 und

BATATA PALHA NA MESA TRAD PCT - 80g



OFERTA ESPECIAL

FEIJÃO PRETO T1 COMBRASIL PCT - 1kg



R\$ 9,99 und

LEITE PÔ INTEG ITAMBÉ INST LT - 400g



R\$ 9,99 und

CEREJA CALDA VALE FÉRTIL VD - 110g



R\$ 6,99 und

AZEITONA VERDE C/C VALE FÉRTIL DP - 300g



R\$ 2,99 und

MACARRÃO OVO PIRAQUE PARAFUSO/ PENA/ PADRE NOSSO/ RIGATONE PCT - 500g



R\$ 2,99 und

MOLHO DE TOMATE HEINZ SH PEDAÇOS TRAD OU PEDAÇOS MANJERICÃO - 340g



R\$ 2,29 und

CREME LEITE UHT PIRACANJUBA TP 200g



R\$ 3,89 und

LEITE CONDENSADO PIRACANJUBA TP 395g



R\$ 7,99 und

CREME AVELÃ CACAU NUTELLA PT - 140g



R\$ 6,99 und

MAIONESE HELLMANN'S DOYP SC - 1kg



R\$ 3,99 und

CHOCOLATE BARRA ARCOR TAB - 120g



R\$ 1,49 und

BISC C CRACKER TRIUNFO OU BISC MAIZENA PCT - 200g



R\$ 2,39 und

MILHO PIPOCA GRANFINO PCT - 500g



R\$ 1,89 und

FUBÁ MILHO GRANFINO PCT - 1kg



R\$ 9,99 und

ALIM ACHOC PÓ TODDY ORIG PT - 800g



R\$ 0,99 und

PUDIM PÓ APTI CX - 50g



R\$ 2,99 und

CHOCOLATE PÓ APTI CX - 200g



R\$ 3,49 und

BISCOITO PIRAQUE RECHEADO - 200g



R\$ 1,39 und

BISCOITO TORTINHA TORTINI PCT - 140g



R\$ 1,49 und

CALDO PÓ SAZON CX SABORES - 37g

Na Cozinha

Por: Karine Charão

Após a **colheita**, a fruta fica suscetível a diversas **mudanças**. Uma das técnicas de conservação mais **eficientes** para atrasar essas alterações é a **refrigeração**. Mas antes de serem armazenadas na geladeira, o alimento precisa ser **higienizado**.

O recomendado é lavar as frutas em **água** corrente e depois mergulhá-las por 20 **minutos** em uma solução contendo um litro de água filtrada e uma colher de chá de água sanitária (ou de solução clorada, como hipoclorito de sódio, conforme **recomendação** do rótulo) e enxaguar.

No caso de frutas **inteiras** e com casca, que serão consumidas posteriormente, seque-as bem com papel toalha e **acomode** em recipientes de **preferência** de vidro com tampa, ou ainda em sacos plásticos próprios para esta finalidade. Coloque o **alimento** na parte inferior da geladeira para maior **tempo** de conservação, e ele estará pronto para o consumo ao longo da semana. Lembre-se que as **frutas** devem ser bem secas, pois caso fiquem **úmidas** podem acelerar o apodrecimento.

Para o **armazenamento** da melancia, abacaxi, melão, mamão e manga, o ideal é retirar a casca, picar, guardar em potes de **vidro** e conservar na geladeira por cinco a sete dias. Já a maçã, por exemplo, que tende a oxidar **rapidamente**. Para evitar que isso aconteça, acrescente gotas de limão após cortá-la e **armazene** na geladeira. O abacate deve ser amassado e também precisa do toque de **limão** para evitar a oxidação.



UM DOCE DE TRADIÇÃO!

Um belo café da **manhã** ou chá da **tarde** pede torradas **acompanhadas** de uma boa geleia. O doce é **tradição** na cultura brasileira e **petropolitana**. O clima ameno e as grandes **plantações** de Petrópolis são propícios para o cultivo de diversas frutas, que **adicionadas** ao açúcar dão origem a geleias e compotas de dar água na **boca**.

A **história** da geleia começa junto com a do açúcar. Cerca de 500 anos a.C., o homem **descobria** a cana-de-açúcar, que quando moída se torna o açúcar no seu formato atual. Ao colonizar o país, os portugueses **trouxeram** com eles o gosto pelos doces e a tradição do cultivo da espécie **produtora**.

Nas cozinhas das casas-grandes, as **culturas** se difundiram e o açúcar foi **misturado** aos diversos tipos de frutas encontradas no país tropical. Nascia assim a **geleia** que hoje é produzida de diversas formas e com sabores que vão além dos **tradicionais**, como geleias de tomate, laranja-da-terra, limão siciliano e muitas com toques de **especiarias**.

Para **inovar** no consumo, aposte na **versatilidade** do produto. Além de ser o **acompanhamento** perfeito para pães e torradas, as geleias podem formar deliciosas **combinações** agridoces. Molhos para carnes de porco, vermelha ou de caça, servida com patês e queijos ou presunto, são opções deliciosas para diferenciar o cardápio da sua **família**.



BARRA DE FRUTAS
SUPINO ZERO - 24g



GRANOLA GAIATRI
TRAD PCT - 250g



PIPOCA MICROONDAS
JASMINE ZERO NATURAL
PCT - 70g



CALDA AGAVE ORGÂNICO
JASMINE FR - 330g



SUCO MAGUARY LIFE
SEM AÇÚCAR SABORES
1L



GELÉIA ZERO MOR/
AMOR/DAM/FRAMB/
GOIAB/ HOMEMADE - 250g



SUCO PRONTO INTEG
JUXX ZERO BLUEBERRY
TP - 1Lt



SUCO PRONTO INTEG
JUXX ZERO CRANBERRY
TP - 1Lt



MASSA (ITA) DE CECCE
PENNE RIGATE INTEGRALI
500g



MASSA (ITA) PAGANINI
FUSILLI S/GLÚTEN PCT
400g



LEITE CONDENSADO
NOLAC ITAMBÉ LATA
395g



LEITE LV UHT NOLAC
ITAMBÉ - 1Lt



CREME LEITE UHT
PIRACANJUBA ZERO
LACT TP - 200g



CERVEJA FRED BIER
PILSEN SEM GLÚTEN
500ml



MASSA INTEGRALE (ITA)
BARILLA SPAGHETTI
PCT - 500g



PATÊ COISAS DA FAZENDA
RESF FOIE TRAD EMB - 150g



TORRADA MATINAL PETRÓPOLIS
GRAÇAS TORR PCT - 160g



MASSA PIZZA RESF ARMAZÉM
DO GRÃO 2UN PCT - 320g



BISCOITO TUBINHO
KATZ - 120g



CREPE PRONTO CG
NUCREPE EMB
SABORES - 260g



ALHO PICADO
CARLENA S/SAL
PT - 400g



MACARRÃO OVO CARNEIRO
TALHARIM MÉDIO PCT
500g



BISC AMANT RITINHA
SANTA CLARA PCT - 80g

Hora de um bom Merlot!

O começo da queda nas temperaturas abre espaço para os grandes vinhos.

A **meia estação** chega com o **clima** mais ameno e **pedindo** uma nova safra de vinhos. A uva Merlot é melhor pedida para a ocasião. Originária de uma casta **francesa**, a uva é plantada em todo o **mundo** e produz uma bebida estruturada, rica em frutas maduras e toques de especiarias. Se os vinhos são **amadurecidos** em barris de carvalho, tornam-se mais **complexos** e um pouco mais amargos.

O **cultivo** tem mais chance de **sucesso** em solos **argilosos** e úmidos, e a colheita acontece **normalmente** duas semanas antes da Cabernet Sauvignon. Esta uva dá origem à vinhos duros e **adstringentes**, e a Merlot, que é menos ácida, acaba sendo usada para **aperfeiçoar** as bebidas produzidas com ela. Os cachos são **médios** e soltos, a casca da fruta é fina e mais **açucarada**, porém, com menos taninos e acidez que a Sauvignon.

Na **harmonização**, o ideal é apostar em **receitas** à base de carne vermelha. Cortes fortes como costelas e pernil suínos, pato e maminha são **boas** opções. Outro **acompanhamento** são batatas rústicas e molhos, como o barbecue. "A bebida tem sabor e aroma e meio-termo: são ao mesmo tempo leves e potentes, o que facilita a harmonização. Se você não abre mão de um bom queijo, opte pelos cremosos, como brie e camembert", ensina o **sommelier** Marcelo de Melo Castro.



Outro molho que acompanha **perfeitamente** o Merlot, é o de tomate. Separamos uma receita caseira para deixar sua noite ainda mais saborosa:

Molho de tomate

- 1kg e meio de tomate maduro
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 punhado de folhas de manjeriço
- Azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto

Pique os tomates e retire as sementes, corte a cebola em pedaços grossos e amasse o alho. Bata bem devagar todos os ingredientes no liquidificador, podendo deixar até pequenos pedaços. Em uma panela, é só aquecer e temperar. Sirva com uma boa massa!

"Para o molho ficar perfeito, aposte em um Merlot bem potente, de preferência nacional, como o Atractivo", indica o sommelier.



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



R\$ 19,99 und

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



R\$ 24,99 und

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



R\$ 49,90 und

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



R\$ 69,90 und

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



R\$ 99,00 und

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



R\$ 145,99 und

JOGO 6 TAÇAS CHAMPAGNE TITANIUM BASIC - 160ml



R\$ 39,99 und

ESPUM BCO (BR) CASA PERINI BRUT GF - 750ml



R\$ 39,99 und

ESPUM BCO (BR) CASA PERINI DEMI SEC GF - 750ml



R\$ 39,99 und

ESPUM ROSE (BR) CASA PERINI BRUT GF - 750ml



R\$ 39,99 und

ESPUM BCO (BR) CASA PERINI PROSECCO GF - 750ml



R\$ 69,99 und

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



R\$ 49,99 und

VINHO TTO (CHI) PUERTO VIEJO CAB. SAUV/ CARM PINOT NOIR GF - 750ml



R\$ 59,99 und

VINHO TTO (ESP) ALTOZANO TEMPRANILLO V. T. CASTILLA GF - 750ml



R\$ 46,99 und

VINHO TTO (URU) MONTES TOSCANO ELEGIDO RES GF - 750ml



R\$ 43,99 und

VINHO TTO (RSA) NEDERBURG WINEMAST CAB. SAUV. SHIRAZ GF 750ml



R\$ 79,90 und

VINHO TTO DELICATO ZINFANDEL GF - 750ml



R\$ 49,90 und

VINHO TTO (FRA) JP CHENET CAB. SAUV. SYRAH GF - 750ml



R\$ 32,90 und

VINHO TTO TOUTALGA GF - 750ml



R\$ 43,90 und

VINHO TINTO ALIANÇA BAIRRADA RESERVA GF - 750ml



R\$ 43,90 und

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



R\$ 99,00 und

VINHO BCO (ARG) LUIGI BOSCA CHARDONNAY GF - 750ml



R\$ 45,99 und

VINHO TTO (ARG) LAS MORAS CAB.SAUV/BONAR MALB/SHIRAZ GF - 750ml



R\$ 109,99 und

VINHO TTO (ARG) LUIGI BOSCA RSV CAB. SAUV SYRAH GF - 750ml



R\$ 129,99 und

VINHO TTO (URU) BOUZA TANNAT/ MERLOT GF - 750ml



R\$ 159,99 und

JOGO 6 TAÇAS CABERNET TITANIUM BASIC 425ml



R\$ 89,99 und

LICOR (FRA) COINTREAU LARANJA GF - 700ml



R\$ 79,99 und

TEQUILA (MEX) SAUZA GOLD/SILVER GF - 750ml



R\$ 49,99 und

VODKA (BLR) BULBASH PREMIUM - 700ml



R\$ 79,99 und

WHISKY (ESC) BALLANTINES FINEST 8 ANOS GF - 1L



R\$ 22,99 und

VINHO TTO (ESP) CASTILLO SAN SIMÓN GF - 750ml

Bastidores do Cardápio

Gabrielle Ceschini: Nutricionista

Em nossas **casas**, geralmente o maior local de **desperdício** é na cozinha e muitas vezes nem **percebemos**. Podemos aproveitar integralmente muitas frutas, verduras e legumes, desde a raiz até as folhas, porém, **acabamos** jogando fora partes que contêm muitos **nutrientes** benéficos para a nossa saúde.

O **aproveitamento** pode levar a um cardápio mais nutritivo e econômico também. Em muitos casos, o que **jogamos** no lixo pode ter até mais **nutrientes** e fibras do que a própria polpa.

Prefira as frutas, verduras e legumes da **época**, pois contêm mais nutrientes e são mais **baratos**. Por estarem no seu tempo ideal de cultivo, possuem menos resíduos de **agrotóxicos**. Devemos **sempre** dar preferência em consumir os alimentos crus. Nos casos em que não for **possível**, opte pelo cozimento à vapor, pois **muitos** nutrientes acabam sendo perdidos durante o processo de cocção com **água**.

Um ponto muito **importante** ao aproveitarmos integralmente um alimento, é a higienização. Lave muito bem em água corrente **tratada** e depois coloque de molho em uma **solução** de hipoclorito de sódio, na **proporção** e tempo indicado pelo fabricante. Em **seguida**, enxague em água filtrada.



CORRENDO ATRÁS!

A corrida é uma **atividade** que vem conquistando cada vez mais adeptos. A facilidade em praticar o **exercício** em qualquer **lugar**, além de todos os **benefícios** que ele proporciona para o corpo, são os **grandes** responsáveis pela popularidade do esporte. Seja na rua ou na esteira, sozinho ou em grupo, ela **revolucionou** o mundo esportivo e a vida de **muitas** pessoas.

Dentre os muitos pontos **positivos** da corrida, estão a redução de gordura corporal, melhora na ansiedade, tensão e qualidade do sono, **equilíbrio** nos níveis de colesterol, diminuição do risco de osteoporose e da pressão sanguínea e **aumento** da força dos membros inferiores, além de melhor funcionamento **cardiovascular** e **pulmonar**.

Mas, como **qualquer** outra atividade física, não basta simplesmente sair correndo por aí. Para uma **prática** segura, o primeiro passo é fazer uma boa **avaliação** médica. Só esse profissional poderá **julgar** se você está apto ou não para realizar o **exercício**. Depois, um professor de educação **física** poderá auxiliar na velocidade e intensidade da prática.

É quase **impossível** que algum amigo ou **conhecido** do seu círculo social não tenha se apaixonado pelo **esporte**. Como é o caso da representante comercial **Flaviane Barros**, que corre há mais de um ano, e começou a partir do convite de amigos. Hoje ela pratica três vezes por **semana** e está se preparando para sua primeira meia **maratona**.

"Eu emagreci dez quilos nesse período, é um baita bem-estar! Nos sentimos mais dispostos e confiantes, além de fazer muito bem para a qualidade de vida. Para quem for começar, o acompanhamento profissional é muito importante", comenta. A **atleta** amadora está ansiosa enquanto espera pela sua primeira meia: "Estou doida para chegar o dia, porque enquanto praticamos gera muita expectativa".

Caso **você** ainda não conheça esse amigo **corredor**, seja o de alguém! É hora de calçar o **tênis**, montar uma boa **playlist** e sair correndo em busca de uma vida mais **saudável**.

A atleta Flaviane Barros com o seu grupo de corrida "Tie Run"



									
DOCE DE LEITE (ARG) EL SEMILLERO AVELÃ - 280g	ARROZ ARBORIO CARNAROLI PAGANINI PCT - 1kg	ASPARGO CONSERVA LA PASTINA BRANCO VD - 330g	AMÊNDOA AME BLUE DIAMOND HONEY ROASTED LT - 150g	MASSA (ITA) DE CECCE FILIPPO SPAGHETTI LUNGHI - 1kg	ÁGUA DE COCO DUCOCO TP - 1L	ÁGUA MINERAL GÁS SÃO LOURENÇO GF - 1,25L	ÁGUA MINERAL S/GÁS PUREZA NESTLÉ - 6,3L	ÁGUA TÔNICA ANTARCTICA LT - 350ml	BEBIDA HIDROTÔNICA 19 SABORES GF - 500ml
									
SNACK (TAI) KALASSI RICE CRACKER SABORES EMB - 100g	AZEITE (POR) EV ROSMONINHO VD 750ml	CHOC (SUI) LINDT WHITE LINDOR SINGLE TAB 100g	CHOC (SUI) LINDT WHITE ALMOND NOUGAT TAB 100g	QUEIJO PARMESÃO RALADO EM TIRAS SANCOR PCT - 150g	CHÁ MATTE LEÃO 1,5L	COBERTURA PARA SORV. MOR/CAR/CHOC. HOMEMADE 250g	GELÉIA HOMEMADE PREMIUM SABORES 320g	ICE TEA LEÃO PET SABORES - 1,5L	NÉCTAR DEL VALLE SABORES TP - 200ml
									
QUEIJO PARMESÃO RALADO LIGHT SANCOR PCT - 100g	MASSA (ITA) PAGANINI LINGUINE PCT - 500g	MASSA (ITA) PAGANINI PENNE RIGATE TRICOLORE PCT - 500g	MOLHO PESTO PAGANINI ALLA GENOVESE VD 180g	POLPA TOMATE PAGANINI TRADICIONAL VD - 690g	REFRESCO DEL VALLE FRUT SABORES GF 450ml	REFRIGERANTE COCA COLA C/ STEVIA PET 1,5L	REFRIGERANTE COCA COLA ZERO PET 1,5L	REFRIGERANTE SUKITA PET - 2L	SUCO INTEG AURORA UVA TTO GF - 1,5L

O SABOR MARCANTE DA INDIAN PALE ALE

Para **desvendar** os mistérios da cerveja IPA, **precisamos** começar dando significado à sigla: Indian Pale Ale. A bebida surgiu na **Inglatera**, como uma versão mais potente e **amarga** da Pale Ale. Reza a lenda, que sua **origem** se deu devido à necessidade dos ingleses em **beber** cervejas com mais lúpulo e álcool para **aguentar** viagens longas, como as feitas à Índia na **época**.

Esses rótulos são mais **especiais**, escuros e de amargor característicos. Essa cerveja também possui um **aroma** forte e inconfundível, entre frutas **cítricas** e tabaco. Só invista se estiver disposto a conhecer sabores fortes. Apesar de **muito** amarga e com aromas marcantes, as IPAs **conseguem** ser refrescantes e fáceis de beber. A **cor** não foge aos intensos **detalhes** e fica entre o dourado e o **acobreado**.

Na hora de **harmonizar**, aposte em sabores fortes e apimentados. Para pratos principais: carnes assadas e peixes temperados com curry. Nas sobremesas, tortas caramelizadas, como de maçã e doces com toques de gengibre. Se a **ideia** for só um petisco leve, invista nos queijos azuis, como o gorgonzola ou em uma **boa** pizza de calabresa.



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



ANIVERSÁRIO DE PETRÓPOLIS!

São mais de 100 anos de uma **linda** trajetória! Em 2017, Petrópolis celebra seu 174º **aniversário**, e haja história para contar. Fundada no dia **16** de março de 1843, pelo **imperador** Dom Pedro I, a Cidade Imperial é **reconhecida** por suas belas paisagens, roteiros turísticos e gastronomia de dar água na **boca**.

O **delicioso** clima e espírito calmo e **acolhedor**, completam o pacote para tornar a Cidade de Pedro o destino mais **charmoso** da Serra. Localizada a uma hora e meia da **capital**, o município tem mais de trezentos mil habitantes e é procurada por muitos turistas em busca de lazer, contato com a **natureza** e repouso.

Os **amantes** de esportes radicais **também** têm muito espaço por aqui. Trilhas e **cachoeiras** estão espalhadas por diversos pontos da cidade, que também tem três pistas de voo livre nos bairros Morin, Siméria e Quitandinha. Ar puro, flora **diversificada** e um pôr do sol de tirar o fôlego completam os atrativos naturais **petropolitanos**.

Já a **gastronomia**, merece uma atenção **especial**. Dos doces aos salgadinhos, uma lista extensa de restaurantes e marcas **fizeram** o nome da cidade pais à fora. Além disso, **Petrópolis** é reconhecido por sua rota cervejeira, que inclui a produção industrial e artesanal de diversos rótulos deliciosos e **refrescantes**.

Como diz o hino: "Quem pensa que é feliz em outra terra, é porque ainda não viveu aqui".



R\$ 8,99 und

CERV ESCURA BLACK PRINCESS GF - 600ml



R\$ 8,99 und

CERV GOLD BLACK PRINCESS GF - 600ml



R\$ 5,89 und

CERVEJA PILSEN MILLER GENUINE DRAFT - 600ml



R\$ 4,99 und

CERV LAGER ITAIPAVA PREMIUM GF - 600ml



R\$ 12,99 und

CERV SCHWARZBIER PETRA GF - 500ml



R\$ 18,99 und

CERV PATAGONIA WEISSE GF - 740ml



R\$ 11,99 und

CERV DE TRIGO HOEGAARDEN - 330ml



R\$ 13,99 und

CERV WELTENBURGER KLOSTER DUNKEL GF - 600ml



R\$ 4,79 und

CERV BOHEMIA 14-WEISS ONE WAY GF - 300ml



R\$ 13,99 und

CERV ARTESANAL INDICA COLORADO GF - 600ml



R\$ 13,99 und

CERV ARTESANAL APPIA COLORADO GF - 600ml



R\$ 18,99 und

CERV ARTESANAL VIXNU COLORADO GF - 600ml



R\$ 13,99 und

CERV WELTENBURGER KLOSTER URTYP HELL GF - 500ml



R\$ 13,99 und

CERV WELTENBURGER KLOSTER BAROCK GF - 500ml



R\$ 16,99 und

CERV ARTESANAL DUZÉ WEISS GF - 500ml



R\$ 3,59 100g

PEITO DE PERU DEFUMADO SEARA



R\$ 39,99 und

COSTELA SUÍNA BARBECUE SEARA GOURMET PCT - 1kg



R\$ 8,99 und

LASANHA PRONTA CG CX SEARA SABORES - 600g



R\$ 13,99 und

HAMBURGUER CX CG TRAD GOURMET SEARA - 360g



R\$ 1,59 100g

MORTADELA DEFUMADA SEARA



R\$ 1,89 100g

PRESUNTO COZIDO SEARA



R\$ 8,99 und

PÃO QUEIJO CG FORNO DE MINAS COQUETEL SC - 400g



R\$ 4,99 und

FOLHADO PRONTO CG FORNO DE MINAS EMB - 240g



R\$ 5,99 und

WAFFLE FORNO DE MINAS CG PCT - 210g

CHEF DO GRÃO

Se você manda bem na cozinha, não pode perder a oportunidade de estampar a Revista **Armazém do Grão**! Nós sempre separamos um espaço nas nossas mídias para mostrar o talento dos nossos clientes.

Envie sua receita através da nossa página no Facebook e participe! O Chef do Grão ensinará a preparar o prato no quadro Memórias com Sabor, do Programa Viver Bem (TV Vila Imperial – canal 19), apresentada pela jornalista **Silvana Coelho**.

Chef do Mês: Karin Pujol



DICA DO SOMMELIER

Para um brinde legitimamente petropolitano, o sommelier **Marcelo de Melo Castro** selecionou bebidas fabricadas aqui para harmonizar com a receita:

- **Bohemia** - 14 Weiss
- **Duzé** - Weiss
- **Cidade Imperial** - Helles
- **Cervejaria da Corte** - Colarinho Branco
- **Waäls** - Session Cítra
- **Buda Beer** - Musa Paradisiaca Weiss



PANQUECA DE BATATA

Ingredientes:

- 6 batatas-inglesas finamente raladas
- 2 cebolas finamente raladas
- 2 ovos
- 100g de farinha de trigo peneirada
- Sal e pimenta-do-reino fresca a gosto
- 1 pitada de noz-moscada
- 30ml de óleo de canola para fritar



Preparo:

Misture a batata com a cebola e o ovo até obter uma massa uniforme. Acrescente aos poucos a farinha de trigo misturada com sal, pimenta e noz-moscada.

Em uma frigideira média, coloque um pouco de óleo, despeje a massa com auxílio de uma concha e deixe fritar em fogo baixo dos dois lados. Faça as panquecas uma a uma com toda a mistura e reserve.

Retire e coloque em cima de papel-toalha. Sirva em seguida, de preferência ainda quente.



ACOMPANHAMENTOS

Para completar essa delícia de panqueca, a nossa Chef Karin também ensinou a preparar um purê de maçã.

Ingredientes:

- 100ml de água
- 30g de açúcar
- 5 maçãs fuji descascadas e cortadas em cubos
- 2 colheres (sopa) de suco de laranja
- 1 colher (sopa) de suco de limão siciliano
- 1 pedaço pequeno de canela em pau



Preparo:

Ferva a água com o açúcar. Acrescente os ingredientes restantes e ferva em fogo baixo até as maçãs se desmancharem. Se for necessário, acrescente mais água.

Tire a canela e resfrie por pelo menos uma hora. Passe no processador até obter um purê liso. Sirva frio.

Quer ser o próximo Chef do Grão?

É muito fácil **participar** da nossa próxima edição! Basta enviar, através da página do Armazém do Grão no Facebook, aquela sua **receita** especial, com um toque de Chef e você já estará concorrendo. **Aproveite!**

A HISTÓRIA DA CIDADE mais charmosa da Serra!

Bruna Fernandes
Jornalista apaixonada por Petrópolis

Nossa **querida** cidade está completando 174 anos, uma boa época para refletir sobre as **riquezas** históricas e patrimoniais com as quais todo **petropolitano** convive **diariamente**. Lembra daquelas **histórias** sobre o Brasil que aprendemos na época do **colégio**? É engraçado pensar que elas se **materializam** em ruas e vielas de Petrópolis. Aqui, a **história** sai dos livros e vira monumentos, casarões, museus... Passado e **presente** convivem **juntos** em nosso dia a dia, **ilustrando** o cenário perfeito de quem escolheu a serra **carioca** para viver.

Então, **propomos** um desafio: que tal **aproveitar** esse mês para conhecer ainda mais a **história** que se esconde por traz da arquitetura e dos pontos **turísticos** do nosso município? É certo que **você** vai se surpreender! Já reparou que **Petrópolis** é um museu a céu **aberto**? Muitos imóveis **antigos** possuem placas com **informações** sobre sua família e história, de modo que, um breve passeio pelo centro, já resultaria em muitos fatos novos sobre a **trajetória** não só da cidade, mas do **país** também.

Por que não **fazer** um tour pelo Museu Imperial? **Embora** tenha sido o museu mais **visitado** do Brasil em 2016, muitos **petropolitanos** nunca sequer entraram nas **instalações** do palácio. Você sabia que a maior parte do **acervo** da instituição não está exposta? Uma boa dica é acompanhar as datas de **abertura** deste tesouro para o público.

Todo **petropolitano** sabe que o Palácio de Cristal foi um presente do Conde d'Eu para sua esposa, a Princesa Isabel. No **entanto**, muita gente **desconhece** que esse importante ponto **turístico**, que foi a primeira construção pré-fabricada do **Brasil**, já teve diversas utilidades ao longo dos anos, como unidade dos escoteiros, do corpo de bombeiros e até quadra para **esportes**. Hoje, ele recebe exposições, eventos importantes e é o cenário **perfeito** para passeios ao fim de tarde.

E o que falar do Hotel Quitandinha? Logo na **entrada** da cidade, ele **surpreende** pela sua beleza **monumental**. O palácio foi o maior hotel-cassino da América Latina. Além da piscina térmica, que surpreende pela sua **profundidade**, o Hotel Quitandinha tinha até uma praia artificial. Isso mesmo! Muitas **pessoas** vinham pegar sol no entorno do lago, que possui formato do mapa do Brasil, com direito a areia vinda da praia de Copacabana! Foi cenário de filmes, palco de **eventos** importantes e recebeu visitas ilustres, como de **Carmen Miranda** e **Walt Disney**. Vale a pena fazer uma visita a esse monumento, que é parte fundamental da nossa **história**.

Como se não bastassem tantos prédios e **monumentos** históricos, todo esse **patrimônio** é cercado por uma natureza deslumbrante e preservada. Tanto que o **ecoturismo** da cidade é reconhecido em todo o Brasil. São cachoeiras, poços e montanhas que **atraem** gente de todo o mundo. Entre os destaques, estão os Castelos do Açú, a Cachoeira do Véu da Noiva, a travessia Petrópolis x Teresópolis e muitos outros atrativos **naturais**, com vistas de tirar o fôlego. Para quem deseja explorar um pouco mais o ecoturismo petropolitano, uma boa dica é visitar o Parque Nacional da Serra dos Órgãos (PARNASO), que possui atrativos para os **diferentes** níveis de disposição.

Já está **convencido** de que morar em Petrópolis é mesmo um **privilegio**? Então faça o seu roteiro e aproveite o 174º aniversário da cidade para conhecer ainda mais as belezas do nosso município.



Cuidados da mulher

A famosa **TPM** é temida por muitas mulheres. As alterações de humor e desconfortos que ela causa no corpo, fazem da **Tensão Pré Menstrual** a grande vilã do ciclo feminino. Para controlar os hormônios que estão em ebulição e combater os sintomas causados por toda essa intensidade do período, invista em uma **dieta especial**.

Aposte na ingestão de **fibras, ômega 3, complexo B** e não se esqueça da **hidratação**. **Soja, salmão, aveia, atum, couve e beterraba** também são importantes, porque atuam como **relaxantes musculares e anti-inflamatórios** no combate ao desconforto. Mulheres que sofrem com as terríveis cólicas, ainda precisam manejar no **consumo de açúcares e bebidas gaseificadas**.

A menstruação ainda pode provocar anemia ou perda de outros nutrientes. Para reverter esse quadro, construa um cardápio com **carnes vermelhas, vegetais verde escuro, feijão, lentilha e cereais**. As **frutas cítricas, fontes de Vitamina C**, também auxiliam no processo, porque aumentam a absorção do nutriente.

Em qualquer tempo, lembre-se de manter uma **alimentação balanceada**, aliada a outros **hábitos saudáveis** e a **prática de atividades físicas**. Isso resultará em um corpo saudável, livre de desconfortos e uma vida de bem-estar!



LINGUIÇA CALABRESA
DEFUMADA PERDIGÃO



MORTADELA
BOLOGNELLA
PERDIGÃO



SALAME
DEFUMADO
PERDIGÃO



EMP FRANGO CG PERDIGÃO
MINI CHICKEN CX SABORES
300g



CRECHE SÃO CHARBEL

Há 30 anos, em abril de 1987, em uma **visita** ao Morro dos Anjos, na comunidade do **Caxambu**, um grupo de voluntárias se **inspirou** para criar a Creche São Charbel. Entre elas, a **diretora** administrativa do projeto Carmen Lúcia Gonçalves da Silva, que conta que após conhecerem a **realidade** dos moradores do local, **perceberam** que ações de caridade, como doar alimentos seria pouco: era preciso ir **além**.

"Um dia eu perguntei ao Padre do bairro se poderia reunir ali algumas crianças, sem nunca ter tido projeto ou a ideia de fazer uma creche, apenas a vontade de acolher aquelas dez crianças numa ação mesmo de filantropia, de assistencialismo. Questão de fazer o bem apenas", explica a diretora. Com um número maior de **crianças**, nasceu a creche, que fica no bairro Caxambu.

A maioria dos jovens **atendidos** corre risco social e encontram no **projeto** uma família, que preza por um ambiente afetivo, de amizade e respeito. "São valores **cristãos**, que oferecem à comunidade um lugar de bem ao qual as crianças e as famílias possam se sentir pertencidas. A necessidade de se sentir acolhido é um grande objetivo nosso", comenta.

Além do **trabalho** com as **crianças**, a creche oferece uma oportunidade aos familiares que não **conseguem** um emprego. O parente passa o dia no **local**, cuidando de alguns afazeres e ao final do dia recebem uma **contribuição** para a economia da família. "Tudo é feito com muita gratidão, seriedade e transparência ao decorrer de 30 anos, isso é uma marca da São Charbel", encerra a **diretora**.

Quer ajudar ou conhecer o projeto? Entre em contato:
Silmara ou Roberta: 24 2242-0027

A Creche São Charbel mantém um **bazar** no Edifício Gemini, **última** loja, lado esquerdo. Lá podem ser feitas doações de utensílios e roupas. O valor **arrecadado** com as vendas é **revertido** para a instituição.



COMO PARTICIPAR?

Acesse www.transformapetropolis.com.br e cadastre-se

Preencha seu perfil com informações pessoais, habilidades e horários disponíveis

Você pode se candidatar a uma vaga, ver as opções já ofertadas ou ser convidado por uma instituição

FAÇA VOCÊ MESMO!

Sousplat de corda

Se você ainda não conhece o **sousplat** (leia-se "suplá") saiba que ele faz toda a **diferença** na hora de decorar uma bela **mesa**! O **objeto** nada mais é que um **suporte** para os pratos e pode ser usado nas refeições do dia a dia ou em ocasiões **especiais**, como uma festa. Que tal **fabricar** um conjunto com um toque rústico? O passo a passo é bem simples, você vai **precisar** apenas de:

- Cola quente
- Tesoura
- Barbante fino
- Cerca de cinco metros de corda de sisal para cada sousplat



Comece enrolando o barbante na ponta da corda e dando um nó. Depois, vá enrolando a corda, enquanto aplica cola quente nas laterais, para fixar bem. Meça com um prato da sua casa o tamanho perfeito e vigie para que o formato saia circular e não oval. Finalize com uma volta de barbante e um nó na ponta.



VIZOO
BRASIL

Conheça a Vizoo no
Armazém do Grão, Mosela
e Corrêas, e confira as
novidades da nossa coleção:

Essência
2017

[/vizoo brasil modas](https://www.instagram.com/vizoo brasil) [@vizoo brasil](https://www.facebook.com/vizoo brasil)



Higiene íntima

Quais são os cuidados necessários?

A mulher sempre esteve absorvida em diversas tarefas diárias. A rotina intensa exige eficiência, flexibilidade e muitos cuidados consigo e com o próximo. Mas, é claro que nesse processo, a saúde não pode ser deixada de lado e a higiene íntima também merece **atenção especial**. Garantir que a região íntima esteja saudável é essencial para um **corpo sem desconfortos ou doenças**.

A **imunidade natural do corpo** não é o bastante para proteger a área genital. O local é diretamente afetado por **fatores externos e situações cotidianas** do universo feminino. O primeiro passo para realizar a higiene perfeita é escolher o **sabonete ideal**. O banho com água e sabão já é satisfatório, mas os **sabonetes íntimos**, específicos para a região, **regulam o pH e ainda deixam a pele hidratada**.

Esse sabonete pode ser usado **diariamente**, mas **não mais que três vezes ao dia**, o ideal é **apenas uma**. A higienização deve ser rápida e evite esfregar de forma exagerada. Também **não use o produto nas partes genitais internas**, para que não ocorram alergias. Lembre-se sempre de **consultar seu ginecologista**, ele é o profissional que poderá orientar e indicar o melhor sabonete e cuidado para a sua região íntima.

Fique atenta a alguns cuidados específicos para a saúde da região íntima:

Mantenha a área sempre limpa, para evitar maus odores e proliferação de germes.

Sempre que possível, opte por calcinha de algodão.

Na hora de dormir, procure não usar calcinha e use roupas folgadas.

Não passe muito tempo com biquíni ou calcinha úmidos.

SEM GORDURA!

Aposte nos desgordurantes para a limpeza perfeita

Nada pior do que reparar que a casa está com placas de gordura ou com aspecto seboso. Para resolver esse problema, aposte em **produtos à base de desgordurante**, que, como o próprio nome já diz, vai cuidar da eliminação da gordura dos azulejos, pisos e eletrodomésticos. O uso não precisa ficar restrito à cozinha. Ele também é eficaz na limpeza do **banheiro, no box e no chão, além de azulejos e pia**.

A fórmula dos desgordurantes contém químicos que quebram as moléculas de gordura com mais facilidade, assim você não precisa esfregar o local em excesso, o que pode causar desgaste tanto físico quanto nas superfícies. Para melhor eficácia, **aplique o desgordurante usando lado macio de uma esponja** ou um pano previamente úmido. Depois, passe um pano seco para dar brilho e garantir a limpeza completa.

Antes de começar a faxina com o produto industrializado, **leia o rótulo e as instruções**. Aposte também no **uso de luvas**, que vão proteger a pele, e **deixe o ambiente ventilado**. Áreas que não estejam tão engorduradas também podem ser limpas com soluções caseiras. Misture **três colheres de sopa de bicarbonato de sódio em um copo com água morna**. Esfregue suavemente a solução sobre a mancha e depois enxague com água limpa. Finalize secando com um pano seco.



SABONETE PALMOLIVE 90g	CREME DENTAL COLGATE TRIPLA AÇÃO - 90g	FIO DENTAL COLGATE EM - 50m	FRALDAS PAMPERS SUPERSEC PACOTÃO	DESOD AERO DOVE 40% DESC INVISIBLE DRY C/2 - 89g	INSET RAID ELÉTRICO REFIL 45NTS + APARELHO	AMACIANTE CONCENTRADO CONFORT PREMIUM - 500ml	AMACIANTE YPÊ - 2L	CERA POLIFLOR BRILHO MÁXIMO - 750ml	LAVA LOUÇA YPÊ - 500ml
REPELENTE OFF! AEROSOL MÁXIMA DURAÇÃO - 165ml	KIT SH + CO SEDA CJ PREÇO ESPECIAL - 325ml	ABS INTIMUS NORMAL ABAS SVE PCT C/8UND	CARGA BARBEAR GILLETTE MACH 3 SENSITIVE C/ 2UND	REPELENTE OFF KIDS 117ml - GRÁTIS 83ml	LAVA ROUPA OMO LÍQUIDO - 3L	LIMPADOR PERFUMADO CASA E PERFUME - 500ml	TIRA MANCHAS OMO SACHET - 420g	FILTRO MELITTA 102	FILTRO MELITTA 103
GEL DENTAL INF TANDY CX - 50g	SAB INF JOHNSONS BABY REG CX - 80g	ED AD ORAL B INDICATOR PLUS MACIA 2X1	SABONETE PROTEX CREAM 250ml	CREME DENTAL COLGATE TOTAL 12	PAPEL HIGIÊNICO COTTON LV12 PG11	TOALHA KITCHEN 120 TOALHAS	LIMPADOR DE COZINHA MR MÚSCULO - 500ml	DESINF WC PATO MARINE LV 750ml PG 500ml	INSET RAID MULT 300ml

QUE TAL SER + ?

Mala Direta
Domiciliária
Armazém do Grão Ltda.
(093369890001/83)/2014-OR/RJ
Correios
Distribuição Lei 6.538/78, Art. 40, § 1º

webro

**MAIS DE
100
PRODUTOS
COM PREÇOS
ESPECIAIS
E OFERTAS
EXCLUSIVAS
POR SEMANA**

FAÇA SEU CADASTRO NO SITE
WWW.AMAZEMDOGRAO.COM.BR

Cliente
f+armazém

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: 01/03/2017 a 31/03/2017

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



Mande sua sugestão em
nosso facebook.

