

# Pitadas

## Pão de Açúcar



## Mamma mia!

A culinária italiana está enraizada nos quatro cantos do Brasil. E por isso mesmo, o **Pão de Açúcar** faz questão de trazer uma variedade de itens originalmente italianos, escolhidos a dedo, para você conhecer e degustar. São massas, molhos, azeites, vinhos, queijos, frios... com sabores inigualáveis que fazem jus a cada receita.

BEBA COM MODERAÇÃO

OFERTAS EXCLUSIVAS PARA

Cliente  
mais



Pão de Açúcar

OFERTAS VÁLIDAS DE 15 A 21/4/2016

# Acontece no Pão

## Escolha **certa**

Não sabe qual vinho servir naquele jantar especial?  
Fácil: bata um papo com um de nossos atendentes especializados na bebida e receba orientações que vão fazer toda a diferença.



Você sabia que aqui no **Pão de Açúcar** temos uma equipe de atendentes de vinhos que estão prontos para ajudá-lo com todas as dúvidas relacionadas à bebida? Para cumprir a função, eles passam por um treinamento técnico com nosso especialista em vinhos Carlos Cabral. "Eles são capacitados para fazer indicações, sugerir harmonizações, falar a respeito de detalhes técnicos, explicar sobre os diferentes tipos de uva, palpitar sobre as taças mais adequadas, a temperatura ideal para servir e muito mais", enumera. Entendeu por que nós, do **Pão de Açúcar**, somos especialistas?

Julienne Oliveira é atendente de vinhos na nossa loja do Leblon, Rio de Janeiro, e ama o que faz. "É uma das funções mais encantadoras na empresa, pois temos a chance de despertar nas pessoas o prazer de beber e comer bem. Para isso, além do treinamento, estamos sempre em busca de conhecimento extra, seja em livros, na internet, participando de degustações em lojas e até aprendendo com os próprios clientes", conta. "Conseguimos fazer parte da vida de cada um deles dentro e fora da loja, uma vez que ajudamos a tornar um simples momento em casa em algo memorável. É muito gratificante."



Pitadas  
Pão de Açúcar

é uma realização

HAVAS  
WORLDWIDE  
SÃO PAULO

e OFICINA DE CONTEÚDO  
PROJETOS EDITORIAIS

**BEBA COM MODERAÇÃO**

Diretora de redação: Carla Leirner (MTB 8766183); Direção de arte: Lucila Lico; Fotografia: César Cury; Produção de objetos: Virgínia Lamarco; Produção culinária: Fabiana Badra; Redatora-chefe: Diana Cortez; Repórter: Carol Salles; Revisão: José Américo Justo; Assistente de fotografia: Lucas Azevedo. Parte integrante da Revista Veja, edição 2.774, mês de Abril. Não pode ser vendida separadamente. Tiragem: 470.165 exemplares.

# É dia de **pizza**

Essa refeição realmente agrada a todos. Afinal, é muito gostosa, oferece mil e uma possibilidades, além de ser prática. Que tal passar em uma das nossas lojas e levar a sua preferida?

**P**izza é uma delícia e ainda tem a grande vantagem de não dar trabalho algum. Melhor ainda se você escolher a sua preferida na nossa rôtisserie, levar para assar em casa e comer quando quiser. Entre os sabores mais pedidos estão mussarela, calabresa e portuguesa, que agrada à maioria das pessoas e ainda contempla as versões de berinjela, carne seca e rúcula. É possível, ainda, pedir borda de requeijão ou coberturas extras. Também dá para comprar apenas a massa já assada, para montar ou criar o recheio do seu jeito.

Quer mais praticidade ainda? Algumas de nossas lojas possuem fornerias que entregam a típica redonda italiana assada, quentinha, para você levar para casa ou comer ali mesmo, no Espaço Café.

## Lojas com forneria perto de você!

No Rio de Janeiro, você encontra forneria nas lojas: *Ingá, Leblon, Américas, Barra e Recreio.*



Pizza de calabresa  
fabricação própria 580 g

R\$ 16,99

Cliente *Mais*  
R\$ 15,99

Pizza portuguesa  
Pão de Açúcar 615 g

R\$ 18,99

Cliente *Mais*  
R\$ 17,99



Pizza de mussarela  
Pão de Açúcar 525 g

R\$ 16,99

Cliente *Mais*  
R\$ 15,99



Pizza de salame  
Pão de Açúcar 510 g

R\$ 18,99

Cliente *Mais*  
R\$ 17,99



Pizza 1/3 napolitana, calabresa e  
portuguesa Pão de Açúcar 650 g

R\$ 18,99

Cliente *Mais*  
R\$ 17,99



Pizza 1/2 mussarela 1/2 calabresa  
Pão de Açúcar 530 g

R\$ 16,99

Cliente *Mais*  
R\$ 15,99



# Delícias da Itália

Não tem como negar a forte influência da culinária desse país na nossa mesa. São pães, vinhos, molhos, massas... Descubra mais sobre essa gastronomia.

Um vinho, uma massa e pronto: está feito um autêntico jantar italiano. Massas, aliás, são uma tradição forte da Itália. Apesar de sua origem incerta – alguns acreditam que tenha surgido na China, outros na Palestina ou, ainda, na Grécia –, foram adotadas pelos italianos e se tornaram um emblema do país. E já no século 12 algumas regiões da Itália exportavam macarrão para outras localidades. “As mais conhecidas são o espaguete, o penne e o rigatoni. Mas cada região tem uma preferida. Na Emilia, são as frescas. Em Roma, a mezze (de formato cilíndrico) ou bucatini, que lembra um espaguete grosso”, explica o chef Rodolfo De Santis, que comanda o restaurante Nino Cucina, em São Paulo. Massa lembra molho de tomate, certo? O mais comum é feito com tomates frescos, maduros e suculentos, ou em conserva, quando fora da estação. Como tempero, o molho leva apenas cebola, alho e ervas, como alecrim ou manjericão, e azeite.

O pão está sempre presente na culinária, até para ser degustado apenas com molho. O mais conhecido é o pão italiano, com casca crocante, miolo macio e firme e sabor azedo pronunciado. Existem diferentes receitas para fazer esse pão, o mesmo acontece com a focaccia. Com formato achatado, leva bastante azeite e ervas (alecrim, manjerona, tomilho). Há ainda versões que usam alho, presunto, queijo, cebola e azeitona. O pão de centeio é outra opção. Ele é escuro, tem interior macio, forma uma linda crosta fina por fora e é muito saboroso. Vale prová-lo!

O vinho é apreciado todos os dias pelos italianos. “São ótimas as variedades e com um custo/benefício atraente”, diz o chef. “Aqui no **Pão de Açúcar**, temos 48 rótulos de vinhos de diversas regiões da Itália: Lazio, Sicília, Piemonte, Toscana, Veneto, Abruzzo, Emilia Romagna, Friuli-Venezia Giulia”, conta nosso especialista em vinhos, Carlos Cabral. Os proseccos também têm muitos fãs por lá. “Esses espumantes são feitos de vinho

branco com aroma frutado, sabor fresco e equilibrado. Ótimos para serem degustados como aperitivo e para acompanhar refeições leves, pouco condimentadas”, diz Cabral. Nas nossas prateleiras você encontra os proseccos Martini e Giacobazzi, produzidos na região de Veneto, com uvas prosecco.

A copa e o salame também são ótimas pedidas italianas. Aliás, o país reúne cerca de 700 variedades e concentra o maior patrimônio de Denominação de Origem Protegida (DOP) de salumeria da Europa. A copa é um corte suíno da nuca do porco, envolta em tripa e curada por seis meses. As receitas levam especiarias como cravo, canela e pimenta-do-reino. Já o salame passa por maturação que varia de 45 dias a seis meses, e pode levar alho, pimentas ou sementes de erva-doce, por exemplo.

Aqui no **Pão de Açúcar**, você encontra muitas dessas maravilhas, entre outros itens, como acetos, chocolates e até água.



Vinagre balsâmico de  
Módica Borges 500 ml  
R\$ 12,90

Cliente  
Mais  
R\$ 11,49



Biscoito wafer recheado  
sem glúten Schär 125 g  
R\$ 14,90  
cada

Cliente  
Mais  
R\$ 13,99  
cada



Chocolate Tablò  
Perugina 80 g  
R\$ 6,99



Tomate-italiano  
Qualitá 1 kg  
R\$ 8,95

Cliente  
Mais  
R\$ 7,95



Uva-italia Qualitá  
500 g  
R\$ 8,99

Cliente  
Mais  
R\$ 7,99

BEBA COM MODERAÇÃO



Vinho italiano tinto  
Ruffino chianti  
750 ml

R\$ 69,90  
Cliente  
*mais*  
R\$ 59,90



Água mineral italiana  
San Pellegrino  
garrafa 250 ml

R\$ 6,29  
Cliente  
*mais*  
R\$ 5,49



Bruschetta tradicional  
100 g

R\$ 2,99  
Cliente  
*mais*  
R\$ 2,79



Carne bovina resfriada  
para molho kg

R\$ 28,90  
Cliente  
*mais*  
R\$ 24,90



Licor italiano  
Frangelico 700 ml

R\$ 77,90  
Cliente  
*mais*  
R\$ 69,90

## Penne com ragù alla bolognese

Chef Rodolfo De Santis, do restaurante Nino Cucina (SP)

Esta é uma receita surgida entre os camponeses italianos da região de Emilia, para aproveitarem as carnes produzidas em pequenas fazendas. O ragu pode ser com carne moída ou desfiada e fica ótimo também como molho para comer com pão. Sirva com Lambrusco, vinho característico da região.

Rendimento: 4 porções | Tempo de preparo: 30 minutos

### Ingredientes

320 g de penne  
200 g de coxão mole moído  
50 g de salsão  
50 g de cebola  
150 ml de molho de tomate  
50 ml de azeite  
sal a gosto

### Modo de preparo

Doure o salsão e a cebola no azeite. Em outra panela, refogue a carne moída, deixando-a bem solta e sem água. Misture a carne com o salsão, a cebola e o azeite, acrescente o molho de tomate e sal a gosto. Deixe apurar por 5 minutos e desligue o fogo. Em outra panela, cozinhe o penne em água salgada, de acordo com instruções da embalagem. Escorra a massa, disponha no prato e coloque por cima o ragu. Sirva em seguida.





# Entradas italianas

Petiscos típicos da Itália podem ser o diferencial da sua reunião entre amigos. Conheça alguns e prepare a festa.

Quando se fala na Itália é impossível não lembrar dos queijos do país. Segundo nosso consultor no assunto, Fernando Oliveira, existem 32 queijos com selo D.O.P. (denominação de origem protegida) na Itália. Ou seja, só podem receber determinado nome se forem produzidos conforme normas específicas de cada região. Aqui no **Pão de Açúcar**, temos três queijos com a certificação: o grana padano, o parmegiano reggiano e o pecorino romano (o mais antigo queijo italiano produzido com leite de ovelha).

O presunto de Parma é outro ícone da gastronomia. "O clima do local de maturação e a rigorosa seleção de carnes suínas conferem o típico sabor adocicado e refinado", revela o chef Massimo Torresan, do restaurante Fratelli (RJ), que sugere consumi-lo com queijos, frutas, ou como recheio de massas e sanduíches.

Os pães também merecem destaque na Itália, assim como os azeites, produzidos especialmente nas regiões da Puglia e da Calábria. Confira a nossa sugestão de entrada:

## Pesto italiano para bruschetta

Os chefs Cristiano Lanna e Erik Nako, do restaurante Prima Bruschetteria, no Rio de Janeiro, ensinam a receita de um pesto para usar na bruschetta tradicional:

No liquidificador, bata ½ dente de alho, 10 g de nozes, 70 ml de azeite. Depois acrescente 50 g de folhas de manjeriço e 70 g de parmesão ralado. E bata apenas para misturar. Então, passe ½ colher (sopa) de pesto sobre cada fatia de pão tostado.



1 Torre as fatias de pão italiano na torradeira ou no forno, até que fiquem crocantes.

Pão italiano  
100 g

R\$ 1,39

Cliente Mais

R\$ 1,29



2 Passe meia colher de pesto (veja receita no boxe).



Azeite de oliva italiano  
extravirgem Cremonini  
500 ml

R\$ 18,90

Cliente Mais

R\$ 16,99



3 Coloque 2 fatias de presunto de Parma.



Presunto cru ondulado  
Villani fatiado 100 g

R\$ 29,90

Cliente Mais

R\$ 19,90



4 Disponha raspas de parmesão (use um descascador de legumes para fazê-las).



Queijo italiano  
parmigiano reggiano  
Latteria Soresina 125 g

R\$ 27,50

Cliente Mais

R\$ 24,90



Pizza marguerita  
Pão de Açúcar 520 g

R\$ 16,99

Cliente Mais

R\$ 15,99



Passata di pomodoro  
rústica De Cecco 700 g

R\$ 13,49

Cliente Mais

R\$ 11,90





# Itália combina com...

...o que há de melhor na culinária internacional. E aqui no **Pão de Açúcar** você encontra esses itens, selecionados a dedo por nossos especialistas.

**V**ariiedade e qualidade são palavras de ordem em nossas lojas. Por isso, estamos comprometidos em trazer para nossas prateleiras – e para a sua casa, apenas o que cada país oferece de melhor. É por isso que você

pode, por exemplo, fazer um delicioso risoto com arroz italiano e bacalhau português, feito com azeite espanhol e acompanhado por um vinho brasileiro, escolhido a dedo pelo nosso especialista em vinhos Carlos Cabral.



Queijo parmesão ralado fresco  
Gran Formaggio 150 g

R\$ 10,90

Cliente Mais

R\$ 7,99



Arroz italiano arborio  
La Pastina 1 kg

R\$ 19,89

Cliente Mais

R\$ 17,90



Vinho tinto Salton  
Talento 750 ml

R\$ 81,90

Cliente Mais

R\$ 73,90



Azeite de oliva  
extravirgem Borges  
500 ml

R\$ 16,90

Cliente Mais

R\$ 15,20



Bacalhau porto kg

R\$ 64,98

Cliente Mais

R\$ 59,90

## Risoto de bacalhau

Chef Fred Barroso, do restaurante Le Vin (DF)

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 1 hora

### Ingredientes

480 g de bacalhau fresco picado

2 xícaras de arroz arbóreo

3 copos do tipo americano de  
caldo de peixe

3 tomates médios picados

1/2 xícara de parmesão ralado

2/3 de xícara de manteiga

1/2 xícara de cebola picada

3 dentes de alho picados

7 colheres (sobremesa) de azeite

### Modo de preparo

Refogue a cebola e o alho no azeite, em seguida, acrescente o bacalhau picado. Adicione o arroz e o caldo de peixe. Deixe cozinhar, sem parar de mexer. Quando o arroz estiver quase cozido, acrescente a manteiga, o parmesão e o tomate. Misture e deixe cozinhar por mais alguns minutos até o arroz ficar cremoso.

### Sirva com...

"Vinho brasileiro Virtude Chardonnay, da Salton. Produzido na Serra Gaúcha, apresenta forte untuosidade e consegue sustentar esse rico prato, de aroma pronunciado, na harmonização de seus sabores."

Carlos Cabral, consultor de vinhos aqui do Pão de Açúcar



Carne  
suína

# Curinga na cozinha

Já pensou em variar o cardápio e apostar na carne de suíno para o próximo jantar? Além de saudável, é versátil.

**S**e você busca uma alternativa saudável para a carne bovina do dia a dia, a de porco, pode ser uma boa opção. "Esse tipo de carne é riquíssimo em proteínas, ferro e vitaminas do complexo B", afirma Marcio Atalla,

especialista em educação física e pós-graduado em nutrição pela Universidade de São Paulo (USP). Veja a seguir os cortes mais comuns e boas sugestões de como prepará-los.

## LOMBO

É o corte mais magro de todos. Tem sabor leve e exige cuidados para não ficar ressecado. Combina muito bem com molhos cítricos, como de laranja.

Lombo suíno fatiado resfriado kg

R\$ 21,90

Cliente  
mais

R\$ 19,90

## COSTELA

É um corte que concentra maior quantidade de gordura. A melhor forma de preparar é assada no forno ou na churrasqueira enrolada em papel-alumínio. Vai bem com o molho americano típico de churrasco, conhecido como barbecue.

Costela suína resfriada kg

R\$ 19,90

Cliente  
mais

R\$ 17,90

## COPA LOMBO

Lembra a bisteca e pode ser feita grelhada, assada ou cozida na pressão para desfiar. Tem sabor suave e particular, realçado pela gordura.

Copa lombo suína fatiada resfriada kg

R\$ 18,39

Cliente  
mais

R\$ 16,90

SÃO PROIBIDAS A VENDA E A ENTREGA DE BEBIDAS ALCOÓLICAS A MENORES DE 18 (DEZOITO) ANOS (art. 81, II do Estatuto da Criança e do Adolescente).

## FILÉ-MIGNON

Essa carne nobre, muito macia e com pouca gordura, fica bem grelhada. "Pode ser acompanhada de molhos à base de vinho branco", sugere o chef Carlos Tossi, do BOS BBQ (SP).

Medalhão de filé-mignon suíno resfriado kg

R\$ 21,80

Cliente  
mais

R\$ 19,70

## PERNIL

Fica muito bom assado e desfiado. "Coloque na pressão com cebola e alho por cerca de 1h30, depois corte em cubos, cozinhe mais um pouco, desfie e coma acompanhado de creme de milho", sugere o chef.

Pernil suíno especial sem osso resfriado kg

R\$ 18,90

Cliente  
mais

R\$ 16,90

## Porco bebinho

Chef Carlos Tossi, do BOS BBQ (SP)

Rendimento: 12 porções

Tempo total de preparo: 8 horas

### Ingredientes

2 kg de copa lombo cortada em cubos de mais ou menos 3 cm  
2 colheres (sopa) de cominho em semente  
1 colher (sopa) de pimenta-do-reino em grãos  
1/2 colher (sopa) de cravo-da-índia  
2 pimentas habañoero inteiras limpas (retirar toda a parte branca e as sementes) e bem picadas

### Modo de preparo

1/2 xícara de suco de laranja  
1/2 xícara de vinagre branco  
75 ml de cachaça  
Suco de 5 limões  
Sal a gosto  
8 dentes de alho macerados

### Modo de preparo

Moa bem as sementes de cominho, pimenta-do-reino e o cravo. Reserve. No liquidificador, misture as pimentas com suco de laranja, vinagre, alho e sal. Acrescente o suco de limão, as especiarias moídas e a cachaça. Coloque a copa lombo e o molho em um saco grande com fechamento hermético. Deixe curtir por cerca de 4 horas na geladeira. Lembre-se de girar a carne várias vezes dentro do saco, para ganhar sabor por igual. Forre uma assadeira com papel-alumínio, de modo que tenha alguma sobra para poder fechar. Tire a carne e o molho do saco e coloque na assadeira. Feche o papel-alumínio sobre a carne (quanto mais vedado, melhor). Asse em um forno a 160 °C por 4 horas. Sirva com arroz branco.



Pernil inteiro suíno resfriado kg

R\$ 15,90

Cliente  
mais

R\$ 13,90



Filé-mignon suíno resfriado kg

R\$ 21,80

Cliente  
mais

R\$ 19,70

# Melhor, impossível

A linha Maturatta possui uma grande variedade de carnes, sempre muito tenras e saborosas, graças a um processo natural conhecido como maturação.

Vai fazer churrasco ou quer uma carne especial para deixar o cardápio mais saboroso? Aposte nos cortes da marca Maturatta. Eles passam pelo processo de maturação, que garante uma incrível maciez. Conheça um pouco mais sobre cada corte e escolha o seu preferido para fazer aquele churrasco:

## Contrafilé

"Muito suculento, é bom que seja assado lentamente, para garantir sua maciez", diz Gilmar Pavelkiewtz, gerente da churrasceria Fogo de Chão, em Belo Horizonte. O corte também pode ser aproveitado no dia a dia, como bife grelhado. Tempere com um pouco de sal e molho inglês.

Contrafilé bovino resfriado Maturatta Swift kg

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 32,90

## Maminha

Geralmente é consumida assada no forno ou na churrasqueira. Antes de colocar para assar, unte-a com manteiga para realçar o sabor. Sirva com batata e cebola, também assadas.

Maminha bovina resfriada Maturatta Swift kg

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 32,90

## Picanha

A carne que é sinônimo de churrasco tem sabor bem característico, devido à sua capa de gordura. Também pode ser feita no forno. Como tempero, aposte na simplicidade: vá de sal grosso.

Picanha bovina resfriada Maturatta Swift kg

R\$ 57,90

Cliente Mais

R\$ 49,90

## Filé-mignon

Possui pouca gordura e tem sabor mais suave que outros cortes. No entanto, é muito macio. Pode ser feito na forma de bife, medalhão, estrogonofe e assado.

Filé-mignon sem cordão bovino resfriado Maturatta Swift kg

R\$ 62,90

Cliente Mais

R\$ 54,90

Coração de alcatra bovino resfriado Maturatta Swift kg

R\$ 37,90

Cliente Mais

R\$ 32,90

## Entrecôte

É um corte localizado na ponta do contrafilé, também conhecido como bife ancho e filé de costela. É muito saboroso e recomenda-se que seja preparado na grelha em bifes altos.

## Fraldinha

Feito como churrasco, no espeto ou na grelha, é um corte muito saboroso, devendo ser cortado em tiras grossas.

Fraldinha bovina resfriada Maturatta Swift kg

R\$ 31,90

Cliente Mais

R\$ 28,70

**Maturatta**  
Friboi

Café  
da  
manhã

# Comece bem o dia!

Quando acordamos, o corpo precisa de combustível para funcionar depois de horas sem se alimentar. É por isso que boas escolhas fazem toda a diferença no café da manhã. Confira algumas sugestões saudáveis e nutritivas.

## Mix do bem

Cereais são fonte de carboidratos e, assim, podem substituir o pão. Melhor ainda se forem integrais. Além disso, possuem fibras, fundamentais para regular o funcionamento do intestino e, com isso, ajudar na absorção de nutrientes de outros alimentos e melhorar a imunidade. Misturados com leite ou iogurte, deixam a refeição ainda mais saudável. Ambos contribuem com cálcio, mineral essencial para a saúde dos ossos.



Cereal Nesfit 570 g  
R\$ 15,75  
Cliente  
Mais  
**R\$ 13,90**



Leite longa-vida Elegê  
baixo teor de lactose  
TP 1 litro  
R\$ 4,39  
Cliente  
Mais  
**R\$ 3,85**



Achocolatado orgânico  
em pó Native 400 g  
R\$ 16,90  
Cliente  
Mais  
**R\$ 14,99**



Iogurte Danone Danio  
vários sabores 125 g  
R\$ 2,99  
Cliente  
Mais  
**R\$ 2,59**



Leite em pó desnatado  
Nestlé Molico total cálcio  
500 g  
R\$ 21,25  
Cliente  
Mais  
**R\$ 18,95**

O MINISTÉRIO DA SAÚDE ADVERTE: O ALEITAMENTO MATERNO EVITA INFECÇÕES E ALERGIAS E É RECOMENDADO ATÉ OS DOIS ANOS DE IDADE OU MAIS. APÓS OS 6 MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS.

Cliente Mais é o participante do programa de relacionamento do Pão de Açúcar. Os acessórios mostrados nas fotos não fazem parte das ofertas e as imagens dos produtos não precificadas são meramente ilustrativas. Essas promoções não são acumulativas com outras promoções da loja. Itens sujeitos à disponibilidade de estoque. Verifique o estoque disponível na loja mais perto de sua casa. Consulte a relação de lojas no site [www.paodeacucar.com.br](http://www.paodeacucar.com.br). Ofertas válidas para todas as lojas Pão de Açúcar do Rio de Janeiro. Validade: 15 a 21/4/2016.

### Base de tudo

Ao contrário do que muita gente pensa, os pães não são vilões da dieta. Ricos em carboidratos, fornecem a energia necessária para atravessar o dia bem. “As melhores opções são sempre os integrais, com uma maior quantidade de fibras. Para quem quer controlar peso ou glicemia, não necessariamente deve-se retirar completamente o pão da dieta, mas consumi-lo de forma moderada”, ensina Luciana Amorim, nutricionista clínica e esportiva, de Fortaleza.



Pão multigrano  
100 g  
R\$ 3,39  
Cliente  
*mais*  
R\$ 3,19



Pão Grão Sabor Mini  
200 g/ 255 g  
R\$ 6,39  
Cliente  
*mais*  
R\$ 5,99

**Doce sabor**  
Frutas não podem faltar na refeição matinal. Quanto mais variadas, melhor. O abacate, por exemplo, ajuda a prevenir doenças do coração e fica uma delícia com um fio de mel. Caqui, uva e tangerina são outras opções nota 10, pois concentram vitaminas e outros nutrientes essenciais para a saúde. Consuma com iogurte, geleia ou mesmo puras.



Abacate a granel kg  
R\$ 3,29  
Cliente  
*mais*  
R\$ 2,89



Uva-vermelha  
sem semente  
Qualitá 500 g  
R\$ 10,99  
Cliente  
*mais*  
R\$ 9,99



Tangerina-clementina  
a granel kg  
R\$ 8,99  
Cliente  
*mais*  
R\$ 7,99



Caqui-ramaforte 600 g  
R\$ 4,79  
Cliente  
*mais*  
R\$ 3,99



# Iogurtes

## Goles de saúde

O iogurte merece lugar de destaque na sua geladeira. Saiba o porquê.

Em poucas palavras, dá para dizer que esse alimento cremoso faz muito bem à saúde. Isso porque é riquíssimo em cálcio, um mineral importante para a formação e manutenção de ossos, dentes e unhas. Mas não é só. Ao ingeri-lo, estamos mandando para dentro do nosso organismo uma boa quantidade de probióticos, micro-organismos "do bem" que equilibram a flora do intestino e também aumentam a imunidade do organismo. Por isso mesmo, é um alimento para ingerir todos os dias. Consciente de seus benefícios, a Danone oferece opções deliciosas para quem busca um cardápio saudável e variado. Fica difícil escolher um só. Entre as novidades da marca estão o grego, que agora tem sabor torta de maçã, para beber, como o Activia de morango e kiwi, sem lactose e o leite fermentado (que carrega probióticos) com chia, também da marca Activia.



Leite fermentado líquido  
Activia coco e abacaxi  
900 g

R\$ 9<sup>59</sup>

Cliente Mais

R\$ 8<sup>99</sup>



Iogurte líquido Activia  
zero morango e kiwi  
180 g

R\$ 2<sup>99</sup>

Cliente Mais

R\$ 2<sup>59</sup>



Iogurte Activia sem  
lactose pera 180 g

R\$ 2<sup>99</sup>

Cliente Mais

R\$ 2<sup>69</sup>



Leite fermentado  
com polpa Activia  
zero chia 400 g

R\$ 6<sup>99</sup>

Cliente Mais

R\$ 6<sup>59</sup>



Iogurte grego Danone  
torta de maçã 100 g

R\$ 2<sup>19</sup>

Cliente Mais

R\$ 1<sup>99</sup>

Iogurte Activia  
morango,  
banana e maçã  
170 g

R\$ 3<sup>99</sup>

Cliente Mais

R\$ 3<sup>49</sup>



Consuma Activia todos os dias por 15 dias, resultado garantido ou seu dinheiro de volta\*.

Prepare-se todos os dias com Activia e mantenha hábitos saudáveis. Só Activia tem o exclusivo DanRegularis, que ajuda a colocar o seu intestino no ritmo. Agora com os novos sabores fica ainda mais gostoso participar do Desafio! Basta consumir Activia regularmente.

\*Para saber mais, acesse o regulamento no site [www.activiadanone.com.br](http://www.activiadanone.com.br)

O MINISTÉRIO DA SAÚDE ADVERTE: APÓS OS 6 MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS.

# Vinho à mesa

Para seu jantar ser um sucesso, o especialista em vinhos aqui do **Pão de Açúcar**, Carlos Cabral, indica quais combinam melhor com cada tipo de carne.



Não basta o vinho ser bom, ele deve combinar com o alimento que está sendo servido. Isso depende de uma série de fatores, como os temperos usados em cada

prato. No entanto, dá para usar a lista a seguir como uma diretriz básica para não errar na escolha da bebida que vai combinar com a carne escolhida. Veja as dicas de Carlos Cabral:



Vinho chileno branco  
Luis Felipe Edward  
Reserva riesling 750 ml

R\$ 54,90

Cliente  
mais

R\$ 48,90

Vinho branco  
ou verde

São perfeitos para acompanhar peixes. Com acidez acentuada, deixam na boca um leve toque amargo e evitam que o sabor do prato torne-se enjoativo.



Filé de tilápia fresco kg

R\$ 39,90

Cliente  
mais

R\$ 34,90



Vinho rosé

A indicação é acompanhar pratos feitos com frango e outras aves. O charme desse tipo de vinho são seus aromas frutados e sua leve acidez, que realçam o sabor suave e neutro das carnes brancas.



Filé de peito de frango  
resfriado kg

R\$ 14,90

Cliente  
mais

R\$ 13,90



Vinho chileno  
Aves del Sur 750 ml

R\$ 79,90

Cliente  
mais

R\$ 69,90



Vinho chileno tinto  
ou branco Luis Felipe  
Edwards Gran Reserva  
vários tipos 750 ml

R\$ 78,90

Cliente  
mais

R\$ 65,90

Vinho tinto

Eles harmonizam com carnes vermelhas sem erro. Por ser um alimento "pesado" por natureza, esse tipo de carne pede uma bebida mais encorpada, como é o caso dos tintos. Assim, nenhum sabor se sobrepõe ao outro.



Medalhão de filé-mignon  
bovino resfriado kg

R\$ 52,90

Cliente  
mais

R\$ 45,90



Pão de Açúcar

ESPECIALISTA EM  
Vinhos

Os peixes e frutos do mar frescos podem ser encontrados somente nas lojas que dispõem de Peixaria e estão sujeitos à disponibilidade de estoque. Para as lojas que não dispõem de Peixaria, as ofertas não poderão ser substituídas por produtos congelados ou pré-embalados.

# Congelados

## Mais cores no prato

Os legumes congelados ajudam a criar um cardápio rico e diferente para o dia a dia, com muita praticidade.

Certamente, você já ouviu falar que, quanto mais colorido o prato, mais saudável sua alimentação será. E os legumes ajudam muito nesse sentido, pois são fontes de fibras, vitaminas e sais minerais, que garantem essa dose diária de saúde. Para poder variar bastante,

sem perder tempo, aposte nos congelados Daucy. Versáteis, já vêm prontos para serem usados em várias receitas, como tortas, saladas ou apenas refogados no azeite. Confira abaixo uma sugestão de salada no pote, que dá até para ser levada ao trabalho.



Milho-verde D'Aucy 300 g

R\$ 6,99

Cliente Mais

R\$ 5,99

### Na ordem certa

Salada em pote é mais que uma moda, é uma maneira inteligente e prática de se alimentar bem fora de casa. A nutricionista Elaine Fontes, do Spa Longevity Sisley (SP), ensina a montar uma versão desse prato: coloque os ingredientes mais pesados primeiro e em camadas, como legumes e grãos. Deixe por cima as folhas, as frutas, as oleaginosas picadas e as sementes, como gergelim. Leve o molho à parte e adicione na hora em que for consumir.



Tomate picado sem semente D'Aucy 1 kg

R\$ 15,90

Cliente Mais

R\$ 14,90

### Fácil, fácil

Ideal para o preparo de molhos e refogados, o tomate congelado já vem picadinho, pronto para usar. Basta tirar da embalagem e levar direto para a panela. Incremente com temperos como manjeriço ou orégano e uma dose generosa de azeite.



Mix de vegetais congelados D'Aucy 300 g

R\$ 6,99

Cliente Mais

R\$ 5,99



Salada verão D'Aucy 300 g

R\$ 5,99

Cliente Mais

R\$ 4,99



Ervilha D'Aucy 300 g

R\$ 6,99

Cliente Mais

R\$ 5,99



Brócolis em florete D'Aucy 300 g

R\$ 5,99

Cliente Mais

R\$ 4,99

Cliente Mais é o participante do programa de relacionamento do Pão de Açúcar. Os acessórios mostrados nas fotos não fazem parte das ofertas e as imagens dos produtos não precificadas são meramente ilustrativas. Essas promoções não são acumulativas com outras promoções da loja. Itens sujeitos à disponibilidade de estoque. Verifique o estoque disponível na loja mais perto de sua casa. Consulte a relação de lojas no site [www.paodeacucar.com.br](http://www.paodeacucar.com.br). Ofertas válidas para todas as lojas Pão de Açúcar do Rio de Janeiro. Validade: 15 a 21/4/2016.

# Porção na medida

Os novos pratos prontos da Sadia resolvem a vida de quem não tem tempo para cozinhar mas quer comer bem.

Chegar em casa cansado do trabalho e preparar o jantar não é muito animador, certo? Que tal pular a parte do preparo e ir direto para a degustação? Isso é possível com os pratos prontos da Sadia, que seguem a tendência de oferecer praticidade e saúde.

A novidade traz os pratos prontos individuais, com proteína (prato principal) e dois acompanhamentos na tradicional embalagem com divisória tripla. As receitas são feitas com ingredientes de qualidade e sem conservantes, garantindo sabor e praticidade.

O cardápio foi baseado nas receitas preferidas dos brasileiros – tem estrogonofe bovino e frango à parmegiana, ambos acompanhados de arroz e batata palha, e ainda frango assado com arroz e purê de batata. Como os alimentos são congelados imediatamente após o preparo, não têm conservantes e mantêm o paladar original.

Frango assado com batata e arroz Sadia 350 g

R\$ 12,99

Cliente Mais

R\$ 11,99



Parmegiana de frango com batata e arroz Sadia 350 g

R\$ 12,99

Cliente Mais

R\$ 11,99



Milanesa de frango Sadia 550 g

R\$ 15,99

Cliente Mais

R\$ 13,99



Strogonoff de carne com arroz e batata Sadia 350 g

R\$ 12,99

Cliente Mais

R\$ 11,99

# Cervejas Especiais

## Brinde com sabor

Para dar um ar de sofisticação àquele encontro entre amigos, que tal apostar nas cervejas especiais?

A sommelière de cerveja e mestre cervejeira Kathia Zanatta do Instituto da Cerveja, em São Paulo, explica que as cervejas especiais são aquelas que podem levar ingredientes inusitados, como frutas e especiarias. Essa mistura proporciona propriedades sensoriais diferenciadas, como aroma, gosto e amargor. Além disso, a maior parte é feita a partir de malte puro (como cevada ou trigo), usado como fonte de açúcar na produção da bebida. Diferentemente, das cervejas comuns, as especiais não devem ser ingeridas "estupidamente geladas". "A baixa temperatura

amortece as papilas gustativas e nos impede de sentir os sabores por completo", ensina a expert. A temperatura ideal varia com o estilo: quanto mais leve, mais fresca ela pode estar (entre 2 e 5 °C). E, quanto mais complexa e alcoólica, maior deve ser a temperatura.

Aqui nas lojas do **Pão de Açúcar** você encontra cerca de 150 rótulos de cervejas especiais. São desde marcas brasileiras, americanas, belgas até as mais tradicionais alemãs. Tem para todos os gostos!



Cerveja brasileira  
Therezópolis Gold  
garrafa 600 ml

R\$ 10,50

Cliente  
mais

R\$ 8,90



Cerveja alemã  
Hofbräu München  
garrafa 500 ml

R\$ 19,90

Cliente  
mais

R\$ 18,90



Cerveja belga Duvel  
garrafa 330 ml

R\$ 16,90

Cliente  
mais

R\$ 15,49



Cerveja Saint Bier  
Pilsen  
garrafa 600 ml

R\$ 14,99

Cliente  
mais

R\$ 12,90



Cerveja italiana  
Birra Moretti  
garrafa 330 ml

R\$ 6,49

Cliente  
mais

R\$ 5,99



Cliente  
mais  
Leve 4 Pague 3  
A UNIDADE SAI POR:  
R\$ 7,43

Cerveja belga Leefe  
Radieuse ou Brune  
garrafa 330 ml

R\$ 9,90  
cada



Cerveja brasileira  
Colorado Cauim  
garrafa 600 ml

R\$ 14,90

Cliente  
mais

R\$ 12,99



SÃO PROIBIDAS A VENDA E A ENTREGA DE BEBIDAS ALCOÓLICAS A MENORES DE 18 (DEZOITO) ANOS (art. 81, II do Estatuto da Criança e do Adolescente).

BEBA COM MODERAÇÃO