

guia de verão

jornal da orla

Nº 1 • SUPLEMENTO ESPECIAL • 21 e 22 de DEZEMBRO de 2013

40
anos

Foto: Marcus Cabaleiro

Começa neste sábado (21) a estação mais quente do ano, época em que aumentam as opções de lazer no Litoral Paulista. Confira diversas dicas de passeio, gastronomia, atrações culturais e cuidados com a saúde

passeios

UMA VOLTA PELO LITORAL

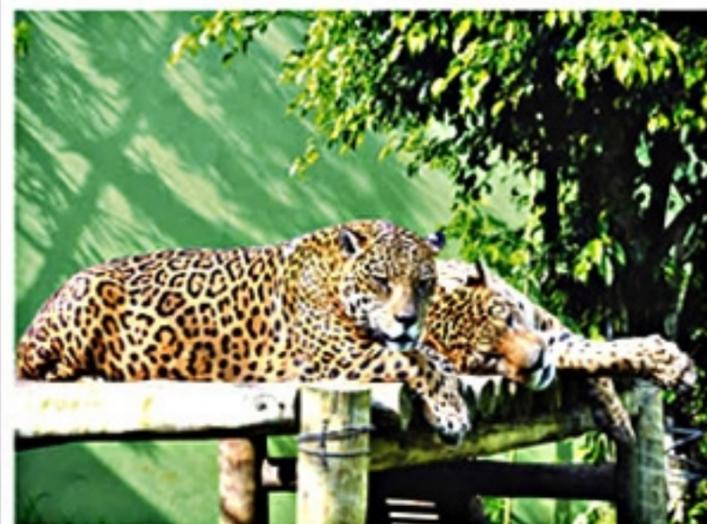
O Programa Roda São Paulo, da Secretaria de Turismo do Estado de São Paulo, começa neste sábado (21), na Região Metropolitana da Baixada Santista. A expectativa é realizar cerca de 80 mil embarques e desembarques nos 60 dias que atuará na região. Nove vans e 19 ônibus vão transportar turistas e munícipes por roteiros turísticos ao custo único de R\$ 10 por pessoa. O ingresso tem validade de 24 horas.

Pelo programa, o turista viaja o dia todo com um só ingresso. Ele pode descer em vários trechos do itinerário, de acordo com a rota que escolher, e subir novamente quando quiser. O Roda SP atenderá nas nove cidades da Região Metropolitana da Baixada Santista: Santos, São Vicente, Praia Grande, Mongaguá, Itanhaém, Peruíbe, Guarujá, Cubatão e Bertioga. Os ingressos devem ser adquiridos nos próprios veículos, que vão operar por todos os dias, exceto em 24 de dezembro e 31 de janeiro. Não haverá venda antecipada de ingresso. Conheça alguns pontos turísticos que fazem parte do Roda São Paulo:



PERUÍBE - RUÍNAS DO ABAREBEBÊ

A Igreja do Abarebebê é identificada como a primeira construída no Brasil, devido ao tipo de material usado em suas construções, argila e pedra. Foi erguida por volta no século XVI, com o fim de catequizar os índios tupi-guarani que viviam na região, na chamada Aldeia de São João Batista. É marco histórico da fundação de Peruíbe. O monumento foi tombado, em 1984, como patrimônio estadual, pelo Conselho de Defesa do Patrimônio Histórico, Arqueológico, Artístico e Turístico de São Paulo (CONDEPHAAT). Localiza-se a oito quilômetros do centro da cidade, com acesso pela Avenida Padre Anchieta, sendo seu horário de visitação das 8h30 às 17h30.



SÃO VICENTE - PARQUE ECOLÓGICO VOTURUÁ

Os visitantes podem conhecer várias espécies da fauna brasileira. São mais de 150 animais divididos em aves, répteis e mamíferos. Os visitantes poderão ver leões, um casal de onças e um hipopótamo de três toneladas. Saguis e macacos-prego também alegram os visitantes. Quem gosta de ave poderá ver de perto tucanos, papagaios e araras. Com 825.500 metros quadrados de área verde da Mata Atlântica, o parque ainda abriga o Pesque-Pague. Para os amantes da natureza, o local ainda oferece opções de lazer como trilhas. Os visitantes também contam com nova infraestrutura para o lazer, já que há área de playground para as crianças. O Parque funciona de terça-feira a domingo, das 9h às 17h, e a entrada é gratuita.

GUIA DE VERÃO é um suplemento especial do **jornal da orla**

Rua Timbiras, 16, Gonzaga, Santos - CEP 11055-290 • Telefone: (13) 2101-0021 • E-mail/Redação: editor@jornaldaorla.com.br • E-mail/Publicidade: publicidade@jornaldaorla.com.br • Fundador: Clóvis Edward Hazar • Diretor de Redação: Edison Carpentieri • Editor-adjunto: Marco Santana • Departamento de Arte: Ng Chi Nang, Cassio W. Cañete e Renato Prieto • Revisão: Aurelindo Teles • Departamento Comercial: Ivana Gonçalves Torres • Tiragem desta edição: 46 mil exemplares • Impressão: S.A. O Estado de S. Paulo ESTADÃO Tel. (11) 3856-2457/2424



RIVIERA DE SÃO LOURENÇO

Localizada a pouco mais de 100km da capital paulista é um centro de glamour e ostentação e um exemplo de desenvolvimento sustentável. Nos meios sociais paulistanos é conhecida como: "Campos do Jordão na praia". Não é por menos, mansões impressionantes, casas de alto padrão e prédios com quadras de tênis e piscinas. Poucas pousadas e hotéis, muita agitação nos feriados e no fim do ano e quase ninguém nos outros fins de semana. A natureza exuberante do local está escondida entre os prédios, o grande atrativo do lugar é mesmo a segurança e o status social que ele garante aos seus frequentadores.



SANTOS - AQUÁRIO

O segundo parque público mais visitado no estado de São Paulo, atrás apenas do Zoológico da capital, é um lugar de lazer, diversão, cultura e pesquisa, expondo centenas de espécies raras e curiosas da fauna aquática de diversas partes do mundo. São milhares de animais, de águas doce e salgada, que vivem em seu habitat natural reconstituído e fazem do lugar a atração mais visitada de Santos. Atrações à parte, a Fraldinha, o primeiro pinguim nascido em cativeiro no Brasil, e o leão-marinho, Abaré Inti, que encanta os visitantes. O horário de funcionamento durante a temporada de verão é de segunda a sexta, das 9h às 19h, e aos sábados, domingos e feriados, das 9h às 20h.



Fotos: Divulgação

GUARUJÁ - PRAIA DO PERNAMBUCO

A palavra Pernambuco tem origem tupi-guarani: Parna-mbuca, que quer dizer o furo ou entrada, buraco ou passagem natural do recife. Em nhegatu, dialeto indígena, significa jorro do mar. Com fundo de areia e boas ondas, que em determinadas condições tornam o dia de surfe inesquecível. Além de bonita a praia também é muito badalada. Pernambuco conta com uma vista privilegiada para a Ilha dos Arvoredos, escolhida por Fernando Eduardo Lee (um visionário engenheiro americano, naturalizado brasileiro) como paraíso para suas pesquisas onde foi utilizada pela primeira vez no Brasil a energia solar, foi palco de experiências na piscicultura, genética vegetal, energia eólica tornando a ilha autossustentável. As visitas à ilha são rigorosamente controladas.

roteiro

MÚSICA

Padre Antônio Maria - Encerrando a programação do 'Ilumina Santos - Natal 2013', Padre Antônio Maria faz show na segunda-feira (23), a partir das 20h30, na Praça Mauá, no Centro Histórico. A apresentação será precedida pelo 'Ato Interreligioso Santos pela Paz', com início às 18h. Nascido em Magalhães Bastos, no Rio de Janeiro, o padre se destacou com as canções 'Amar é Isso', que gravou com Paula Fernandes e 'Esse Cara é Jesus', composta em parceria com Roberto Carlos. Informações: 3226-8000. Gratuito.



MPB - O grupo 'Diego Sales Quarteto' se apresenta na Comedoria do Sesc de Santos (R. Conselheiro Ribas, 136 - Aparecida), no domingo (22). Formado por Diego Sales (gaita), Caio Chiari (violão), Fábio Martinez (baixo acústico) e Wagner Vasconcelos (bateria), a banda possui influências de artistas como: Hermeto Pascoal, Jacob do Bandolim, Dominginhos, Sivuca, Paulo Moura entre outros. O repertório é composto por diversos gêneros brasileiros, entre os quais o samba, o forró, a nova música mineira, o frevo e o maracatu. O show acontece das 18h às 19h. Entrada franca.



Corais - Domingo (22), acontece a última apresentação do '1º Encontro de Corais', promovido pela Igreja Anglicana de Todos os Santos (Praça Washington, 92, José Menino, Santos). Quem se exhibe no local, a partir das 17h, são os coros 'Gozzoli Coral e Orquestra', com regência de Maria Cecília Gozzoli; 'Sena Sopra Metais Orquestra e Coral', do maestro Denilson Sena; e o 'Coral Vozes da Fé', sob o comando da regente Lucia Fidalgo. Gratuito.



Chorinho - Didi Gomes & os Chorões Santistas mostram canções dos grandes mestres do estilo neste sábado (21), às 19h, no Chorinho no Aquário. A apresentação ocorre no palco montado na Praça Luiz La Scala, na Ponta da Praia. Gratuito.

Jequitimar - O mês de janeiro é de festa na Arena do Sofitel Jequitimar (Av. Marjory da Silva Prado, 1.100, Praia de Pernambuco) durante o Verão Jequitimar 2014. Para começar, no dia 4 de janeiro, tem Anitta. A nova sensação da música brasileira vai fazer o público cantar hits como 'Show das Poderosas', 'Zen' e 'Não Para'. No dia 11 é a vez de Leonardo. Um dos maiores cantores sertanejos do Brasil leva ao Guarujá o show de seu 17º CD, 'Vivo Apaixonado'. A diversão continua no dia 18 de janeiro com Jota Quest. A banda apresenta sucessos, entre eles, 'Tudo Está Parado', mas promete surpresas com as faixas de seu novo álbum. Para encerrar em grande estilo, o Só Pra Contrariar se apresenta no dia 25 de janeiro. Eles relembram os clássicos do grupo e cantam as músicas inéditas. Todos os shows começam às 20h30, com abertura dos portões às 18h30. Ingressos: de R\$ 40 a R\$ 100.



Washington Possato

PROGRAMA DE BENEFÍCIOS CINEMARK MANIA. SEMPRE UMA VANTAGEM EXCLUSIVA PARA VOCÊ.



Adquira o seu cartão na bilheteria e ganhe vantagens exclusivas.



NÃO RECOMENDADO PARA MENORES DE 12 ANOS

27 DE DEZEMBRO NOS CINEMAS



Na compra de um ingresso com o seu cartão Cinemark Mania ganhe um par de porta-copos* do filme Até que a Sorte nos Separe 2.

Para resgatar o brinde é necessário aquisição de um ingresso. Sujeito a disponibilidade de estoque. Imagem meramente ilustrativa. *Válido apenas para um par do mesmo modelo escolhido do porta-copos por ingresso comprado com o Cartão Cinemark Mania.

Acesse o regulamento em cinemark.com.br/cinemarkmania e saiba mais.

cinemark.com.br

[f](#) [t](#) [i](#) [g+](#) [v](#) [p](#) [e](#) [r](#) [t](#) [u](#) [d](#) [o](#) [c](#) [i](#) [n](#) [e](#) [m](#) [a](#) [r](#) [k](#) [o](#) [f](#) [i](#) [c](#) [i](#) [a](#) [l](#)

CINEMARK
É MAIS QUE CINEMA. É CINEMARK.

LETRAS

Narração de histórias - O Sesc de Santos (R. Conselheiro Ribas, 136 - Aparecida) promove, no domingo (22), a apresentação da Cia. Lona de Retalhos, com 'Por que o mar tanto chora e outras histórias brasileiras', das 17h30 às 18h20. No conto, uma pequena princesa nasce com uma cobra enrolada no pescoço e enfrenta diversos de-

safios para encontrar a felicidade. A partir de um delicado treinamento com a palavra e utilizando-se de recursos simples e transparentes para narrar contos tradicionais do Brasil, as contadoras Carina Prestupa e Thaís Póvoa convidam o público a imaginar e ouvir histórias regadas a canções brasileiras. Entrada franca.

TEATRO

'Meu jardim Secreto' - Uma viagem poética na música, na memória e no tempo é a proposta do espetáculo de dança contemporânea interpretado por Ariadne Fernandes. A apresentação ocorre neste sábado (21), às 14h, no Cais Milton Teixeira (Av. Rangel Pestana, 150 - Vila Mathias, Santos). A montagem foi uma das contempladas pelo 3º Facult. Gratuito. Informações: 3202-3567.

roteiro

DANÇA

MONASTÉRIO- O Balé da Cidade de Santos mostra sua premiada coreografia, 2º colocada no Festival de Dança de Joinville deste ano, neste sábado (21), às 21h, na Basílica Menor de Santo Antônio do Embaré (Av. Bartolomeu de Gusmão, 32, Embaré) e domingo (22), 17h, na Bolsa Oficial de Café (R. XV de novembro, 95, Centro). A produção é conduzida pela coreógrafa e bailarina Renata Pacheco. Tem como proposta trazer o clima de um mosteiro, no qual a dança explora emoções e sentimentos profundos como angústia, partida e fé na colheita. A trilha sonora traz as músicas do grupo lusitano Madredeus. Os figurinos são de América Pacheco. Gratuito.

Leandro Frota



Liceu Santista

- Berçário
- Educação Infantil
- Ensino Fundamental
- Ensino Médio

Agende uma visita **3205-1010**
Av. Francisco Glicério, 642 - J. Menino - Santos/SP
www.liceusantista.com.br

CINEMA

Cine ZN - A sala Toninho Dantas recebe neste sábado (21) e domingo (22), às 15h, 17h e 19h, o longa-metragem nacional 'O Concurso'. Estrelado por Fábio Porchat, o filme também traz no elenco Rodrigo Pandolfo, Anderson Di Rizzi, Danton Mello e Sabrina Sato. Na história, candidatos à vaga de juiz se metem em confusões para conseguir o gabarito 48 horas antes da prova. Endereço: Bloco B do Centro Cultural da Zona Noroeste (Av. Afonso Schmidt, Estradão). Entrada franca.

'As Mil Faces de Al Pacino'- Encerrando a mostra que homenageia o ator, a Cinemateca de Santos (R. Ministro Xavier de Toledo, 42, Campo Grande) exhibe 'Você Não Conhece o Jack' neste sábado (21), às 20h. O filme, baseado em fatos reais, conta a história do Dr. Morte, que ajudou mais de 100 pessoas a escolher a forma de morrer. Informações: 3251-1613. Entrada franca.

VISUAIS

Palácio das Artes - Praia Grande recebe a exposição 'Histórias, Lendas e Naufrágios da Ilhabela'. A mostra divulga os objetos encontrados nos naufrágios ocorridos no arquipélago de Ilhabela, dando destaque ao navio 'Príncipe de Astúrias', conhecido como o 'Titanic' brasileiro, e destaca as lendas, os tesouros dos piratas e a rica cultura dos caiçaras do litoral norte de São Paulo. De terça-feira a sábado, das 14h às 18h, no Palácio das Artes - Galeria Nilton Zanotti (Av. Costa e Silva, 1600 - Boqueirão). Informações: (13) 3496-5713. Entrada franca.

para comemorar os 68 anos do parque. O Espaço funciona todos os dias, das 7h às 21h. Entrada franca.

Miss - A Casa Guilherme de Almeida, instituição ligada à Secretaria de Estado da Cultura, leva para o Museu da Imagem e do Som de Santos (Av. Sen. Pinheiro Machado, 48 - Vila Mathias), a exposição 'Guilherme de Almeida, Gente de Cinema'. A mostra reúne poemas dedicados à sétima arte, críticas de filmes escritas para a coluna 'Cinematographos', do jornal O Estado de S. Paulo, entre 1927 e 1942, trechos do livro 'Gente de Cinema', além de registros de sua atuação como roteirista da Cia. Vera Cruz. Em cartaz até o dia 31 de janeiro. O horário de visitação é de segunda a sexta-feira, das 9h às 18h, e aos sábados, das 14h às 18h. Entrada franca. Informações: (13) 3226-8000.



Artes Plásticas - A Pinacoteca Benedito Calixto abriga a I Exposição Nacional de Artes Plásticas de Santos. A mostra é realizada em parceria com a Academia Latino-Americana de Arte e reúne telas, esculturas e aquarelas de vários artistas a ALA. Aberta à visitação até 19 de janeiro de 2014, de terça a domingo, das 9h às 18h. Entrada franca.

Orquidário - O Espaço Cultural do Hospital Ana Costa (R. Pedro Américo, 42 - Campo Grande, Santos) promove, até 11 de janeiro, a exposição fotográfica 'Orquidário em Foco', realizada pelo Clube Foto Amigos de Santos. A mostra apresenta as diversas paisagens e foi produzida



TOP SHIRT'S

A SUA LOJA DO ROCK DESDE 1970

TRAZENDO SEMPRE NOVIDADES

Bodies para bebês,
Camisetas de bandas
Babylooks femininas
Coturnos, Bonés e Mochilas

ACEITAMOS
TODOS OS
CARTÕES

DESEJA
UM FELIZ
NATAL
E PRÓSPERO
ANO NOVO



R. Marcílio Dias, 9 - Gonzaga - Santos

Tel.: (13) 3284-3552

facebook/topshirts1970

simplesmente vinho

GUGU BARBOSA
vinho@jornaldaorla.com.br



Um brinde à chegada do Ano Novo!

Enoleitores, Tintim! E lá se vai mais um ano... Já estamos juntos há cinco anos - e como o tempo passa rápido! Portanto, vamos comemorar a chegada de 2014 com um brinde, e nada melhor do que espumante. Então, vou dar algumas dicas para as compras e gostos.

Como sempre costumo falar, repito aos novos leitores: todo champanhe é espumante, mas nem todo espumante é champanhe. O nome só pode ser usado pelos vinhos elaborados nesta região da França. Existem dois métodos para sua fabricação: o champenoise (ou tradicional) no qual a segunda fermentação é feita na própria garrafa, e o charmat, no qual a segunda fermen-

tação se dá em tanques de inox.

Todos os champanhes recebem o licor de expedição, que é usado para recompor o açúcar residual e deixá-lo mais doce.

Os tipos de champanhes mais comuns são:

Nature ou Extra Brut (super seco), que não tem o licor de expedição.

Brut, que pode ter de 1 a 15 g/l de licor de expedição, deixando ainda seco, porém nem tanto como a Nature. O Brut é o mais encontrado e o mais vendido.

Demi Seco, que tem de 35 a 50 g/l. Com esta percentagem residual de açúcar é mais doce.

Doux leva 50% de licor de expedição (açúcar) sendo bem doce.

As uvas mais usadas para a fabricação do champanhe são Pinot Noir, Pinot Meunier e Chardonnay.

Fora da região de champanhe os espumantes franceses são denominados de Crémant. Elaborados com os métodos tradicionais, costumam ser ótimos!

Na Espanha, temos as Cavas, elaboradas na Catalunha. São produzidas pelos mesmos métodos, porém com uvas espanholas Macabeo, Xarel-lo e Parellada. São mais acessíveis e muito boas.

Em Portugal, na Bairrada, são elaborados excelentes espumantes com as castas Bagas, Bical e Maria Gomes.

No Brasil, temos excelentes espumantes, elaborados pelo



Sxc.hu

Piccola
forneria

Almoço aos Domingos
A partir das 13h

Entregas
tel. 3271-1200

Av. Almirante Cochrane, 62 canal 5 - entrada pela rua Conselheiro Ribas
www.piccolafornaria.com.br

As quartas e quintas,

ESPUMANTE + SALADA
+ GRELHADO +
ACOMPANHAMENTO

R\$ **39,**
JANTAR INDIVIDUAL

GRELHADOS

- Filé Mignon
- Picanha
- Filé de Frango
- Salmão
- Linguado

Catalina
RESTAURANTE

R. José Caballero, 36 . Reservas 3284.3626

método tradicional ou pelo charmat. Somos ganhadores de vários prêmios mundiais - alguns estão no nível dos franceses. Porém, os impostos quase os tomam proibitivo à compra, infelizmente. Uma curiosidade é experimentar o esmumante nacional Brut com a feijoada, é ótimo!

Lembre-se: Lambrusco não é champanhe, nem espumante é frisante. Isso quer dizer que a maioria das borbulhas são injetadas, não são produzidas naturalmente, como nos espumantes.

Os espumantes são curinga para um jantar, pois servem para acompanhar um evento, do primeiro ao quarto prato, deixando a sobremesa para um espumante doce ou demi seco.

Os espumantes devem ser servidos em taça flute (flauta), a uma temperatura entre 10 a 12 graus.

Agora é só você recortar as dicas e ir às compras para brindar 2014. Mas não se esqueça: o melhor vinho é aquele que você gosta!

Enoabraços com um super Feliz Natal para todos!

DESDE 1940

FLORESTA

O café bom por natureza

Pizza
Forno à lenha
ILHA DE CAPRI

Pizzas a partir de R\$ 13,00

ALMOÇO DE 2ª A 6ª (11HS ÀS 15HS)

ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO / DÉBITO MÁQUINA EM DOMICÍLIO

DISK 3225-1214
DIA E NOITE **3225-1769**

RUA CARLOS GOMES, 191 / SANTOS
GAUCHINHO BATIDAS (CANAL 4)

RESTAURANTE E CHOPERIA MARÉ MANSO

Feliz Natal
são os votos aos nossos clientes e amigos.

Telefone: (13) 3284.9629

Av. Presidente Wilson, 09 - Gonzaga - Santos

Faça sua festa!

Tenha toda a estrutura para sua festa de final de ano, seja onde for. Buffet de pizzas, feijoada, churrasco entre outras opções.

Kokimbos
CENTRAL DE ATENDIMENTO BUFFETS:
(13) 3222.2679 - festa@kokimbos.com.br

you monta a
ÁRVORE
a gente monta o
CARDÁPIO

O serviço de encomendas do Beduíno leva os mais tradicionais sabores Árabes para o Natal da sua família. Acesse o nosso site, monte sua encomenda personalizada e configure uma ceia de Natal inesquecível.

Beduíno
SABORES ÁRABES

www.beduino.com.br

- Av. Ana Costa, 466
- R. Mal Floriano Peixoto, 78
- Shopping Miramar

gastronomia

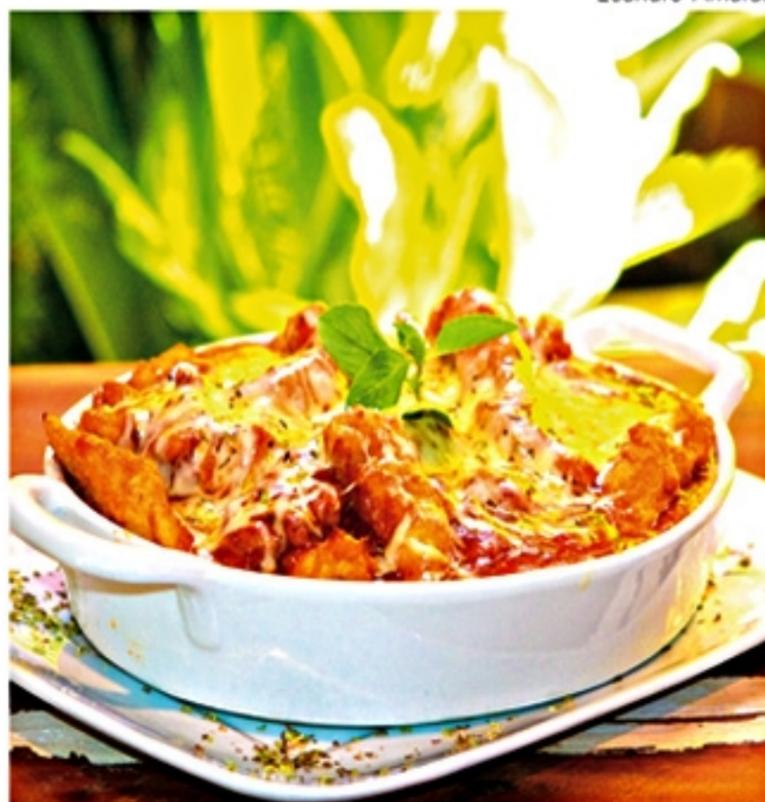
Uma nova opção na Aparecida

Leandro Amaral

De dia, restaurante por quilo, à noite várias opções de happy-hour. O Pitangas Gastro Bar, que funciona há quase dois meses, reúne opções para todos os gostos. A direção da casa é das amigas Luciana e Camila, ambas dentistas e que tinham um sonho em comum: abrir um barzinho. Depois de tanto conversarem no consultório que trabalham, apareceu a oportunidade, em um dos corredores viários de Santos e que não demorou muito até ser concretizado.

Toda a decoração da casa remete a um ambiente mais rústico, com cadeiras e mesas de madeira, e até tecido envolvendo madeira no teto.

Para comer, durante o dia a casa funciona com almoço por quilo, com mais de 30 opções, entre pratos quentes e frios, como meca, feijoada, frango, carne, nhoque, entre muitos outros. À noite, a casa oferece uma verdadeira variedade de buteco, como porção de minipastéis, mandioca cremosa, bolinho de feijoada, bruschettas e sanduí-



ches. Entre os destaques está a exclusiva Isca de Frango à parmegiana, com as iscas cobertas por molho de tomate e queijo. Vale a pena experimentar.

A casa oferece ainda várias opções de drinks com vários tipos de destilados e o Açai na Tigela, uma das especialidades

do chef Flávio, que comanda a cozinha do Pitangas e já passou por diversos outros restaurantes da cidade.

Pitangas Gastro Bar - Rua Guaiaó, 148, Aparecida. Tel.: 13 - 3022-0062. Funciona de segunda a sábado das 11 às 15h e a partir das 17h30.

OREIDO NHOQUE

A DELÍCIA QUE ALIMENTA

Casa de Massas **SANTISTA**

<p>3ª feira</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Virado à paulista 2. Bife à cavalo 3. Filé de frango grelhado 4. Nhoque com carne assada 5. Carne assada com purê de batata 	<p>4ª feira</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bife à milanesa 2. Filé de frango à milanesa 3. Nhoque com carne assada 4. Panqueca carne-frango 5. Bife rolê
<p>5ª feira</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nhoque com carne assada ou almôndegas 2. Filé de frango grelhado 3. Strogonoff 4. Filé de frango à parmegiana 5. Bife de carne moída à parmegiana 	<p>6ª feira</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Filé de peixe com batata soute 2. Filé de frango grelhado 3. Nhoque com carne assada 4. Coxa / Antecoxa 5. Bife rolê

ESPECIAL

<p>1/2 FRANGO RECHEADO DESOSSADO acompanha farofa e arroz</p>	<p>FEIJOADA todo sábado</p>	<p>MASSAS E FRANGO DESOSSADO todo domingo</p>
--	------------------------------------	--

ENTREGAMOS EM DOMICÍLIO das 11h às 14h

FAÇA SEU PEDIDO CEDO

DISK 3225.1965 / 3252-6968

RUA CARLOS GOMES, 88
CAMPO GRANDE • SANTOS/SP
www.santistamassas.com.br

3ª A SÁBADO DAS 8h ÀS 18h
DOMINGO DAS 9h ÀS 15h
santistamassas@hotmail.com

CHURRASCARIA

Na Brasa

O COSTELÃO

- ESPETÃO MISTO
- MECA NA BRASA
- LOMBO
- FILET MIGNON
- CORAÇÃO DE FRANGO
- PICANHA
- FRANGO GRELHADO
- BIFE DE CHORIZO
- GALETO • LINGUIÇA

E o delicioso **CARRÉ DE CORDEIRO NA BRASA**

Av. Senador Pinheiro Machado, 129
(em frente a Santa Casa - Canal 1)

Disk CHURRASCO

3232.2579
3222.8484

ENCOMENDAS PARA NATAL E FESTAS

VENEZA
Churrascaria & Pizzaria

Variado a la carte e **60 tipos de pizzas**

- CARRÉ DE CORDEIRO
- ANGUS PRIME
- BIFE CHORIÇO
- PICANHA ARGENTINA
- VARIADO ESPETÃO MISTO
- MAMINHA ARGENTINA
- MIOLO DE ALCATRA
- FRANGO GRELHADO
- MECA NA BRASA

Av. Washington Luiz, 407 - Boqueirão

3223.9492 | 3239.6685

CHURRASQUEIRO

Neca

- MASSAS E MOLHOS CASEIROS
- CHURRASCO NA BRASA
- PIZZAS FORNO A LENHA

FEIJOADA 4ªs FEIRAS e SÁBADOS

ENTREGAS EM DOMICÍLIO

3222-2259

www.capitaogrillrestaurant.com.br
Rua Júlio Conceição, 166 - Vila Mathias

BOMPASTEL

Botequim

Pastéis aperitivos

sequinhos, sequinhos

NOVO ENDEREÇO

• R. BASSIN NAGIB TRABULSI, 111

ENCOMENDAS: **3301-1144**

• R. SATURNINO DE BRITO, 137 - MARAPÉ

TEL.: (13) **3251.1851**

• R. CARVALHO DE MENDONÇA, 395 - CAMPO GRANDE

TEL.: (13) **3224.9944**

ENCOMENDAS: **3251.1851** www.bompastel.com.br

Nieveria

Picolés à Moda Mexicana

Gonzaga

Os deliciosos picolés mexicanos chegam em Santos para refrescar a cidade.

A Nieveria Gonzaga mostra o que o México tem de melhor. Picolés à moda mexicana naturais e recheados com sabores irresistíveis. Venha conhecer a nossa loja e saborear essas delícias!

Rua Goitacazes, 37 - Santos - SP - Tel.: 3321-9188

Aberto de 3ª a sábado, das 10h00 às 20h00, e domingo, das 12h00 às 20h00

Café **SERRA MORENA**

Cafés especiais, exportação, gourmet, tradicional.

TEL/FAX (13) 3471.2328
3112.5408 / 79060109
ID 1427306 Julio Cesar
Email: julo@cafeserramorena.com.br

Temos o equipamento ideal para sua necessidade.

www.cafeserramorena.com.br

VERÃO EXIGE CUIDADOS ESPECIAIS COM A PELE

123RF Image Bank

Sol, calor e diversão. As três palavras resumem o espírito do verão, que chegou para nos brindar com mais uma temporada de três meses de dias quentes, longos e luminosos. Mas, para aproveitar o melhor da estação, é preciso observar alguns cuidados, senão o verão vai embora e sobram pele e cabelos ressecados, corpo desidratado e a saúde debilitada. São medidas simples, que fazem toda a diferença:

SOL - O elemento mais festejado da estação pode também se tornar o maior vilão, caso a pessoa não tenha a preocupação de se proteger dos efeitos danosos dos raios ultravioleta, que causam envelhecimento da pele e até câncer de pele, o mais incidente na população brasileira. Mais de 190 mil casos devem ser registrados em 2014, segundo estimativa do INCA (Instituto Nacional do Câncer), com expectativa de que a doença faça ao menos duas mil vítimas fatais. Essa alta incidência acontece pela exposição excessiva aos raios nocivos do sol. O estrago é cumulativo e, ao longo dos anos, ele pode se consolidar como um tumor.



MAIOR BOLÃO DE
TODOS OS TEMPOS

PREVISÃO DE
**200 A
230
MILHÕES**



BOLÃO ESQUEMA MUNIR PE QUENTE

BASEADO EM
ESTATÍSTICA E LEI DA PROBABILIDADE

MÉTODO INÉDITO E EXCLUSIVO
44 ANOS DE ESTUDOS LOTÉRICOS

Campeão de Prêmios!

CADASTRE-SE! BASTA INFORMAR: NOME, E-MAIL E TELEFONE
E-MAIL: francoluci@uol.com.br
SITE: www.munirpequente.com.br
(13) 3386-1382 | 9.8123-8111

USE FILTRO SEMPRE - A Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda o uso do filtro durante todo o dia. O fator de proteção é de no mínimo 30 e o produto deve ser reaplicado a cada 2 horas ou após mergulhar. Evite se expor no período das 10 às 16h, quando os raios ultravioleta B, causadores do câncer de pele, têm maior incidência.

PROTEJA O ROSTO - Cerca de 70% dos cânceres da pele ocorrem na face, por isso sempre use barraca de praia, guarda-sol, boné, viseira ou chapéu. Não se esqueça de proteger os lábios e as orelhas. A barraca, ou o guarda-sol, deve ser de material grosso, para bloquear bem a passagem do sol.

MORMAÇO TAMBÉM QUEIMA - Mesmo nos dias nublados, até 80% da radiação ultravioleta pode atravessar as nuvens e chegar à terra. Portanto, use filtros solares também nesses dias.

CUIDADO COM AS CRIANÇAS - A proteção das crianças é responsabilidade dos pais. Proteja-as e estimule os adolescentes a se protegerem. Este é um hábito que deve ser formado desde cedo. Cerca de 75% da exposição solar acumulada durante a vida ocorre até os 20 anos de idade.

BRONZEAMENTO GRADUAL - A pele leva 48 a 72 horas para produzir e liberar a melanina, pigmento que dá cor à pele. Portanto, não adianta querer se bronzear em um só dia. Ficar muito no sol não vai acelerar esse processo. Você só vai se queimar e as queimaduras promovem danos irreversíveis para a pele. Pessoas de pele muito clara raramente se bronzeiam, portanto não devem insistir em querer se bronzear, pois o máximo que vão conseguir é queimar e danificar a pele.