



Ensinos pós-desastre

O número de óbitos confirmados em razão das fortes chuvas no litoral norte chegou a 65, sendo 64 em São Sebastião e um em Ubatuba. Pior: o risco de novos deslizamentos em São Sebastião ainda é grande, segundo o Cemaden - Centro Nacional de Monitoramento e Alertas de Desastres Naturais. Isso porque a meteorologia prevê chuva forte para os próximos dias no litoral norte de São Paulo.

O desafio é enorme. Uma das principais regiões turísticas do Estado está parcialmente destruída. O volume de entulho causado pelos deslizamentos de terra também obstruiu ruas e estradas. As enxurradas e os desli-

zamentos de terra deixaram 2.251 desalojados e 1.815 desabrigados na região, de acordo com o último boletim divulgado pelo governo estadual. Parte dessas pessoas teve as casas destruídas pelas chuvas, enquanto outras viviam em áreas consideradas de risco e tiveram que deixar suas residências.

O governo paulista pretende instalar sirenes em locais onde há risco de desabamentos e enchentes. A medida emergencial, no entanto, não é suficiente de forma isolada. É preciso ocorrer um conjunto de ações. **NOSSA OPINIÃO PÁGINA 2**

De volta para casa



“Alívio”. “Alegria”. “Gratidão”. “Emoção”. Estes foram os principais sentimentos destacados pelos pais dos ex-alunos do Catarina Laboure, ao busca-los em sua “nova casa” – o CEI Ivette Atallah – no primeiro dia de aula. **PÁGINA 3**

Ipiranga ganha Descomplica SP



O Ipiranga ganhou, oficialmente, nessa quarta-feira (01), uma unidade do Descomplica SP, localizada no prédio da GCM, que fica na Rua Breno Ferraz do Amaral, 425, na Vila Firmiano Pinto, próximo ao antigo incinerador. Essa será a 11ª do programa, que tem atingido altos índices de satisfação da população. **PÁGINA 3**

RASPA TACO
Aplicação de sinteko, bona, vitta berga
Colocação de taco e assoalho
Fs.: 2371-9941
9.6190-2068
Falar com Claudio

Health&Life
Locação de Cadeira de rodas Andadores - Muletas Bengalas
www.health-life-med.com.br
Ligue: 11 93214 1773

COMPRO MÓVEIS E ELETRODOMÉSTICOS
FOGÃO, GELADEIRA, GUARDA-ROUPA, RACK, JOGO DE SOFÁ, ETC.
AVALIO E RETIRO.
TAMBÉM COMPRO MÓVEIS E OBJETOS ANTIGOS.
4354-7183
97700-0395

CARRETOS OLIVER
SÃO PAULO, LITORAL E INTERIOR
Ótimo valores
94583-5858
Paulo

COFRES BONIS
Cofres residenciais, comerciais, porta blindada, Cofre para armas
Rua Silva Bueno, 432
11 4324-1433
www.cofresbonis.com
cofresbonis@gmail.com

SUA RODA QUEBROU?
Rodas, Rodas + Rodas
Tem a solução. Rodas avulsas de todas as marcas, modelos e medidas.
Av. do Cursino, 3206
F: 5058-2132 / 9.9305-3145

SONIATUR Desde 1979 realizando os seus sonhos!
viagens e turismo
SEMANA SANTA
São Lourenço/Caxambú/ Trem das Águas-MG
De 06/a 09 de Abril de 2023 | Hospedagem, "Alzira Park Hotel"
Pensão completa, jantar e festa cigana no sítio.
Apto duplo: 4 parcelas de R\$490,00 por pessoa.
Ou à vista, com 5% Desconto
Pede-me, e te darei as nações por herança. Salmo 2:8
Reservas SôniaTur (11) 2068-5660 (11) 97037-3314

SARM MODAS FONE: 99339-9124
Tamanhos 40 à 52
PROMOÇÃO DE VERÃO
Tudo muito confortável Venham conferir!
Rua Agostinho Gomes, 1746 (em frente ao Hirota)
11 99339-9124 sarmmodas

ReVitali Recuperação Auditiva e Multidisciplinar
Aparelhos Auditivos de qualidade!
Agende uma avaliação.
(11) 9 4866-6859
(11) 2272-5894
Rua do Manifesto, 798 | Ipiranga - SP
clinicarevitali.com.br

REVISÃO TEXTUAL
PAULA RAMOS
GRAMÁTICA
ORTOGRAFIA
PONTUAÇÃO
COESÃO E COERÊNCIA
ABNT
TRABALHOS ACADÊMICOS (TCC, TESES, ARTIGOS E DISSERTAÇÕES)
11 99288-8287
PAULARAMOS441@GMAIL.COM

Casa TOGNINI
SERRA MÁRMORE CIRCULAR 4.3/8" 1300W
SMV1300S COM MALETA - VONDER
Á VISTA **R\$ 338,90**
Indicada para uso na construção civil para cortar mármore, concreto, granito, alvenaria, telha, tijolo, ardósia, pedras em geral, madeira, entre outros.
Possui base com regulagem de profundidade que confere cortes mais precisos e melhor acabamento.
ESTAMOS ATENDENDO EM NOVO ENDEREÇO
Rua Costa Aguiar, 590 – Ipiranga (próximo ao Museu do Ipiranga)
Horário de Atendimento – Seg a Sex 07:00hs às 17:00hs
www.casatognini.com.br (11) 3208-7900

Feijão é aliado na luta contra obesidade



Pesquisa aponta que feijão é aliado na luta contra obesidade

Uma pesquisa da UFMG (Universidade Federal de Minas Gerais) revelou que cortar esse alimento da dieta, que é rico em proteínas, em minerais, como ferro, além de vitaminas e fibras, pode aumentar em 20% a chance de desenvolver obesidade, e, em 10%, a de excesso de peso.

Por outro lado, o estudo apontou que o consumo regular, em cinco ou mais dias da semana, apresentou fator de proteção de 14%, no desenvolvimento de excesso de peso, e de 15%, da obesidade.

A pesquisadora Fernanda Serra Granado, da Faculdade de Medicina da UFMG, explica a importância do feijão para uma dieta equilibrada.

“O uso não regular do feijão, ou mesmo o seu não consumo, foi associado com a obesidade porque o indivíduo, quando consome o feijão, ele consome junto outros alimentos saudáveis, como o arroz, alguns vegetais, uma salada e mesmo uma carne, compondo um prato nutricionalmente equilibrado para o ganho de peso e para a saúde”, explica.

“Quando o indivíduo deixa de comer o feijão, muito provavelmente ele acaba fazendo escolhas alimentares mais inadequadas e não saudáveis, que apresentam elevada quantidade

de calorias e, por vezes, poucos nutrientes, e por esse motivo, essa substituição acaba levando ao ganho de peso da população adulta.”

A pesquisa apontou uma redução no consumo do feijão. A previsão é que em 2025 o brasileiro deixe de comer o alimento de forma regular e tradicional, passando a consumir entre um e quatro dias na semana.

A pesquisadora Fernanda Serra Granado detalha os motivos dessa redução. “Os motivos para a redução do consumo regular de feijão ao longo dos anos têm sido a sua substituição pelos alimentos industrializados, especialmente os ultraprocessados que, apesar de serem alimentos muito mais práticos, muito mais convenientes, diante da correria do nosso dia a dia, eles também apresentam uma elevada quantidade de caloria, eles não têm pouco ou quase nenhum valor nutritivo. Por isso, eles acabam contribuindo para o ganho de peso da população e uma piora da qualidade da dieta.”

A pesquisa utilizou dados de mais de 500 mil adultos, entre os anos de 2009 e 2019, acompanhados pelo Vigitel (Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), do Ministério da Saúde.

BELEZA

Cuide das mãos como você cuida do rosto

Você tem prestado atenção em suas mãos? – e aqui queremos dizer também as unhas. Infelizmente, a maioria das pessoas só descobre que “têm mãos” quando elas começam a denunciar a idade. Sim, porque a pele das mãos envelhece também e mais depressa do que a pele do rosto. Aliás, rosto e mãos merecem os mesmos cuidados.

Continuando, as mãos envelhecem juntamente com o rosto; com o passar do tempo, elas apresentam linhas, rugas, flacidez, manchas e perda de volume porque a produção de colágeno diminui e é quando os ossos e veias ficam mais salientes.

O sol é o grande responsável pelo aparecimento de manchas e seu efeito é cumulativo. As tarefas domésticas podem ajudar no aparecimento de rugas por isso é importante usar luvas de proteção quando manusear produtos de limpeza e usar todos os dias cremes hidratantes à base de ureia, glicerina, óleo de amêndoas, óleo de rosa moesqueta ou manteiga de karité. Preste atenção ao tipo de sabonete que usa para lavar as mãos e dê preferência às formulações que contenham glicerina.

Não se iluda. Com o tempo, as mãos começam a revelar a idade e cremes com retinol, vitamina C e ingredientes clareadores são grandes aliados para manter a juventude das mãos. Eles promovem renovação celular e devem ser usados à noite. Durante o dia, capriche no protetor

solar. Lembrando que os cuidados devem ser diários, intensivos e vitalícios! Mas, não se desespere! Nunca é tarde demais para começar a cuidar das mãos. O protetor solar é um bom começo. Ele deve ser aplicado diariamente e, se preciso, várias vezes ao dia. Para você não se esquecer adote um ritual: no momento em que passar o protetor no rosto, passe também na pele das mãos.

Escolha produtos específicos. Todos os dias, antes de dormir, aplique o cosmético escolhido, massageando bem a pele no dorso da mão, nos dedos e unhas. A ação desses cosméticos pode ser intensificada com o uso de luvas, após a aplicação.

Existem tratamentos bem específicos e que oferecem rejuvenescimento da pele das mãos, mas devem ser aplicados sob a orientação do

dermatologista. Bons resultados são obtidos com laser, luz intensa pulsada, radiofrequência e peelings, além de hidratação injetável que promete devolver o volume e melhorar bastante o visual.

Quando o assunto é rejuvenescimento, logo nos lembramos dos famigerados radicais livres. Todos e todas querem se livrar deles. A alimentação é um ponto importante nessa guerra. Por exemplo, a ingestão de proteínas magras esti-

mula a produção de colágeno pelo organismo. As fibras de colágeno são as responsáveis pela sustentação da pele de um modo geral, inclusive da pele das mãos.

E falando ainda de alimentos, grãos integrais, castanhas em geral, verduras, legumes, sementes, ovos, queijos e frutas são ricas fontes de nutrientes que diminuem a ação dos radicais livres. Bom para o rosto, bom para as mãos.

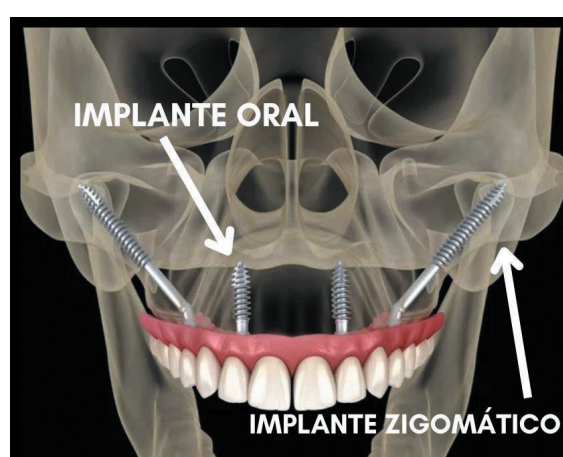
CLÍNICA DE PODOLOGIA

Há mais de 40 anos cuidando da saúde dos seus pés e de sua família

PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS EM PÉS DIABÉTICOS

Calos e calosidades - Corte de unha - Manicure Laserterapia para tratamento de onicomicose (micose de unha) Orteses - Podologia completa - Unha encravada

Rua Brigadeiro Jordão, 717 - Ipiranga
☎ 2274-4095 📞 99397-6166



OPORTUNIDADE !!!

Aberta a seleção de pacientes para tratamentos odontológicos com preços diferenciados:

- IMPLANTES ORAIS
- IMPLANTES ZIGOMÁTICOS

Aos interessados, entrar em contato pelos Telefones e/ou Mensagens WhatsApp 📞 (11) 97695-4992 / (11) 94202-2853

Local: Sede da APCD da Saúde - Rua: Rondinha, 54

Chácara Inglesa - São Paulo/ SP - (Próximo ao Metrô Praça da Àrvore)

TURISMO

O verão de Oslo pode ser um ótimo roteiro de férias

A capital da Noruega pode ser um ótimo roteiro para suas próximas férias. Oslo é uma cidade clássica, chique, com prédios baixos e ruas arborizadas. No entanto, que vê a cidade assim nem imagina que seu passado guarda histórias trágicas, cujos vestígios podem ser conferidos no Minneparken, ou “Parque das Ruínas”.

No Século XIV, a peste negra matou metade da população. A partir de 1537, por causa da Reforma Luterana, houve conflitos religiosos sem precedentes, com destruição de templos católicos e estabelecendo-se a religião protestante como oficial naquele país.

No ano de 1624 um incêndio destruiu a cidade que foi reconstruída em outro lugar, em estilo renascentista e protegida pelos muros da Fortaleza de Akershus.

Além de tanta história, Oslo encanta por sua arte. Entre as fontes e os jardins do Frogner Park encontram-se 200 grupos de esculturas feitas por Gustav Vigeland (1869-1943) que versam sobre temas como a infância, velhice e o relacionamento entre seres humanos. Outra parada obrigatória é a Galeria Nacional de Oslo na qual existe um espaço dedicado ao pintor Edvard Munch (1863-1944), o autor do famoso quadro “O Grito”. Ainda na Galeria Nacional, é impressionante a valiosa coleção de Arte datada de antes da II Guerra Mundial.

Outro lugar imperdível é o Museu Henrik Ibsen que foi montado na casa onde o dramaturgo morou de 1895 até sua morte em 1906.

Vale lembrar também que é em Oslo que acontece a cerimônia do Prêmio Nobel. O Grand Café é um dos

exemplos de restaurantes com mesas na calçada, onde se pode almoçar e mais tarde curtir o happy hour, que pode adentrar a madrugada, regado à boa comida, boa música e gente agradável.

Na época do verão a animação costuma durar a noite toda. Falando da culinária local, depois da globalização é possível encontrar fast-food como no Brasil, mas vamos combinar que viajar tão longe e comer um hambúrguer que tem o mesmo gosto no mundo inteiro não tem graça, então vamos a algumas iguarias locais. Em toda Oslo se pode comer o “lompe”, uma espécie de panqueca de batata recheada com salchicha e coberta de ketchup. Outro prato típico do lugar é o salmão defumado, além do arenque e do bacalhau. Imperdível também são os inúmeros tipos de geleias.

Em Oslo o sol começa a esquentar em entre junho e setembro, época em que o país renasce depois de longos meses com temperaturas abaixo de zero. Sendo assim, a época é ideal para conhecer a Escandinávia, que abrange não só a Noruega, mas também a Suécia e a Dinamarca, os quais no verão abrem seus cafés, enfeitam suas mesas e se preparam para a invasão de turistas que chegam do mundo inteiro, mas principalmente da Europa.

A região é conhecida por sua civilidade, belas paisagens, magníficas festas e comida excelente.

No período de junho a setembro, os dias são mais longos, o sol nasce às 4 da manhã e se põe às 10 da noite; a temperatura chega a 25°, o que é uma maravilha para quem passa oito meses vendo apenas o branco da



neve na paisagem.

Para quem gosta de se debruçar sobre a saga dos vikings é indispensável uma visita ao Museu dos Barcos Vikings que fica em Oslo, capital da Noruega. Lá existem três embarcações completamente preservadas que datam do primeiro século da Era Cristã. Outra herança viking encontrada na Noruega é inúmeras igrejas de madeira construída por aqueles que se converteram ao Cristianismo; a maior delas é a de Heddal e tem quase oitocentos anos.

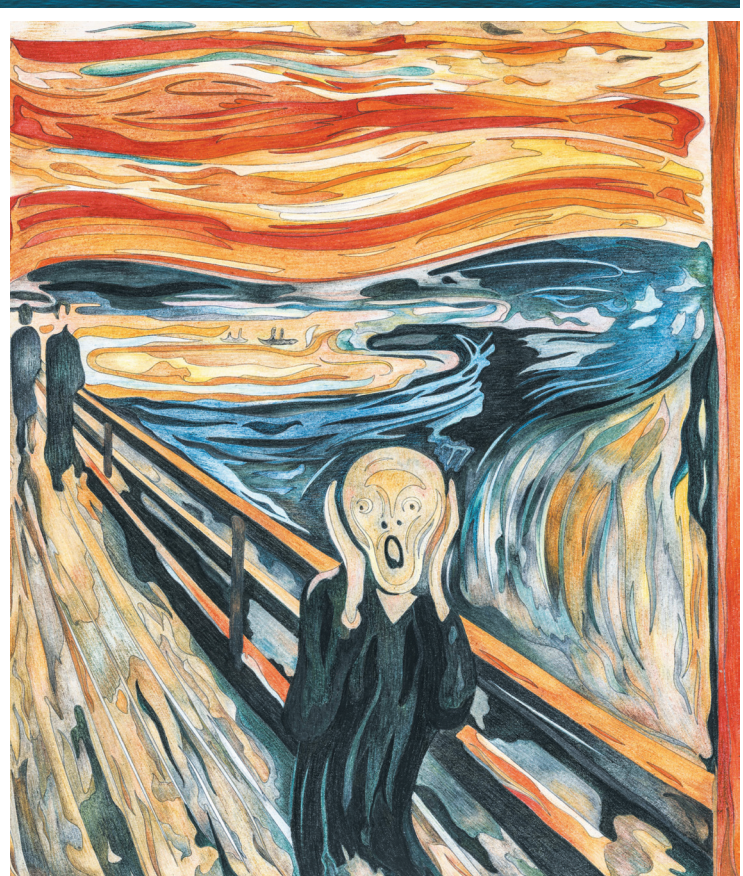
Atualmente a Noruega é governada pelo Rei Harald V que recebeu a coroa em 1991, mas a nobreza norueguesa não é nada ostensiva se comparada a realiza britânica, por exemplo.

A casa de verão da família real fica no caminho

do aeroporto de Oslo e é apenas uma construção de madeira, sem cercas, em nada ostensiva assim como iate do rei.

Bateu a curiosidade, quer conferir de perto o estilo de vida norueguês, consulte uma agência de viagens e faça o seu roteiro. Numa mesma viagem dá para conhecer Oslo, Copenhague, a capital da Dinamarca e Estocolmo, a capital da Suécia. Aproveite os poucos meses do verão na Escandinávia, mas não se esqueça de levar agasalhos porque apesar de ser considerado quente por lá, para nós aqui, população dos trópicos, as temperaturas são baixas.

Se você está pensando em um roteiro diferente para suas próximas férias com certeza Oslo, será uma boa opção.



Falsos enfermeiros aplicam golpe da coleta em prédios

Vestidos de enfermeiros e, inclusive, com o nome do morador a quem pretendiam visitar, marginais estão aplicando o golpe da coleta de sangue para terem acesso aos condomínios na região do Ipiranga, Vila Mariana e Moema, onde os moradores desses bairros têm denunciado essa nova modalidade

Essa semana, três falsos enfermeiros chegaram à portaria de um Edifício de alto padrão na rua Lino Coutinho se apresentando como funcionários de um laboratório conhecido, informaram o nome da moradora e do apartamento dizendo que foram chamados para realizar coleta de sangue. Desconfiado,

uma vez que para realizar uma simples coleta de sangue, eles estavam num grupo de três pessoas, segundo informação dos moradores do prédio, o porteiro disse que não havia recebido informação a respeito. Ligou no apartamento mas a moradora citada não respondeu. O porteiro insistiu e não obteve

respostas. Na sequência assegurou que os mesmos não poderiam subir sem autorização da moradora, mesmo mencionando o nome dela. Percebendo que não poderiam entrar no local, os supostos enfermeiros foram embora.

Posteriormente o mesmo porteiro entrou em contato

com a moradora para explicar que não havia permitido a entrada dos três enfermeiros e recebeu como resposta que nenhum morador do apartamento havia solicitado coleta de sangue.

Relatos semelhantes ocorreram na Vila Mariana e Moema, e a Polícia chegou à conclusão de que trata-se

de uma nova modalidade para praticar assaltos em condomínios de alto padrão. Por essa razão a polícia tem alertado, no sentido de que os condomínios avisem aos porteiros que para não permitir a entrada de qualquer prestador de serviço ou mesmo médicos e enfermeiros, sem o consentimento do morador.

Casa Tognini traz eficácia e tradição ao bairro do Ipiranga

A tradicional Casa Tognini, fundada em 1970, no Cambuci, pelo jovem empreendedor Carlos Tognini é referência em produtos hidráulicos, elétricos e sanitários. Após 52 anos de existência em seu bairro de origem, agora está em novo endereço no Ipiranga, mais precisamente, na Rua Costa Aguiar, 590 ao lado do museu do Ipiranga.

O local foi escolhido como estratégia de negócios dos novos proprietários da empresa, que não quiseram se distanciar tanto de seu público conquistado com muito trabalho e dedicação. A busca pelo crescimento dos negócios também foi uma estratégia planejada para a escolha do Ipiranga.

“A decisão de nos mudarmos para o nosso novo espaço de 4 mil metros quadrados no Ipiranga está em linha com a estratégia de crescimento da



empresa, aliada à proximidade da nossa sede anterior (Cambuci)”, disse Miguel Oliveira Junior, gerente de inovação da Casa Tognini, alegando também proximidade dos novos empreendimentos que estão sendo construídos no bairro. A Casa Tognini historicamente trabalha lado a lado com

grandes construtoras, instaladoras e profissionais de obras, buscando atender também escritórios de arquitetura, projetistas, e o consumidor final, que pode efetuar a compra de um vaso sanitário, caixa d'água, tubo de PVC ou até mesmo metais sanitários (torneiras) das marcas Deca e Docol.

Com uma equipe de 58 colaboradores diretos, preparados e muito bem treinados, que há muito tempo caminham lado a lado com a empresa, contamos também com equipes técnicas terceiras capacitadas diretamente pelas indústrias parceiras – como Amanco Wavin, Deca e Eluma – a Casa Tognini também conta com frota própria para maior eficiência e qualidade nas entregas.

A Casa Tognini se orgulha em ser o maior distribuidor na linha de tubos e conexões de cobre do Brasil e estar entre os maiores clientes da Amanco Wavin. Em média 2.000 clientes diferentes por mês são atendidos pela Casa Tognini, que funciona de segunda a sexta-feira, das 7 às 17h

Rua Costa Aguiar, 590 – Ipiranga – Fone 3208-7900

COPYGOOL CURSINO
Gráfica Rápida

Impressão Digital • Encadernação • Cartão de Visita
Cópias • Apostilas • Banners • Impressão Offset
Adesivos • Certificados • Tags • Flyers • Cartazes

☎ 11 96216.2947 📍 Av. do Cursino, 461

escutar Plus
Aparelhos Auditivos

Ajudando você ouvir melhor!

Rua Costa Aguiar, 1471 - Ipiranga
☎ 2068-1089 ☎ 98667-7775
escutarplus@gmail.com

Casa e Cia.
CONSTRUÇÃO - ARQUITETURA - DECORAÇÃO

Calhas IPIRANGA

FABRICAMOS CALHAS - RUFOS
COIFAS - CHAMINÉS - CURVAS
FAZEMOS QUALQUER MODELO E
PEÇAS ESPECIAIS SOB ENCOMENDA

FAZEMOS ATÉ 8 MTS SEM EMENDA | PINTURAS ELETROSTÁTICA
☎ 2062-8979 | 2272-4883 ☎ 96338-0260
Rua Labatut, 850 - Ipiranga
www.calhaspiranga.com.br | vendas@calhaspiranga.com.br

CASA DE TINTAS VICTÓRIA
Dan o cor à sua vida

Loja Direta da Fábrica

ENTREGAS GRATUITAS NA REGIÃO

Equipe Especializada em:
PINTURA - TEXTURA
GRAFIATO

PROMOÇÃO
TEXTURA E GRAFIATO
25 Kilos R\$ 65,00
MASSA CORRIDA
R\$ 58,00
LÁTEX VITÓRIA
R\$ 150,00

ACESSÓRIOS PI PINTURA
VERNIZES - ESMALTE
SOLVENTES

www.victoriatintas.com.br Email: casadetinta2016@gmail.com

Loja 1 - Via Anchieta, 1.213 Tel.: 3237-4258
Loja 2 - Rua Tabor, 454 Tel.: 2591-9896 / 9.6681-3812
Loja 3 - Rua Alencar Araripe, 1260 Tel.: 96681-3812 / 96714-2111

Produtos Bagarollo

Grade de proteção
Fechamento área
Tela mosquiteira
Corrimão
Porta Sanfonada
Grade pantográfica
Porta p/ armário

Várias cores de alumínio

ORÇAMENTO S/ COMPROMISSO

PORTÃO AUTOMATIZADO ALUMÍNIO E FERRO
10 VEZES
QUALQUER DESENHO AUTOMATIZAMOS SEU PORTÃO

VIA ANCHIETA, 1750 - TEL: 2272-0652 / 9.8846-7887 - www.bagarollo.com.br

MONTANO MADEIRAS E FERRAGENS LTDA.

* Deck de Piscina * Rodapé * Sarrafo * Tábuas * Forros (Madeira e PVC)
* Puxadores * Colas * Thiner * Seladora * Linha Completa de Aramados * Porta C/d
* Folhas Nacionais e Importadas Tudo para móveis em geral

www.montano.com.br FERRAGENS PARA MÓVEIS

Por WhatsApp, Telefone ou E-mail MANDAMOS ENTREGAR!!!
11 5062-7028 / 11 9.5780-4063
Av. do Cursino, 513 - Vila Gumercindo

FACULDADE
CTA
CENTRO DE TREINAMENTO EM ANATOMIA

Venha se diferenciar!!!
Vestibular 2023
Graduação e Pós-graduação
ODONTOLOGIA | FISIOTERAPIA
DIREITO | ESTÉTICA

Turmas: Manhã / Tarde / Noite

Corpo docente extremamente qualificado, com mestres, doutores, clínica, multi especialidades.

Rua Antonio Marcondes, 285
(Ipiranga - Próximo ao Metro Alto Ipiranga)
F: 98345-1708 / @faculdade_cta

BOM APETITE

Tortilha Espanhola de Batata

Ingredientes: 2 batatas médias descascadas e cortada em rodela finas; 2 cebolas médias descascadas e cortadas em rodela finas; 1/2 xícara (chá) de óleo; 6 ovos batidos; temperos, sal e pimenta do reino a gosto. Preparo: Numa frigideira grande, coloque o óleo e leve ao fogo alto para aquecer. Junte aos poucos a batata e frite até ficarem douradas. Escorra em papel absorvente e reserve. Na mesma frigideira, refogue as cebolas até murcarem. Escorra. Na mesma frigideira, despeje os ovos batidos e previamente temperados a gosto, cobrindo totalmente o fundo da frigideira.

Coloque as batatas e as cebolas reservadas e frite em fogo médio durante 5 minutos, ou até a parte superior ficar consistente. Vire a Tortilha e frite do outro lado por mais 5 minutos, ou até ficar dourado. Retire do fogo e sirva a Tortilha quente.

Rosbife ao Limão

Ingredientes: 2 filés de coxão duro (aproximadamente 300 gramas cada um); 2 colheres (sopa) de folhas de tomilho; 4 dentes de alho fatiados; 3/4 de xícara (chá) de suco de limão; 3/4 de xícara (chá) de azeite; 1 colher (chá) de sal; 2 colheres (sopa) de azeite; raspas de 1 limão; pimenta-do-

-reino moída à gosto. Preparo: Em um refratário, coloque o tomilho, o alho; 3/4 de xícara (chá) de azeite; as raspas e o suco do limão; o sal e a pimenta do reino. Misture bem. Numa frigideira grande, aqueça as 2 colheres (sopa) de azeite. Doure os filés durante 3 minutos de cada lado. Retire da frigideira e coloque no refratário deixando-os bem misturados à marinada. Cubra com filme plástico e leve a geladeira. Na hora de servir, corte e fatias finas e acompanhe com fatias de pão italiano. Dica: Deixe “tomar gosto” na geladeira durante dois dias. Substitua o coxão duro por outra carne de sua preferência.



Magic Chicken
Você sempre quer voltar

Avenida Nazaré, 320 - Ipiranga ☎ 2215-0719
www.magicchicken.com.br

Horário de funcionamento: de 2ª a domingo das 11:30 até 23 h
Domingos e feriados 11:30 até 23 hrs

Mais Sabor

VENHA CONHECER NOSSO RESTAURANTE NA REGIÃO DO IPIRANGA OU PEÇA NOSSO DELIVERY PARA RECEBER NOSSAS DELÍCIAS EM SUA CASA

PRATOS ESPECIAIS
Acompanha arroz, feijão, salada verde

Á PARTIR DE R\$ **18,90**

FAÇA SEU PEDIDO OU VENHA ALMOÇAR COM A GENTE
☎ 99362-9211 | ifood APP MAIS SABOR

📍 RUA SILVA BUENO, 1445 - IPIRANGA - SÃO PAULO

MÚSICA AO VIVO!

ÀS SEXTAS - PAGODE
AOS SÁBADOS - PISEIRO
OBS.: EVENTOS SUJEITOS À ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO.

O melhor açaí de São Paulo

LANCHES - SUCOS / FRUTAS - CAIXAS DE CUPUAÇU 5L - TIGELA DE AÇAÍ / CUPUAÇU
CAIXAS DE AÇAÍ 5L / 10L - COCO - TEMOS ALMOÇO!

CALDOS DELICIOSOS!
SABORES: MOCOTÓ, CANJA, CARNE COM LEGUMES, FEIJÃO, CANJICA, ENTRE OUTROS...

BARRACA DO ZÉ

UNIDADE MOEMA
ALAMEDA DOS MARACATINS, 1320

UNIDADE JABAQUARA
AV. JABAQUARA, 3180

WWW.BARRACADOZE.COM.BR @BARRACADOZEOFICIAL

PEÇA PELO DELIVERY, ACESSE: LOJA.BARRACADOZE.COM.BR (11) 98395-0923