

AQUI VOCÊ ENCONTRA SEMPRE O MELHOR

FEV/23
ANO 01
EDIÇÃO 03

NO CENTRO DE SP

www.nocentroidesp.com.br



VARIEDADE NÃO FALTA

*Saiba mais sobre
as leguminosas,
que têm um dia
só delas:*

10 de fevereiro.

Páginas 2 e 3

PETRA BELAS ARTES

*Cinema, cultura e arte
em um só lugar!*

Página 8

OFERTAS
Páginas 11 a 14





10 de fevereiro é o dia mundial das leguminosas

Você encontra diversas variedades à venda na Zona Cerealista e no Mercado.

O que feijão, grão-de-bico, lentilha, ervilha, soja, amendoim e tremoço têm em comum? Acertou quem respondeu que todos pertencem à família das leguminosas, ou seja, são grãos que crescem em vagens ricas em tecido fibroso e podem ter diferentes formatos e cores.



Do ponto de vista nutricional, além de serem ricas em fibras e minerais como ferro, zinco, cálcio, fósforo e potássio, as leguminosas também possuem boas quantidades de vitaminas do complexo B (em especial a B1, ou tiamina) e ácido fólico. Têm ainda baixo teor de colesterol e ajudam a controlar os níveis de açúcar no organismo.

Desde 2013, as Nações Unidas marcam o dia 10 de fevereiro como o Dia Mundial das Leguminosas. Segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), a data é uma oportunidade para aumentar a conscientização sobre os benefícios nutricionais das leguminosas e sua contribuição para sistemas alimentares sustentáveis e um mundo sem fome.



Esta é uma publicação produzida pela ICI Comunicação, que tem como Alexandrina Macedo (MTB 23353) como editora e Alexandre Macedo como executivo de negócios. Mensalmente a revista digital alcança, por e-mail e pelas redes sociais, mais de 150 mil

cadastros em nocentrodensp.com.br. Os conteúdos veiculados são de responsabilidade dos próprios anunciantes (e de suas agências, quando houver) e trazem links para seus sites, redes sociais e telefones de contato. As ofertas divulgadas nesta

edição são válidas durante o mês de fevereiro/2023 ou enquanto durarem os estoques. Lembrando que é proibida a venda de bebidas alcoólicas para menores de 18 anos. Beba com moderação - e se beber, não dirija.

Boa leitura e ótimas compras!



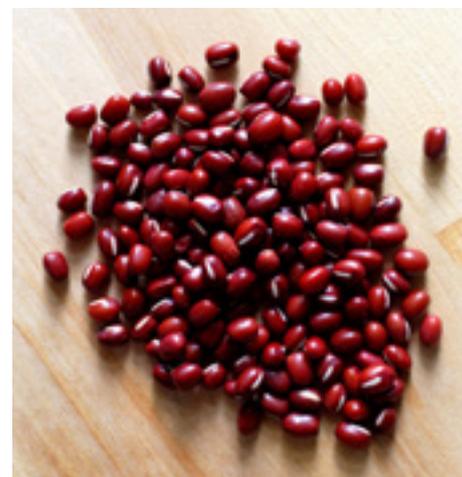
Nos empórios do Centro de SP, em especial nos que ficam na Zona Cerealista e no Mercado, você encontra leguminosas de diversos tipos, como a lentilha rosa, por exemplo. De textura mais suave e sem pele, esse tipo de lentilha tem um cozimento mais rápido que as de cor verde ou marrom. Por isso, quando prepará-las, fique atento para que elas não passem do ponto e fiquem moles.

Outra leguminosa que nem todo mundo conhece é o feijão azuki. Pequeno, de coloração avermelhada e sabor suave, o azuki é mais conhecido na culinária japonesa por sua utilização no preparo de doces. Aqui no Brasil e

em outros países também é bastante utilizado pelos adeptos da alimentação vegetariana, sendo o ingrediente principal de “feijoadas” e muito usado também no preparo de sopas e saladas.

Suas reconhecidas propriedades diuréticas associadas a uma fermentação menor que a de outros tipos de feijão torna-o uma excelente opção para as pessoas que passaram por operação de redução de estômago ou para quem tem problemas de flatulência e refluxo. Também auxilia na formação óssea e fortifica e regenera rins “cansados”, sendo indicado para disfunções renais, hipertensão e diabetes.

Para preparar o azuki, deixe o feijão de molho de 10 a 12 horas e cozinhe durante 30 minutos, preferencialmente em panela de pressão. Coloque o sal só depois que a água tiver evaporado.



Curiosidade

ORIGEM DA PANELA DE PRESSÃO

A primeira panela de pressão foi inventada pelo físico fran-

cês Denis Papin em 1679 e era originalmente conhecida como Papin Kettle ou Papin Digester. Com ela, Papin conseguiu demonstrar, com base na lei de Boyle-Mariotte, que o aumento da pressão de um líquido aumenta sua temperatura de ebulição.



Porco Feliz
Carnes Nobres e Exóticas



- ✓ Avestruz
- ✓ Bovino
- ✓ Cabrito
- ✓ Capivara
- ✓ Cateto
- ✓ Coelho
- ✓ Cordeiro
- ✓ Cutia
- ✓ Faisão
- ✓ Jacaré
- ✓ Javali
- ✓ Leitoa
- ✓ Linguiça
- ✓ Paca
- ✓ Pato
- ✓ Queixada
- ✓ Suíno
- ✓ Vitelo



 **DELIVERY**

  **(11) 3322-5400**

 porcofeliz  porco_feliz



 **Faça seu pedido pelo site: www.porcofeliz.com.br/pedido**

Visite nosso site:
www.porcofeliz.com.br

Porco Feliz

SHOWROOM

Carnes Nobres e Exóticas

Mercado Municipal Paulistano (Mercadão) - Rua E - Box 26
Endereço: Rua da Cantareira, 306 - Centro - São Paulo - SP

Boi Feliz
Carnes Nobres e Exóticas

Conheça também nossa
boutique de carnes focada
em cortes bovinos.





Mercadão de SP
(Rua da Cantareira, 306)
Rua A - Box 28

OS MELHORES **PESCADOS**

PARA SUAS CEIAS DE FINAL DE ANO

 **(11) 3227-0965**

 **(11) 94036-9738**

Temos sashimi e ceviche de segunda a sábado (presencial e entregas). Aos domingos, só em nosso balcão.



@pescadosatlantida



@pescadosatlantida

TORTA SALGADA DE ABÓBORA

Receita da ecochef Carla Loureiro



Ingredientes:

- » 500 gramas de abóbora com casca picada em pedaços pequenos
- » 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (ou outra farinha na mesma proporção)
- » 1 xícara (chá) de leite (ou bebida vegetal)
- » ½ xícara (chá) de óleo vegetal
- » 3 colheres (sopa) de linhaça
- » 6 colheres (sopa) de água
- » 1 colher (sopa) de fermento químico
- » Sal a gosto
- » Pimenta-do-reino a gosto
- » Páprica doce a gosto

Modo de preparo:

Hidrate a linhaça na água e deixe até que fique bem hidratada, com aspecto de gel. Reserve. Cozinhe a abóbora, mas sem que ela fique com muita água. Depois de cozida, amasse-a e reserve. No liquidificador bata o leite, o sal, a páprica, a pimenta, o óleo e a linhaça hidratada.

Em uma vasilha, coloque a farinha de trigo, o fermento químico e a abóbora amassada. Em seguida despeje a mistura do liquidificador e mexa bem até que tudo esteja bem misturado. Unte com manteiga e enfarinhe uma forma, despeje a mistura nela e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos. Deixe esfriar desenforme a torta.

Bom Apetite!

PARA ENCONTRAR MAIS RECEITAS COMO ESTA



VISITE NOCENTRODESP.COM.BR/RECEITAS



O melhor empório do Mercado SP agora também na Zona Sul, no Mercado de Santo Amaro!



**Mercado Municipal de São Paulo (Mercado):
Rua da Cantareira, 306 - Rua G - Box 11 - Centro/SP**



**Atendimento a partir
do dia 14/02/23**

**Venha conferir
nossas ofertas de
inauguração!**

Rua Ministro Roberto Cardoso Alves, 359-391 – Santo Amaro/SP

www.emporioraga.com.br

contato@emporioraga.com.br

(11) 3326-1414

(11) 3227-3030

(11) 98011-4311



Cinema, cultura e arte em um só lugar!

Poucos cinemas possuem a alma paulistana como o Belas Artes. Inaugurado em 14 de julho de 1956 na esquina da Avenida Paulista com a Rua da Consolação como Cine Trianon, logo se transformou em um dos mais importantes pontos de encontro intelectual e artístico da cidade de São Paulo.



Como Cine Belas Artes foi inaugurado em julho de 1967. Mas foi somente em 1980 que ganhou a divisão de seis salas, cada uma delas batizada com o nome de um artista brasileiro: Villa-Lobos, Candido Portinari, Oscar Niemeyer, Aleijadinho, Mario de Andrade e Carmen Miranda.

A partir de maio de 2019, quando passou a ser patrocinado pela cerveja Petra, do Grupo Petrópolis, o cinema passou a se chamar Petra Belas Artes. No final do mesmo ano, em parceria com a Pandora Filmes, a distribuidora de filmes independentes mais

antiga do Brasil, foi criado o Petra Belas Artes À La Carte, primeira plataforma de streaming do país criada por um cinema.

Além do catálogo repleto de filmes incríveis, a plataforma digital traz estreias toda semana – e tudo por uma assinatura de R\$ 12,90 por mês (ou R\$ 141,00 pelo período de 1 ano) para acesso em dois dispositivos simultaneamente. Uma coisa bacana é que assinantes do streaming pagam meia-entrada em qualquer filme no Petra Belas Artes.

Ficou interessado? Então clique **aqui** para se cadastrar e saber mais. E para conferir a programação do Petra Belas Artes e também comprar seu ingresso online, é só acessar **aqui**. Bom cinema!!!





@barmortadelabrasil



@barmortadelabrasil



BRAZUCA

BAR & LANCHES



**MORTADELA
BRASIL**

TRADICIONAL DESDE SEMPRE

18 anos



PASTEL DE CAMARÃO



BOLINHO DE BACALHAU



PERNIL ARTESANAL



SENHORA CALABRESA

MEZANINO - BOX 4

  **(11) 3311-0024**

AQUI VOCÊ ENCONTRA
SEMPRE O MELHOR



www.nocentrodensp.com.br

 **8K** VISITAS DIÁRIAS
NO SITE

 **120K** FÃS NO
FACEBOOK

 **32K** SEGUIDORES NO
INSTAGRAM



REVISTA
DIGITAL
MENSAL



Para mais informações: Alexandre Macedo  (11) 94749-8330

SEMPRE
AS MELHORES
PROMOÇÕES



**DO NOSSO QUERIDO
MERCADÃO DE SP**

(Rua da Cantareira, 306)



Tradicional

R\$ 135,00

Light R\$ 150,00



Kit Pertences para Feijoada

Ingredientes em quantidade para
servir até 10 pessoas.

EMPÓRIO ZUCCHINI
(Rua D - Box 17)

(11) 3312-0332 (11) 97174-8799



330g de recheio

R\$ 59,90

cada pastel



Pastel 4 Queijos Especial

Provolone + Parmesão + Gorgonzola
+ Catupiry. Venha comprovar!!!

CERVEJEIRO'S BAR (Rua L Boxes 15 e 17
e Rua I Boxes 18, 22 e 24)

(11) 3227-6679 (11) 98653-0756



Brahma = R\$ 10,00

Heineken = R\$ 13,00



Chopp 300 ml

Oferta válida em qualquer uma
de nossas unidades.

CERVEJEIRO'S BAR (Rua L Boxes 15 e 17
e Rua I Boxes 18, 22 e 24)

(11) 3227-6679 (11) 98653-0756



A partir de

R\$ 139,00

o quilo



Lombo de Bacalhau Dessalgado

Grande variedade de produtos nacionais e importados. Venha conferir!

BACALHAU & CIA
(Rua G – Box 26)

 (11) 3229-4009  (11) 97686-7538



A melhor

condição do

Mercadão



Jamón Serrano 24 Meses

Aqui você garante sempre os melhores itens de empório.

BACALHAU & CIA
(Rua G – Box 26)

 (11) 3229-4009  (11) 97686-7538



Só

R\$ 98,00

o quilo



Filé de Salmão Fresco

Temos serviço de delivery. Consulte-nos.

PEIXARIA ATLÂNTIDA
(Rua A – Box 28)

 (11) 3227-0965  (11) 94036-9738



Somente

R\$ 34,90

o quilo



Torresmo de Rolo

Consulte-nos sobre outros cortes suínos.

IRMÃOS GASPAR
(Rua A - Boxes 24 / 41 / 45 / 49)

 (11) 3228-1989  (11) 99321-4883



Apenas

R\$ 48,90

o quilo



Chuleta Bovina

Verifique disponibilidade de delivery para a sua região.

INVERNADA GRANDE
(Rua D – Box 38)

(11) 3228-2855 (11) 98199-7143



Apenas

R\$ 98,00

o quilo



Queijo Parmesão Uruguaio

Temos outros tipos de queijo.
Venha conferir!

ARMAZÉM DONA BELA
(Rua B – Box 16)

(11) 94791-1734



5 Long Neck

Eisenbahn

= 1 Brinde*



Taça Personalizada

Oferta válida para consumo realizado em um mesmo dia, pela mesma pessoa, e apenas enquanto durar nosso estoque.

MORTADELA BRASIL
(Mezanino 4)

(11) 3311-0024 (11) 3311-0024



Ao consumir R\$ 150,00

aqui com a gente*

you win 1 keychain



Chaveiro Comemorativo de 18 anos

Oferta válida apenas para consumo no mesmo dia e pela mesma pessoa.

MORTADELA BRASIL
(Mezanino 4)

(11) 3311-0024 (11) 3311-0024

**AQUI VOCÊ ENCONTRA
UNIFORMES, EQUIPAMENTOS,
UTENSÍLIOS E SERVIÇOS
ESPECIALIZADOS!**



(Rua Paula Sousa)



Temos as

melhores

soluções



Problemas na CNH?

Temos equipe jurídica própria.
Consulte-nos!

AUTO MOTO ESCOLA PINHEIRENSE

 **(11) 99120-5659**



Tudo com

10%

de desconto



Jaleco Branco (Manga Longa)

Para profissionais das áreas
de laboratório e nutrição.

UP UNIFORMES PROFISSIONAIS
(Rua Paula Sousa, 404)

 **(11) 3329-6863**  **(11) 3229-5022**



Gravação

a laser

grátis



Facas de Todos os Tipos

Na compra de qualquer produto que
permita GRAVAÇÃO A LASER, você não
paga pela gravação!

REI DA CUTELARIA
(Rua Paula Sousa, 269)

 **(11) 3228-0500**  **(11) 94790-2921**



Os melhores pertences para sua
FEIJOADA



www.emporiozucchini.com.br



 *Clique AQUI e faça seu pedido online!*



 (11) 97174-8799

 (11) 3312-0332

QUICHE DE ALHO PORÓ E LOMBO COM ERVAS

RECEITA EXCLUSIVA DA CERATTI



Ingredientes:

Massa

- » 500 gramas de farinha de trigo
- » 125 gramas de manteiga
- » 1 ovo » 5 gramas de sal

Recheio

- » 450 gramas de creme de leite fresco
- » 3 ovos inteiros + 1 gema
- » Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto
- » 150 gramas queijo gruyère ralado
- » 250 gramas de lombo com ervas cortado em cubinhos
- » 2 alhos-porós de tamanho médio refogados



Modo de preparo:

Processe a farinha, a manteiga, o ovo e o sal.

Retire do processador, amasse num local plano, cubra a massa com plástico-filme e deixe descansar na geladeira por 1 hora.

Para o recheio, bata o creme de leite com os ovos e tempere com sal, pimenta e a noz-moscada. Misture o queijo ralado e reserve.

Abra a massa até 4 mm de espessura e transfira para uma forma para tortas.

Coloque 3/4 do recheio dentro, acrescente o lombo e o alhos-porós e cubra tudo com o que sobrou do recheio.

Leve para assar por 50 a 60 minutos ou até dourar.

 **SIRVA EM SEGUIDA. BOM APETITE!** 

PARA ENCONTRAR MAIS RECEITAS COMO ESTA



VISITE NOCENTRODESP.COM.BR/RECEITAS



**TUDO PARA
DEIXAR SUAS
RECEITAS
AINDA MAIS
GOSTOSAS**

**Ingredientes com a melhor condição
comercial do Mercado e região!**

Rua G - Box 26

 **(11) 3229-4009**

 **(11) 97686-7538**



Comerciantes

Encontre os comerciantes por categoria:



Açougue



Empório



Avícola



Mercearia



Laticínios



Diversos



Peixaria



Quitanda



Gourmet

Localize também comerciantes e pontos turísticos classificados por ruas!

COMERCIANTES
no Centro
de São Paulo