

COPA 2014 ALIMENTAÇÃO

# SELEÇÃO DE PETISCOS

**Em época junina, produtos típicos são opções para a torcida saudável**

Carmen Vasconcelos

carmen.vasconcelos@redebahia.com.br

Milho cozido, assado, pipoca, amendoim... As comidas típicas dos festejos juninos também podem ser uma boa opção de petiscos durante os jogos da Copa.

De acordo com a nutricionista clínica do Hospital São Rafael, Rita Guiomar, o milho, amendoim e as raízes são alimentos versáteis, funcionais, que atuam reduzindo o açúcar e o mal colesterol.

"No entanto, para usufruir dos benefícios desses produtos é importantes prepará-los segundo as receitas mais tradicionais, sem adição de queijos cremosos, leite condensado ou outros produtos que fogem do cultural e só acrescentam calorias ao preparo", ensina a nutricionista.

Ela lembra que os produtos

típicos de São João, mesmo quando preparados na forma de mingaus, bolos, canjicas, biscoitos, broas e cuscuz são excelentes porque exigem pouca gordura ou pedem gordura de origem vegetal, como é o caso do leite de coco.

Outro bom exemplo de comida simples, saborosa e funcional é o beiju de tapioca. "Ele é fonte de energia e excelente para quem tem intolerância ao glúten", diz, ressaltando que é que ele seja consumido apenas com um fio de azeite doce, queijos magros ou pouca manteiga.

"Esses beijus cheios de queijo cheddar, calabresa, doce de leite são muito calóricos e terminam comprometendo o valor nutricional desse alimento tão nordestino", completa.

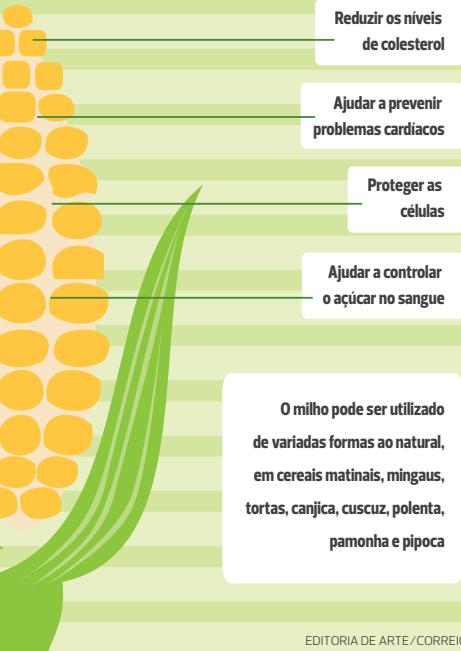
A nutricionista lembra que mesmo o churrasco tão consumido nessa época de celebração do futebol pode se transformar numa opção saudável desde que cuidados sejam tomados. O primeiro deles é com a escolha das carnes, que devem ser mais magras como o filé especial, a alcatra, patinho. "A picanha e o cupim devem ser evitados".

quando o tema forem as bebidas. "O licor é tradição do São João, mas o licor típico, feito com cachaça, açúcar, cravo, canela e a fruta", esclarece, ressaltando que as misturas que colocam leite condensado, por exemplo, só acrescentam doce, gordura e calorias à bebida.

Para a nutricionista, o ideal seria evitar o álcool, mas como a abstinência não encontra muitos adeptos, especialmente nesse período, o indicado é que a ingestão das bebidas seja feito junto com água e sem esquecer a boa alimentação. A orientação é que se beba um copo de água de 200ml a cada meia hora. A sugestão, além de hidratar, minimiza os efeitos da intoxicação e da ressaca.

Gildete Fernandes ressalta que mesmo o churrasco tão consumido nessa época de celebração do futebol pode se transformar numa opção saudável desde que cuidados sejam tomados. O primeiro deles é com a escolha das carnes, que devem ser mais magras como o filé especial, a alcatra, patinho. "A picanha e o cupim devem ser evitados".

## BENEFÍCIOS DO MILHO PARA A SAÚDE



EDITORIA DE ARTE/CORREIO

**VILA  
São João**  
SHOPPING  
**BELAVISTA**

**Venha dançar forró na  
pista da Vila São João,  
no Shopping Bela Vista**

**Até 23 de junho, das 09h às 22h, na Praça Central - L1, Shopping Bela Vista, teremos muita música animando seu São João.**

<b>TER</b>	<b>17/06</b> Jogo da Seleção Brasileira Apresentação de Quadrilha Junina
<b>QUA</b>	<b>18/06</b> Banda Forró Massapê
<b>QUI</b>	<b>19/06</b> Trio de forró
<b>SEX</b>	<b>20/06</b> Trio de forró
<b>SAB</b>	<b>21/06</b> Trio de forró
<b>DOM</b>	<b>22/06</b> Trio de forró
<b>SEG</b>	<b>23/06</b> Jogo da Seleção Brasileira Apresentação de Quadrilha Junina

\*Programação sujeita a alteração.

**Correio**  
Se posso ser útil

**PREFEITURA MUNICIPAL DE LAPÓA**  
**TOMADA DE PREÇOS nº 023/2014**, no dia 03/07/2014, às 10:00h na sede da Prefeitura Municipal, objetivando a contratação de empresa de engenharia para prestar serviços de reforma e ampliação de prédios escolares da rede municipal de ensino. Valor do Edital: R\$ 50,00. Informações e Edital no Setor de Licitações – Lapão-BA 16/06/2014 – Ivanilson Carvalho Rocha – Presidente da CPL. **Pregão Presencial para Registro de Preço nº 039/2014**, dia 01/07/2014, às 09:00h na sede da Prefeitura Municipal. Objeto: aquisição de materiais para reforma de carteiras e reforma com divisórias. Valor do Edital: R\$ 50,00. Informações: Setor de Licitações, telefone/fax: (71) 3657.1010, das 08 às 12 horas – Lapão-BA 16/06/2014 – Ivanilson Carvalho Rocha – Pregoeiro.

**PODER JUDICIÁRIO  
JUSTIÇA FEDERAL**

**EDITAL DE CITAÇÃO COM PRAZO DE 30 (TRINTA) DIAS**

DE: DAD MAK LOCACAO DE EQUIPAMENTOS LTDA, CNPJ 04.730.504/0001-18 CODIGO DO DOCUMENTO DA SILVA, CPF 804.900.349/00 e IVONEIDE DA SILVA SANTANA, CPF 337.478.765-00.

PROCESSO: EXECUÇÃO POR TÍTULO EXTRAJUDICIAL N° 2009.33.00.018364-8 que o(a) CAIXA ECONÔMICA FEDERAL move(m) contra DAD MAK LOCACAO DE EQUIPAMENTOS LTDA E OUTROS.

FIM: PRAZO DE 30 (trinta) dias contados do término do prazo do presente Edital, pagando-se a dívida constante(das) execução(es) já referidas, no valor de R\$ 183.750,62 com a devolução atualização. Fica intimado(a) o(a) executado(a) de que poderá embargar a execução no prazo de 15 (quinze) dias ou fazer requerimento que lhe confere o art. 745-A do CPC (parcelamento do débito em até seis parcelas) com imbróglio de 30% do saldo da dívida. Caso não houver pagamento no prazo de 03 (três) dias sem prejuízo da execução, PREGAÇA E AValiação não basta, devem bairros para integrar garantia da EXECUÇÃO, ACRESCIMOS LEGAIS E CUSTAS JUDICIAIS. NATURALEZA DA DIVIDA: Conforme Contrato constante dos autos.

SEDE DO JUIZO: Poder Judiciário Federal, Seção Judiciária da Estado da Bahia, Av. Ulysses Guimarães, nº 2795 - Fórum Regional da Justiça Federal da Bahia, com expediente exímio das 09 às 18 horas. Tel.: (71) 3617-9228. E-mail: 08varas.ba@jrf1.jus.br.

Salvador-BA, 02/06/2014

De ordem da JUÍZA FEDERAL DA 8ª VARA/SJBA, NILZA REIS, SUBCREVO, CLAUDIA TEMPORAL - DIRETORA DE SECRETARIA DA 8ª VARA/SJBA.

**EDITAL DE NOTIFICAÇÃO E INTIMAÇÃO**

Pelo presente EDITAL, por estar em lugar ignorado, ter ocultado ou recusado o recebimento da notificação pessoal pelo oficial do cartório, fica(m) notificado(s) o(s) mutuário(s) abaixo, para ciência de que estamos autorizados, na forma dos artigos 19 e 21 da Lei nº 8.004 de 14/03/90, do Decreto-lei nº 70 de 21/11/66 e das normas complementares do S.F.H., a promover a execução extrajudicial das HIPOTECAS que onera(m) o(s) imóvel(ais) descrito(s) a seguir, de que é credora a ENGEA - Empresa Gestora de Ativos.

Fica(m) cientificado(s), ourossim, de que tem o prazo de 20 (vinte) dias, contados de 07/06/14 para, querendo, pagar o débito e evitar a execução, o que poderá ser feito no endereço de cobrança descrito abaixo, diariamente, exceto aos sábados, domingos e feriados ou nas Agências da CAIXA ECONÔMICA FEDERAL.

**SEDE:68966 - CONTRATO: 309910307295 - AGÊNCIA COMERCIO- ENDEREKO DO IMÓVEL**  
**ESTRADA DO MANDU, S/Nº, COND BOSQUE IMPERIAL, N° 596, BLOCO 28, EDIF MOGNO, APT 302, PAU DALIMA - SALVADOR - BA, IRALDES DE JESUS SANTOS, BRASILEIRA, AUX ENFERMAGEM, CPF: 15708470534, RG 1322458 SSP/BA e cônjuge, se casada estiver.**

**SEDE:75919 - CONTRATO: 315200000044 - AGÊNCIA PORTO DA BARRA - ENDEREKO DO IMÓVEL**  
**ESTRADA DO MANDU, S/Nº, COND BOSQUE IMPERIAL, COHABUI SECCAO XXV, BLOCO 37, EDIF TULIPA, APT 401, PAU DALIMA - SALVADOR - BA, JOAO DA SILVA VITORIA, BRASILEIRO, GERENTE, CPF: 70238545504, RG 247140384 SSP/BA e cônjuge, se casado estiver.**

Agente Fiduciário: Banco Bonsucesso S/A  
 Endereço: Travessa Santa Barbara, nº 04, Edif Aliança Comercial , 10º andar, Comércio, Salvador/Ba  
 Tel.: (0xx71) 4009-1000 e 4009-1004