

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 Guilomar, 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 importante 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 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 o mesmo vale para o aipim, a batata doce, inhame, entre outras raízes.

A chefe do Serviço de Nutrição do Hospital Português, Gildete Fernandes destaca que é possível aliar diversão, comida e escolhas saudáveis, basta bom senso no momento das escolhas, especialmente

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 feita 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 resalta 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

Reduzir os níveis de colesterol

Ajudar a prevenir problemas cardíacos

Proteger as células

Ajudar a controlar o açúcar no sangue

O milho pode ser utilizado de variadas formas ao natural, em cereais matinais, mingaus, tortas, canjica, cuscuz, polenta, pamonha e pipoca

EDITORIA DE ARTE/CORREIO

VILA São João Shopping BELA VISTA

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.

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

*Programação sujeita a alteração.

PATROCÍNIO Shopping BELA VISTA SIMPLEMENTE UNICO REALIZAÇÃO Correio So podia ser líder

PREFEITURA MUNICIPAL DE LAPÃO
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 (74) 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 LOCAÇÃO DE EQUIPAMENTOS LTDA, CPNJ 04.730.504/0001-18 CLODOALDO SILVEIRA DA SILVA, CPF 804.900.345/00 e IVONEIDE DA SILVA SANTANA, CPF 927.478.765-00.
PROCESSO: EXECUÇÃO POR TÍTULO EXTRAJUDICIAL nº 2009.33.00.018364-8 que o(a) CAIXA ECONÔMICA FEDERAL move(m) contra DAD MAK LOCAÇÃO DE EQUIPAMENTOS LTDA E OUTROS
FINALIDADE: CITAR O(A) EXECUTADO(A)S, atualmente em lugar incerto ignorado, para, no prazo de 03 (três) dias, contados do término do prazo do presente Edital, pagar(em) a dívida constante da(s) execução(ões) já referidas, no valor de R\$ 183.750,82 com a devida atualização. Fica intimado(a) o(a) executado de que poderá embargar a execução no prazo de 15 (quinze) dias ou fazer requerer o art. 745-A do CPC (parcelamento do débito em até seis meses com depósito imediato de 30% do valor total da execução). Não havendo pagamento no prazo de 03 (três) dias será procedida a PENHORA e AVALIAÇÃO em tantos bens quantos bastem para integral garantia da EXECUÇÃO, ACRESCIMOS LEGAIS E CUSTAS JUDICIAIS.
NATUREZA DA DÍVIDA: Conforme Contrato constante dos autos.
SEDE DO JUÍZO: Poder Judiciário Federal, Seção Judiciária do Estado da Bahia, Av. Ulysses Guimarães, nº 2799 - Fórum Teixeira de Freitas, 4º andar - CAB, com expediente externo das 09 às 18 horas. Tel. (71) 3617-5233. Fax: (71) 3617-2628. E-mail: dvvara.ba@rfj.jus.br.
Salvador-BA, 02/06/2014
De ordem da JUÍZA FEDERAL DA 8ª VARA/SJBA, NILZA REIS, SUBSCREVO, 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 8004 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(is) descrito(s) a seguir, de que é credora a EMGEA - Empresa Gestora de Ativos.
Fica(m) notificado(s), outrossim, de que tem o prazo de 20 (vinte) dias, contados de 07/06/14 para, querendo, purgar 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.

SED-68966 - CONTRATO: 309910307295 - AGÊNCIA COMERCIO - ENDEREÇO DO IMÓVEL: ESTRADA DO MANDU, S/Nº, COND BOSQUE IMPERIAL, Nº 596, BLOCO 28, EDIFº MOGNO, APTº 302, PAU DALIMA - SALVADOR - BA. IRLADES DE JESUS SANTOS, BRASILEIRA, AUX ENFERMAGEM, CPF: 15708470534, RG 1322458 SSP/BA e cônjuge, se casada estiver.

SED-75919 - CONTRATO: 315200000047 - AGÊNCIA PORTO DA BARRA - ENDEREÇO DO IMÓVEL: ESTRADA DO MANDU, S/Nº, 581, CONDOMÍNIO BOSQUE IMPERIAL, COHABII SECÇÃO XXV, BLOCO 37, EDIFº TULIPA, APTº 401, PAU DALIMA - SALVADOR - BA. JOAO DA SILVA VITORIA, BRASILEIRO, GERENTE, CPF: 70238545504, RG 0247140384 SSP/BA e cônjuge, se casado estiver.

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