



JORNAL
images
Edição especial
VERÃO **DA ILHA**

Floripa de encantos

Ilha do Campeche

*Atrações da cidade vão
da terra ao mar*

• Página 6

guia
Gastronômico

ONDE COMER E BEBER BEM: Culinária democrática

• Páginas G8 e G9



Dá fome só de olhar!



Publicação mensal de Verão da Editora de Jornais Imagem da Ilha - Distribuição gratuita com reposição semanal nas praias de Jurerê Internacional, Lagoinha, Praia Brava.

Direção geral:

Hermann Byron Neto

Edição/Textos:

Gabriela Morateli

Conselho editorial:

Hermann Byron Neto,

Gabriela Morateli

e Urbano Salles

Diagramação:

Edson Egerland

Jornalista responsável:

Gabriela Morateli

(RP0041871/SC)

Celular Comercial:

(48) 99162 8040 -

e-mail:

hb@imagemdailha.com.br

redacao@imagemdailha.

com.br

Telefone Redação:

(48) 3028 3778 -

Impressão:

Diário Catarinense

Tiragem: 10.000 exemplares

Os artigos assinados não refletem necessariamente a opinião do jornal, sendo de inteira responsabilidade de seus respectivos autores

Envie comentários e sugestões para o

e-mail

redacao@imagemdailha.

com.br.



Confira a localização de nossos anunciantes

Nos mapas da página 2 e 3 colocamos uma referência de nossos anunciantes com números de identificação.

MAPA PÁGINA 2

- 1) Santa Adega Vinhos Finos (Córrego Grande)
- 2) Restaurante Mirantes (Centro e Coporate Park - SC 401 - Sto Antônio de Lisboa)
- 3) Antonio's Restaurante (Cachoeira do Bom Jesus)
- 4) Restaurante Iguarias Cozinha do Mar (Jurerê)

MAPA PÁGINA 3

- 5) Beiramar Shopping
- 6) Hippo Supermercados (Centro)
- 7) NET - (Centro)
- 8) Pizzeria Milano (Centro)
- 9) Macarronada Italiana (Beiramar norte)
- 10) Koerich Imóveis (Centro)
- 11) Direto do Campo
- 12) Outback Steakhouse

PAISAGENS DESLUMBRANTES

Sob os encantos do Sul

Foto: Reprodução



*Região tem praias preservadas
e de grande beleza natural*

As praias do Norte e do Leste de Floripa são mais conhecidas por moradores e turistas, mas o Sul reserva balneários belíssimos. Que tal fazer um tour pela região e conhecer seus paraísos? Fica a dica.

MORRO DAS PEDRAS

A vista do alto desta praia, frequentada por surfistas, é belíssima. Do mirante do convento do Morro das Pedras (Casa de Retiros Vila Fátima) é possível visualizar a praia, a mata nativa e a estrada que dá acesso à Armação.

PRAIA DO CAMPECHE

Destaca-se pela beleza de seu mar somada à de seus frequentadores. O point da praia é o Riozinho, que ficou famoso nos últimos anos.

PRAIA DO MATADEIRO

Com mar verde hipnotizante, fica localizada ao lado da praia da Armação. O acesso é feito a pé, mas dura apenas alguns minutos.

PÂNTANO DO SUL E RIBEIRÃO DA ILHA

Estes dois balneários atraem pela culinária e história. O Pântano é uma colônia de pescadores de mar calmo e restaurantes de culinária típica da Ilha. No Ribeirão, os atrativos são as construções antigas estilo colonial português e os restaurantes à base de ostras.



Centro

Conheça nossos empreendimentos e prepare-se para escrever a melhor das suas histórias.



Centro



Centro



Centro



Novo Estrada



Centro



Centro

Deixe a
W Koerich Imóveis
fazer parte
da sua história.



Florianópolis encanta
turistas do mundo inteiro
por suas belezas.
E a W Koerich Imóveis
oferece os endereços mais
fascinantes para você viver
ou abrir seu negócio.

W
KOERICH
IMÓVEIS

48 3216.4880
wkoerichimoveis.com.br

ESPORTES AQUÁTICOS

Mar pra que te quero!

Atividades na água ajudam a manter a forma e amenizam o calor da estação

Que tal aproveitar o verão para praticar um esporte aquático? Florianópolis oferece opções para todos os gostos, bolsos e níveis de coragem: surf, windsurf, kite-surf, stand up paddle, mergulho, caiaque. Escolha o seu preferido e caia na água! Além de diversão garantida, é refrescância na certa!

KITESURF, WINDSURF E STAND UP PADDLE

Com suas águas tranquilas, a Lagoa da Conceição possui o cenário apropriado para a prática de kitesurf, windsurf e stand up paddle. Entre as escolas que oferecem aulas destes esportes está a Windcenter. Mais informações: www.windcenter.com.br.

MERGULHO

Com águas protegidas e profundidades de 3m a 8m, A Ilha do Campeche é um dos locais indicados para a prática do mergulho livre, sem o auxílio de equipa-



mentos para respiração. É possível alugar snorkel e nadadeiras na própria Ilha.

PEGAR JACARÉ

É a modalidade mais rústica da lista. Tudo o que você vai precisar é de um biquíni, sunga ou shorts que esteja bem

ficar no meio dela e ser arrastado pela água. Apesar de parecer simples e amador, pegar jacaré não é tão fácil assim, pois requer técnica e muitos caldos de aprendizado.

SURF

Para quem quer aprender a surfar ou simplesmente fazer uma aula para experimentar, o que não faltam em Florianópolis são escolas de surf. A praia da Barra da Lagoa está entre as mais indicadas para os principiantes, pois possui mar calmo. Uma opção é a Escola de Surfe do Josué. Mais informações: 3232-4548.

CAIAQUE

Para quem curte andar de caiaque, a dica é a Lagoa da Conceição, onde existe o aluguel do equipamento na Avenida das Rendeiras. No Norte da Ilha a sugestão é a praia da Lagoinha, que possui mar mais tranquilo.

EVENTO INFANTIL DESCOBRINDO O MAR

VOODOO

BRINCAR,
DESCOBRIR,

amar

DE **13/01** A **05/02**

TODOS OS DIAS,
DAS **14H** ÀS **20H**

VÃO CENTRAL | DE **04** A **12** ANOS
EVENTO GRATUITO



Beiramar

O SHOPPING NO CORAÇÃO DA CIDADE

TURISMO CULTURAL

Memórias e Magia

Construções tombadas permitem conhecer um pouco sobre as origens de Florianópolis



Além de belezas naturais, Florianópolis é palco de um conjunto arquitetônico antigo preservado. São prédios tombados, igrejas centenárias, museus, fortalezas e outras construções que merecem ser visitadas.

ga o Museu Histórico de Santa Catarina e fica localizado na Praça XV de Novembro, bem no Centro da cidade. O acervo do museu é composto por móveis e objetos diretamente ligados à história política do Estado, especialmente ao exercício do Poder Executivo.

FORTALEZAS

As principais fortalezas de Florianópolis, que um dia foram o sistema defensivo da região, hoje são desfrutadas por turistas que desejam um pouco mais de cultura em relação às proteções costeiras do passado. São três fortalezas: Santa Cruz de Anhatomirim e Santo Antônio de Ratones, onde o acesso é feito através de escunas, e São José da Ponta Grossa, onde o acesso é feito por terra pela Praia do Forte.

SÍTIO ARQUEOLÓGICO E PAISAGÍSTICO DO CAMPECHE

A Ilha do Campeche tem acesso limitado de pessoas e os visitantes só podem permanecer no local por um período máximo de quatro horas. É possível chegar até a ilha através de barcos que saem da Barra da Lagoa, da Praia do Campeche e da Praia da Armação do Pântano do Sul.

PALÁCIO CRUZ E SOUSA

Entre os locais que vale a pena conhecer está o Palácio Cruz e Sousa, que abri-

Acesse o QR Code e
conheça outros locais
de visitasões.



PREVENÇÃO

Curta a praia sem estresse

Cuidados simples evitam problemas e acidentes no verão como queimaduras e afogamentos

Com a chegada do verão, o Corpo de Bombeiros reforça a atenção nas praias, aumentando o contingente de guarda-vidas e de equipamentos, como jet-skis e botes infláveis. Mas para garantir segurança e tranquilidade na temporada, é preciso que os banhistas também façam a sua parte.

ÁGUA-VIVAS: Sempre pergunte aos guarda-vidas se há presença de caravelas ou água-vivas no local e, se houver, evite entrar no mar. Se o contato já tiver ocorrido, acione o Corpo de Bombeiros através do telefone 193 e atente aos primeiros socorros.

NÃO DÁ PARA COMER DE TUDO: Se você não quer passar as férias no hospital, com diarreia e intoxicação alimentar, fique atento ao que ingere na praia. Compre apenas em barracas autorizadas pela Prefeitura e evite alimentos à base de leite como o queijo coalho.

SOL SEM EXAGEROS: Para evitar queimaduras solares e insolação, procure expor-se nos horários recomendados (até às 11h e após às 16h), sempre com protetor solar. Se ficar vermelho, use um hidratante pós-sol, mas se a queimadura for grave, procure um médico imediatamente.

FIQUE SEMPRE DE OLHO NAS CRIANÇAS: Com criança não dá para desviar os olhos um segundo. Na maioria das praias as pulseirinhas de identificação para os pequenos são distribuídas em postos salva-vidas e estabelecimentos gastronômicos. Basta solicitar!

SÓ ENTRE EM LOCAIS “PRÓPRIOS” PARA BANHO: Infelizmente muitas praias são poluídas, sendo consideradas impróprias para banho. Nestes locais, o índice de coliformes fecais é acima da média segura para a saúde do homem. Fique atento às placas colocadas nas praias. Outra dica é acessar o site da Fat-



ma (www.fatma.sc.gov.br), que na temporada publica boletins de balneabilidade das praias de Santa Catarina.

BEBA MUITO LÍQUIDO: Outro perigo do verão é a desidratação. Por isso, não

Redobre a atenção principalmente quando as crianças estiverem na água

economize nos líquidos. Mas não vale cerveja e outras bebidas alcoólicas, que acabam agravando o problema. Dê preferência à água, sucos e água de coco.



Produtos de limpeza podem ser vilões

ALERGIAS

Previna-se!

Conheça truques para se manter livre dos espirros

No verão, as pessoas têm que conviver com temperaturas mais elevadas nas suas rotinas de trabalho, estudo e lazer. Esse aumento à exposição solar prejudica o fluxo de melatonina, o hormônio que promove o sono e é produzido restritamente no escuro. Com isso as pessoas tendem a dormir menos, não recarregando as energias necessárias para os seus afazeres diários e acarretando doenças como a alergia.

99,9% dos microorganismos aéreos no auxílio das doenças respiratórias.

3. SE ATENTE À VENTILAÇÃO DO QUARTO

Tenha uma ventilação adequada no local em que vai descansar. Vale ligar o ventilador ou o ar condicionado desde que a pessoa se sinta confortável para se cobrir apenas com um lençol.

4. NÃO TENHA CORTINA, TAPETES E BICHOS DE PELÚCIA NOS QUARTOS

Esse conselho parece óbvio, mas ácaros e fungos se acumulam nesses itens.

5. EVITE PRODUTOS DE LIMPEZA COM PERFUME

Os produtos de limpeza podem acarretar alergias sérias tanto para quem usa quanto para quem está no ambiente em que foi aplicado. Os principais vilões são os amaciantes de roupas e os desinfetantes. Dê preferência aos itens sem odor.

Truques simples para se manter saudável:

1. USE PIJAMAS E ROUPAS DE CAMA LEVES

Linho e algodão são melhores do que materiais sintéticos, pois absorvem o calor. Logo, opte por um dos dois para usar e encapar o colchão.

2. TENHA UM ESTERILIZADOR EM CASA E NA EMPRESA

O esterilizador de ar elimina cerca de

BANDA LARGA RAPIDONA. +15.000 CONTEÚDOS GRÁTIS.

Agora, quem assina a banda larga da NET leva também 15 mil conteúdos grátis. São filmes, séries, desenhos e muito mais para você curtir com a família toda. Aproveite.

60 MEGA
POR APENAS **R\$ 49,90** POR MÊS

15 MIL FILMES E SÉRIES GRÁTIS

POUR 6 MESES, NO COMBO MULTI APÓS, R\$ 104,90/MÊS. PACOTES COMBO MULTI A PARTIR DE R\$ 309,80/MÊS.

4004-8844 | NET.COM.BR
OU VÁ ATÉ UMA LOJA CLARO

O acesso gratuito aos 15 mil conteúdos é válido por 12 meses. O consumo dos conteúdos gratuitos será descontado do pacote de dados contratado pelo cliente. Oferta válida até 31/12/2017 na contratação de pacote Combo Multi, que contempla os serviços de TV por assinatura (na seleção Mais HD), banda larga de 15 Mbps (Promoção Dobro da Velocidade) e Claro Max 2GB + 150 min (Multi Ilimitada NET exclusiva para portabilidade). A velocidade anunciada, de acesso a qualquer rede internet, é nominal, podendo sofrer variações decorrentes de fatores externos. O sinal de modem Wi-Fi está sujeito à interferência, em função de obstáculos e da distância do local de acesso à internet. A banda larga mais rápida – fonte: Anatel (julho/2015). A banda larga que mais entrega a velocidade contratada – fonte: Anatel (julho/2015). A banda larga mais rápida – fonte: revista Info Exame (junho/2014). O NOW está disponível para todos os clientes NET HDTV ou com um dos pacotes do NOW Clube (ClaroVideo, Combate e Philips) contratado, sem custo adicional para acesso. Saiba mais em www.net.com.br/now. Os equipamentos cedidos pela NET deverão ser devolvidos na rescisão do contrato. Consulte as condições de aquisição e a disponibilidade técnica em seu endereço ligando para 4004-8844.

TURISMO

Refúgio natural

Lagoa do Peri é a única praia de água doce da América Latina a receber selo Bandeira Azul

Foto: Francis Diógenes

Maior lagoa totalmente de água doce potável da costa catarinense, a Lagoa do Peri, em Florianópolis, recebeu no começo de dezembro o selo Bandeira Azul, título concedido às praias e marinas que cumprem critérios relacionados à gestão ambiental, qualidade, segurança e infraestrutura.

No verão, visitar a Lagoa é uma boa dica para os turistas que preferem banhar-se em água doce durante um piquenique. Além disso, o Parque Municipal da Lagoa do Peri é uma reserva biológica, com bastante sombra, rico em fauna e flora. Toda a região está preservada como patrimônio natural pelo decreto municipal nº 1.828 e ainda se pode encontrar Mata Atlântica Primária. Com alguma sorte, pode-se ver o jacaré-de-papo-amarelo.

LAZER

A área em volta da lagoa tem mata e trilhas belíssimas que levam a cachoeiras e antigos engenhos coloniais. As caminhadas ecológicas, em alguns casos são realizadas com acompanhamento. As crianças também têm boas opções de entretenimento. Além da água doce e tranquila, ideal para banho, há um pequeno parque infantil, com área arborizada por enormes eucaliptos, onde elas podem brincar e se divertir à vontade. Passeio de barco, caiaque e outras espécies não motorizadas, bem como pescarias de linha de mão e caniço também são atividades permitidas por lá.

Conheça mais sobre
a Lagoa do Peri aces-
sando o QR Code.



CANASVIEIRAS

Casan inaugura novo centro de tratamento

Construída em 10 meses, a estação é a principal obra para despoluir o Norte da Ilha

Da Redação

A Companhia Catarinense Água e Saneamento (Casan) inaugurou na última quarta-feira (28), a nova Estação Compacta de Tratamento de Esgoto (ETE) de Canasvieiras. A nova estrutura aumenta a capacidade para filtrar os efluentes e evitar o transbordamento nos rios próximos. De

acordo com o presidente da companhia, Valter Galina, foram investidos cerca de 12 milhões de reais em obras no Norte da Ilha.

Projetada, licenciada ambientalmente, licitada e construída em menos de 10 meses, a nova estação compacta é a principal obra do conjunto de ações lideradas pela CASAN para ajudar a despoluir o Norte da Ilha. A obra foi prometida pela autarquia no começo do ano como uma das soluções para reduzir os problemas de balneabilidade na região. Para o presidente da companhia esta é mais uma das operações da Casan para melhorar o saneamento básico da região e garantir o abastecimento de água para a temporada de verão 2017. "Atualmente, Santa Catarina é o 16º estado em saneamento básico do Brasil. Até 2018, nós vamos ser o quarto. Estamos investindo cerca de dois bilhões em saneamento básico, comentou.

Com a estação compacta, trabalhando em conjunto com a principal, a água volta para o rio do Brás 90% limpa



guia **Gastronômico**

IGUARIAS DA ILHA

*Aprecie os pratos típicos daqui, como
este do Rancho Açoriano*

• Página G3

*Ostra
gratinada
é uma das
preferidas!*



Foto: Reprodução

**DIRET
DO CAMPO**

FRUTAS E VERDURAS
SELECIONADAS

a partir de
R\$ 1,99KG

Av. Beira Mar Norte - Agrônômica
Fone: 3228-8674

CUIDADO

De olho no prato dos pequenos

Férias de verão pedem uma maior atenção para a alimentação das crianças

Foto: Arquivo



Oferecer alimentos leves é essencial durante o verão

O melhor caminho para manter a saúde das crianças nas férias de verão é o planejamento. É importante rever os horários e adaptar a rotina das refeições sem prejuízo, analisando se a criança ficará em casa ou se viajará, se fará atividades físicas ou ficará em frente à televisão, para assim encontrar alternativas que garantam o seu bem-estar. Confira algumas dicas para que os pequenos curtam todos os momentos com energia e saúde:

Escolha e prepare junto os alimentos: vá ao supermercado, à feira ou à quitanda com seu filho. Escolha os alimentos junto com ele e, depois, peça para que ele ajude a preparar a comida com você, nem que seja só lavar as verduras de uma salada. Certamente seu filho vai sentir mais prazer em comer aquilo que ele mesmo ajudou a preparar.

Refeição em família:

fazer as refeições em horários regulares e em família é extremamente saudável, não só para o corpo, mas também para o fortalecimento emocional de seu filho. E, se possível, desligue a TV durante as refeições para estimular o diálogo entre vocês.

Sinceridade e respeito:

Seja sempre sincero para seu filho sobre o que ele está comendo. E lembre que ele tem paladar e que deve ser respeitado quando diz que não gosta de determinada comida. Use a criatividade para estimular a criança a experimentar novos sabores.

COZINHA REGIONAL

Recanto das ostras

Ribeirão da Ilha reúne famosos restaurantes especializados na iguaria

Foto: Arquivo

Com a maior produção de ostras de Florianópolis, o Ribeirão da Ilha concentra restaurantes que servem criativos e convidativos pratos a base do molusco. A rica gastronomia deste recanto localizado no Sul da Ilha atrai milhares de turistas todos os anos. Entre os restaurantes tradicionais do Ribeirão estão Porto do Contrato, Rancho Açoriano e Ostradamus.

Entre os pratos estão a ostra in natura - crua, servida com limão -, a ostra ao bafo e a gratinada. Para quem nunca saboreou ostra ou tem certa resistência a frutos do mar mais exóticos, o ideal é começar pela gratinada, pois o queijo encobre um pouco o sabor forte e marcante do molusco. Esta, por sinal, está entre as mais vendidas no Ostradamus, que em determinadas épocas do ano chega a ser o carro-chefe do restaurante.

Além das ostras, o Ribeirão reserva outra feliz surpresa aos visitantes:

reúne um dos mais antigos e preservados conjuntos arquitetônicos estilo colonial português da cidade. Um lugar fascinante que com certeza vai ficar gravado na memória das suas férias.

COMO CHEGAR NO RIBEIRÃO?

Saindo do Centro de Florianópolis, siga em direção ao Sul da Ilha, passando pelos túneis e em seguida pela Via Expressa Sul. Depois é só seguir as placas que levam às praias do Sul e ao Ribeirão da Ilha. São cerca de 36 km do Centro.

Ostra gratinada é uma das preferidas dos consumidores



DOCES FIT

Pra matar a vontade

Opções mais saudáveis de doces mantêm a boa forma no verão



Nesta época do ano estamos mais atentos ao que comemos, afinal, queremos manter a boa forma no verão. Criar novos hábitos alimentares é uma ótima ideia e para deixar o cardápio mais saudável sem perder o sabor e não cair em tentações temos opções

mais leves. Como alternativa aos doces comuns, repletos de açúcar branco, a gastronomia investe em opções nutritivas com receitas que podem ser preparadas em casa e consumidas sem culpa, mas com moderação. A nutricionista Kelly Cristina Soares ensina duas receitas práticas!

RECEITA

Trufa Prestígio

Ingredientes:

3 xícaras de coco fresco ralado, 1 xícara de cacau em pó, ½ xícara de óleo de coco, ½ xícara de melado (pode substituir por mel ou xarope de agave), coco ralado para decorar.

Modo de preparo: Misture o coco fresco ralado com o cacau em pó. Adicione o melado e o óleo de coco (deve estar na consistência líquida – caso não esteja, derreta em “banho Maria”). Esprima firmemente com a mão para formar bolinhas. Passe o coco ralado para decorar. Leve à geladeira por 2 horas ou freezer por 1 hora para solidificar e ficar na consistência de trufas.

Palitinhos de chocolate 70% cacau

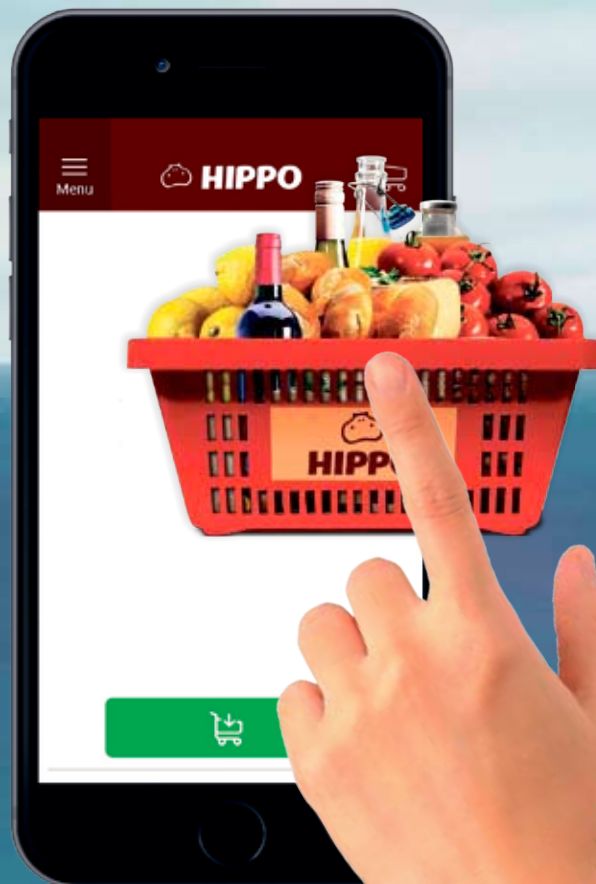
Ingredientes: chocolate 70% cacau, frutas da estação.

Modo de preparo: derreta o chocolate 70% cacau e envolva o chocolate na fruta. Leve para gelar e endurecer o chocolate.

Ligue ou
acesse e tenha
todos os sabores
do mundo
na sua casa.



  /hipposupermercados



HIPPO DELIVERY

4007 2204
hippo.com.br

NUTRITIVA

Abuse das saladas

Elas são leves e nutritivas, perfeitas para os dias quentes



**Ingredientes
oferecem
benefícios
como a
manutenção
do peso**

As saladas são as queridinhas de quem busca uma vida mais saudável ou deseja perder aqueles quilinhos extras. Nas temperaturas mais elevadas, o organismo sofre e para facilitar sua adaptação, uma alimentação leve e rica em nutrientes faz toda a diferença. Elas compõem perfeitamente com proteínas e carboidratos leves.

A nutricionista Cintya Bassi explica as propriedades desse prato tão nutritivo para toda a família: “As folhas verdes são importantes principalmente por serem fontes de vitaminas e minerais, porém o acréscimo de outros alimentos como frutas, linhaça, chia, quinoa e até temperos como o alho, por exemplo, agregam valor nutricional ao prato”, destaca.

RECEITA

Salada com frutas

Ingredientes: 5 folhas de alface americana, 1 porção pequena de rúcula, 1 porção pequena de agrião, 1 maçã, 8 morangos, 1 pepino, 1 cenoura, 1 beterraba.

Modo de preparo: Lave bem as folhas de alface, rúcula e agrião e pique-as para que fiquem em um tamanho razoável (até 5 cm). Rale a cenoura e a beterraba. Corte o pepino em rodellas e monte um prato. Corte a maçã em fatias finas e o morango em quatro pedaços (se forem pequenos). Misture as frutas com as folhas e coloque em outro prato. Pode-se adicionar manga ou regar a salada com suco concentrado com polpa de frutas (uva verde, polpa de uva roxa, abacaxi, laranja, melão e hortelã - sem açúcar).

Férias na Praia!



Em janeiro e fevereiro,
o Imagem da Ilha vai à praia

Com edições em Português e Espanhol, o jornal será distribuído
nas praias do Norte da Ilha 2 x por semana ao longo do mês

Anuncie!

contato@imagemdailha.com.br ou pelo tel: (48) 98836 4050

JORNAL
image3
edição especial
VERANO DA ILHA



Chegou a sua nova tele-entrega de vinhos e espumantes em Floripa!

Suas férias pé na areia em Floripa com vinhos e
espumantes do mundo todo, entregues aonde você estiver.

**Mais de 700 rótulos
de várias partes do mundo!**

TELE-ENTREGA SANTA ADEGA



48 3233.1296



48 99116.4828

De segunda a sexta, das 10h às 20h. Sábados das 9h às 14h.



Joe Collaço, 163, Córrego Grande
Florianópolis- SC

WWW.SANTAADEGA.COM.BR

**TELE-ENTREGA GRÁTIS ACIMA DE
R\$ 200,00 DENTRO DA ILHA!**

ONDE COMER E BEBER BEM

PIZZA METRO É NA MILANO

Experimente o verdadeiro sabor da Itália aqui em Floripa. A **Pizzeria Milano** oferece em seu cardápio a “sensazionale” Pizza Metro. Preparado com receita artesanal exclusiva e ingredientes selecionados e fresquinhos, o prato acomoda até três sabores. Com vista privilegiada, de frente para a Beira-Mar Norte, a Milano oferece pratos exclusivos cuidadosamente selecionados por sua proprietária, a mestra pizzaiola Grace Fraschini.

Pizzeria Milano
Rua Bocaiúva, 2526
Avenida Beira-Mar Norte, 2526
Fone: 3024-0034
www.pizzeriamilano.com.br



CAMARÃO À ILHA DOS AÇORES

Internacionalmente reconhecido pela excelência de sua culinária, o **Antonio's Restaurante** é a pedida ideal para quem aprecia peixes e frutos do mar. Localizado na Cachoeira do Bom Jesus, Norte da Ilha, serve deliciosos pratos, como o **Camarão à Ilha dos Açores (foto)** – camarões com lascas de bacalhau refogados em azeite de oliva com cebola, alho, rodela de batata, pimenta, pimentão e azeitonas –. Acompanha arroz. Aberto diariamente para almoço e jantar.

Antonio's Restaurante
Rua Luiz Boiteax Piazza, 2214
Cachoeira do Bom Jesus (Norte da Ilha)
Fone: 3284-5736
www.antoniosrestaurante.com.br



QUILO FAVORITO

Várias vezes eleito “comida a quilo favorita da cidade”, o Grupo Mirantes possui diversos restaurantes na Ilha, um certamente próximo a você. Entre os mais procurados está o **Mirantes Grill**, com grelhas especiais. Conheça o bufê completo, recheado de opções de saladas e pratos quentes do jeitinho que você gosta!

Mirantes Grill
Rua Bocaiúva, 2256
Centro

Acesse o QR Code ao lado e
confira as diversas localizações



ONDE COMER E BEBER BEM

OPÇÕES PARA O VERÃO

Famoso por receber grupos para celebrar os bons momentos, o **Outback Steakhouse** Florianópolis tem deliciosas opções para o verão. Para comer, uma delas é a **Bloomin'Onion** (R\$ 45,95). Uma cebola gigante e dourada que tem o autêntico sabor do Outback, acompanhada do maravilhoso molho Bloom. Para beber o Gold Coast Rita (R\$ 25,25), uma margarita frozen feita com tequila nobre do México, licor e ingredientes exclusivos do Outback. O resultado é uma bebida de textura única, refrescante e saborosa.

Outback Steakhouse

Rua: Bocaiúva, 2468 - Centro
(piso térreo do Beiramar Shopping)
Fones: 3039-0935/3039-1935
www.outback.com.br



ITALIANA FAVORITA

A **Macarronada Italiana** é o lugar ideal para reunir a família e os amigos para uma refeição saborosa num ambiente amplo e aconchegante. Neste ano foi eleita a Cozinha Italiana Favorita pelos leitores do Imagem da Ilha! Seu cardápio variado preza pela qualidade das receitas desde o preparo até a entrega dos pratos aos clientes. Uma das opções que chama a atenção pelo sabor, aroma e exuberância é o **Tagliarini Al Cartoccio Mari e Monti** – Tagliarini com frutos do mar, funghi freschi, alcaparras, azeitonas e temperos. Aberto todos os dias das 11:00 às 00:30 h direto.

Macarronada Italiana

Avenida Rubens de Arruda Ramos
(Beira-Mar Norte), 2458
Fone: 3028-2666- www.macarronada.com.br



IGUARIAS DO MAR

O nacionalmente reconhecido chef Adilson Lucinda imprime toda a sua experiência no cardápio do novíssimo restaurante **Iguarias Cozinha do Mar**, em Jurerê. A tradicional comida da Ilha com um toque da alta gastronomia. Aprecie todo o sabor e a exuberância da **Moqueca Mista (foto)**, e de outros pratos que merecem destaque, como a Garoupa com Camarões a alho e óleo e a Lagosta Grelhada.

Iguarias Cozinha do Mar

Avenida dos Búzios, 945 - Jurerê

Fone: 3365-5822

www.facebook.com/IguariasCozinhadoMar



DIETA

Mais disposição para curtir as férias

Conheça os alimentos que ajudam a eliminar toxinas do organismo



Ingestão de alimentos como o abacaxi e as castanhas garante resultado antioxidante

Para desintoxicar o corpo após a comilança exagerada, muitos recorrem aos sucos desintoxicantes. Mas apenas esta atitude não é suficiente, como explica a nutricionista Ana Huggler: “É preciso retirar da dieta os alimentos industrializados, que possuem muitos conservantes e sobrecarregam o metabolismo, são ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio, que em excesso podem contribuir para a eleva-

ção do LDL (colesterol ruim) e causar doenças cardiovasculares. Evite também frituras, refrigerantes e doces”.

O recomendado é optar por alimentos que favorecem a eliminação de toxinas, como as oleaginosas. As castanhas, por exemplo, são ricas em vitamina E, ômega 3, cálcio, magnésio, zinco e selênio, que ajudam na eliminação de metais pesados como mercúrio e arsênico, e têm ação antioxidante e anti-inflamatória. “A ingestão de frutas é sempre recomendada, principalmente as cítricas, como o abacaxi, que contribui para a desobstrução do fígado pelo fato de ser diurético e facilitar a digestão”, descreve.



A nutricionista explica que a ingestão de, no mínimo, 2 litros de água diariamente é essencial no processo de desintoxicação alimentar. “O consumo regular de água coopera para a eliminação de toxinas por meio da urina. Além disso, ela hidrata o organismo evitando que o corpo retenha líquido e previne problemas nos rins”, informa.

FIM DE TARDE

Hora do chope

Happy hour tem tudo a ver com o verão

Reunir os amigos para tomar aquele chope gelado acompanhado de um delicioso petisco e uma boa conversa é uma ótima pedida para a estação mais quente do ano. Ele não pode faltar no *happy hour* do verão na Ilha e cai muito bem na esticadinha da praia e no esquentar da balada.

Entre os locais mais frequentados está a Sanduicheria da Ilha, do Centro e da Lagoa da Conceição, que reúne gente bonita e animada. Por lá a dupla sanduíche de mortadela Ceratti e chope faz sucesso. Próximas ao Beiramar Shopping, a cervejaria Devassa é outro point da cidade, pois oferece música animada e muitos petiscos. Outro local descontraído de Floripa é o Emporium Bocaiúva, que oferece chope, cervejas especiais nacionais e importadas, cachaças e muitos petiscos. No Beiramar Shopping, a pedida está no Outback e no

Madero, com suas entradas irresistíveis e o chope “estupidamente” gelado.

A Lagoa da Conceição também reserva bares animados para um chope depois da praia. A maior concentração acontece na Avenida Afonso Delambert Neto, no Centrinho. O fim de tarde também é especial em Santo Antônio de Lisboa e Sambaqui, no Norte da Ilha. Os bares ficam de frente para o mar, transformando o cenário do *happy hour* em um espetáculo à parte. Jurerê Internacional também é um excelente local para reunir os amigos em um final de tarde. O destaque vai para os calçadões do Open Shopping e do Il Campanário.



Em todos os pontos da cidade há excelentes opções para apreciar um chope bem gelado



**MANTENHA
A FORMA
NAS FÉRIAS**

dayuse
disponível

(48) 3222-6644

estacionamento gratuito

www.betteryou.com.br

BETTERYOU
ACADEMIA

REFEIÇÃO

Hora do churrasco

Com alguns detalhes a carne fica ainda melhor

Foto: Divulgação

Preparar um churrasco pode até parecer algo simples, afinal, na teoria tudo o que a pessoa precisa é um bom pedaço de carne, carvão em brasa, espeto e sal grosso. Mas na prática a coisa não é bem assim. Sabendo disso, apresentamos a seguir uma lista com dicas que devem ser consideradas na hora de assar a carne. Confira!

- Conhecer o modo de preparo dos cortes que irá fazer é fundamental;

- Sempre pergunte sobre as novidades do mercado e carnes que talvez não conheça;

- As carnes devem ser retiradas da geladeira uma hora antes de ir para a churrasqueira, pois quanto mais em temperatura ambiente ela estiver, me-

lhor;

- Para completar o churrasco e fazer o almoço perfeito, o preparo dos alimentos deve ser feito com calma e o churrasqueiro deve sempre observar o cozimento das carnes para garantir o ponto ideal de cada uma;



A temperatura da churrasqueira, o tipo de grelha e a quantidade de sal influenciam no resultado final da carne

- Outros fatores influenciam no resultado final, como a temperatura da churrasqueira, o tipo de grelha, a quantidade ou tipo de sal, entre outros;

- Alguns truques na hora de cortar a carne influenciam diretamente na maciez. O corte da carne deve seguir a linha das fibras para que ela fique mais suculenta. Utilize uma

pinça ao invés de garfo para evitar que ela fique seca;

- Os acessórios utilizados no preparo do churrasco devem estar à mão de todo bom churrasqueiro. Espetos adequados, carvão de qualidade e facas com um bom corte são itens fundamentais.