

# PORTAL DO MERCADÃO

**156**  
ANO 14



## OS MELHORES CORTES DE CARNE

**Torresmo de rolo  
é apenas uma das  
deliciosas opções  
para você preparar  
no Dia dos Pais.**

**Página 2**



## Quem aí resiste?

**Aproveite que estamos  
na época de morangos  
para fazer em casa esse  
maravilhoso cheesecake!**

**Página 8**



**OFERTAS!**  
Páginas 12 a 17



# Qualidade e variedade num único lugar

No Mercado você encontra tudo o que precisa para deixar o Dia dos Pais ainda mais gostoso.

Sabe aquele prato que faz sucesso no happy hour e também no encontro familiar do final de semana? É assim o torresmo de rolo! Com uma pururuca crocante e a carne de porco macia, ele é fácil de fazer e uma deliciosa opção para você servir no churrasco em comemoração ao Dia dos Pais, por exemplo, ou então como acompanhamento de uma suculenta feijoada.

No nosso querido Mercado, você garante esse e outros maravilhosos cortes de carne, de vários tipos, para deixar suas receitas ainda mais gostosas. E o melhor: com excelente procedência, como é o caso dos produtos comercializados pelo **Center Carnes Irmãos Gaspar**, por exemplo.

Lá, todas as carnes suínas vêm da **Madeju**, frigorífico que é fiscalizado pelo Serviço de Inspeção de Produtos de Origem Animal do Estado de São Paulo – SISP, atestando, assim, o comprometimento com a qualidade dos produtos fornecidos.

Outro diferencial da Madeju é a receita exclusiva da dona Maria das Graças, esposa do senhor Nivaldo, na fabricação de nossas linguiças. “Quando éramos crianças, nossa mãe fazia as linguiças para ajudar nosso pai no orçamento. Hoje pro-



duzimos linguiças saborosíssimas usando carnes de excelente procedência e todas limpas, como o SISP autoriza trabalhar.”

Aliás, as linguiças estão entre os ingredientes que não podem faltar no churrasco, não é mesmo? Aproveite para conferir [aqui](#) algumas dicas simples, mas que são essenciais para você agradar seus convidados em sua próxima churrascada.



Esta é uma publicação produzida pela ICI Comunicação, agência que de forma independente idealizou o Portal do Mercado em 2010 e desde então o mantém atualizado. Mensalmente a revista digital alcança, por e-mail e pelas redes sociais, mais de 150 mil cadastrados. Editora responsável: Alexandrina Macedo – MTB 23353. Executivo de negócios: Alexandre Macedo. Mais informações em [www.portaldomercado.com.br](http://www.portaldomercado.com.br).

Os conteúdos veiculados neste informe são de responsabilidade dos próprios anunciantes (e de suas agências, quando houver) e trazem links para seus sites, redes sociais e telefones.

As ofertas são válidas durante o mês de agosto/2022 ou enquanto durarem os estoques. Na dúvida sobre a forma e os horários de funcionamento do(s) box(es) de sua pre-

ferência, consulte-os antecipadamente. Os telefones estão disponíveis [aqui](#), na lista de Comerciantes. Lembrando que é proibida a venda de bebidas alcoólicas para menores de 18 anos – e se beber, não dirija. Eventuais problemas devem ser reportados ao **Procon** ou ao **SAC** da concessionária que administra atualmente o Mercado.

Boa leitura e ótimas compras!!!



# Sua boutique de carnes suínas



[www.irmaosgaspar.com.br](http://www.irmaosgaspar.com.br)



(11) 99321-4883

Rua A - Boxes 24/41/45/49



(11) 3228-1989 ou 3228-3313



**FRENCH RACK**



**PRIME RIB**





# Arroz Biro-Biro

Sugestão do Filipe BBQ\*



## Ingredientes

600 gramas de arroz agulhinha/  
agulha cozido\* (4 xícaras)  
4 ovos  
150 gramas de bacon  
60 gramas de batata  
palha (1,5 xícara)  
50 gramas de cebola  
(1/4 unidade média)  
20 gramas de salsinha/salsa  
(1/3 xícara)  
15 gramas de manteiga  
sem sal (1 colher de sopa)  
14 gramas de óleo vegetal  
neutro (canola, girassol, milho, etc)  
(16 ml ou 1 colher de sopa)  
1,5 gramas de sal (1/4 colher  
de chá)

\* Para 600 gramas de arroz  
cozido, você vai precisar de:

200 gramas de arroz agulhinha/  
agulha (1 xícara)  
2 litros de água filtrada em  
temperatura ambiente (cerca  
de 8 xícaras)  
6 gramas de sal (1 colher de chá)

## Modo de Preparo

Lave o arroz: coloque o arroz em um  
escorredor e lave-o em água corrente  
até que a água da lavagem fique cla-  
ra. A lavagem remove a fina camada  
de amido da superfície do grão de  
arroz branco, fazendo com que os  
grãos cozidos fiquem mais soltinhos.

Ferva a água: coloque a água e o sal  
em uma panela média para ferver.

Cozinhe o arroz: adicione o arroz na  
água fervendo, mexa para dispersar  
e cozinhe até que o arroz esteja ma-  
cio, cerca de 10 minutos.

O tempo de cozimento varia bas-  
tante conforme o tipo de arroz e o  
fabricante. Por isso, recomenda-se  
verificar sempre as instruções na  
embalagem e também provar o arroz  
antes de finalizar o cozimento.

### Arroz Branco

Drene a água: quando o arroz es-  
tiver cozido, desligue o fogo, drene  
a água em um escorredor. Deixe o



arroz descansar por 5 minutos no escorredor, antes de utilizá-lo.

Prepare os ingredientes (“mise en place”): separe todos os ingredientes e meça-os, deixando-os devidamente prontos para o início da receita. Esta etapa é importante para o sucesso da sua receita, pois evita surpresas no meio do processo.

Pique a cebola e a salsinha. Corte o bacon em cubinhos com cerca de 0,5 cm.

### Arroz Biro-Biro

Prepare os ovos mexidos: em uma frigideira grande, derreta a manteiga sem sal, em fogo baixo, até que forme uma espuma. Em seguida, adicione os ovos previamente batidos e 1/4 colher de chá (1,5 g) de sal. Mexa delicadamente da borda da frigideira para o centro até que os ovos estejam cozidos. Desligue o fogo. Reserve.

Frite o bacon: em uma panela média, aqueça o óleo vegetal e frite o

bacon, em fogo médio-alto, até que os cubinhos estejam dourados. Retire os cubinhos de bacon da panela e coloque-os em uma tigela pequena. Reserve. Não descarte o óleo da fritura do bacon.

Refogue a cebola: após fritar o bacon, reajuste o fogo para baixo, coloque a cebola na panela e refogue-a até que esteja translúcida. Desligue o fogo.

Adicione os demais ingredientes: quando a cebola estiver translúcida, adicione o arroz cozido, ovo mexido, bacon frito, batata palha e salsinha picada. Mexa delicadamente todos os ingredientes.

Sirva o arroz biro-biro ainda quente. Bom apetite!



 **Tempo de Preparo:**  
45 minutos

 **Rendimento:**  
8 porções

**\* Filipe BBQ (também conhecido como Brabo) é açougueiro e churrasqueiro especializado em eventos e um dos colaboradores do Portal do nosso querido Mercado!**





**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**

**f /porcofeliz**

**ig /porcofeliz**



**Faça seu pedido  
pelo site**

**porcofeliz.com.br/pedido**

**www.porcofeliz.com.br**

**SHOWROOM**

**Mercado Municipal Paulistano**

**Rua da Cantareira, 306**

**Rua E | Box 26**

**Centro - SP**

**Boi Feliz**  
Carnes Nobres e Exóticas

**Conheça também nossa  
boutique de carnes  
focada em cortes bovinos.**







Os melhores pertences para sua  
**feijoada**

 /emporiozucchini

 /emporiozucchini

[www.emporiozucchini.com.br](http://www.emporiozucchini.com.br)



 **Clique aqui e faça seu pedido online!**



 **(11) 97174-8799**

 **(11) 3312-0332**



# Cheesecake de morangos

Sugestão do chef Nogueira\*

## Ingredientes

1 pacote de biscoito do tipo maisena  
100 gramas de manteiga em temperatura ambiente  
½ xícara (chá) de açúcar  
2 colheres (sopa) de chocolate em pó  
3 ovos  
2 potes de cream cheese  
1 lata de leite condensado  
120 gramas de morangos  
¾ de xícara (chá) de açúcar  
Suco de ½ limão  
Morangos para decorar

## Modo de Preparo

### Massa

Coloque os biscoitos no liquidificador e bata até obter uma farofa.

Transfira para um recipiente e acrescente a manteiga, o açúcar e o chocolate em pó. Misture bem até formar uma bola de massa.

Forre o fundo de uma forma de aro removível com a massa, apertando com os dedos. Reserve.

### Recheio

No liquidificador, bata os ovos, o cream cheese e o leite condensado, até conseguir obter um creme homogêneo.

Distribua o creme cuidadosamente sobre a massa e leve ao forno médio (180°C), pré-aquecido, por 30 minutos ou até que o recheio fique firme. Deixe esfriar.

### Cobertura

Lave os morangos em água corrente. Retire as folhas e reserve.



**Tempo de Preparo:**  
50 minutos



**Rendimento:**  
6 porções

Coloque os morangos em uma panela e leve ao fogo baixo deixando cozinhar por cerca de 8 minutos ou até que fiquem macios.

Retire do fogo e transfira para o liquidificador.

Bata por 20 segundos na velocidade média.

Volte a mistura para a mesma panela, acrescente o açúcar e leve ao fogo baixo por 10 minutos.

Acrescente o suco de limão e deixe cozinhar por mais 8 minutos. Retire do fogo e leve para a geladeira.

Na hora de servir, espalhe a geleia sobre o cheesecake e decore com os morangos cortados ao meio ou inteiros, como for de sua preferência.

**\* O chef Nogueira é um dos atuais colaboradores do Portal do Mercado. Confira aqui os demais.**





/barmortadelabrasil



/barmortadelabrasil

**Brazuca**

BAR & LANCHES



**MORTADELA  
BRASIL**

TRADICIONAL DESDE SEMPRE

**Pastel de Camarão**

**Bolinho de Bacalhau**

**Pernil Artesanal**

**Senhora Calabresa**

**MEZANINO - BOX 4 - ☎️📞(11) 3311-0024**



# Robalo assado com lagostins

Receita publicada no volume 2 - *Coleção Água na Boca*

## Ingredientes

1 robalo de cerca de 1,5 quilo  
10 lagostins frescos  
1 litro de vinho branco  
2 folhas de louro  
3 ou 4 dentes de alho  
Sal a gosto  
2 ou 3 colheres (café) de colorau em pó  
1 ramo de salsa  
1 colher (chá) de piri-piri em pó  
1 quilo de batatas aos gomos  
1 colher (sobremesa) de polpa de tomate  
Azeite (o quanto baste)  
1 caldo de peixe

## Modo de Preparo

Faça cortes nos dois lados do robalo. Tempere com sal e colorau e, nos cortes do peixe, coloque alho. Deixe na geladeira por cerca de 20 minutos.

Em seguida, tempere as batatas já cortadas em gomos com sal, colorau, louro, metade do vinho branco, polpa de tomate e salsa. Deixe marinando por aproximadamente 30 minutos.

Coloque um fio de azeite na forma, disponha as batatas com a marinada e, por cima, o robalo já temperado com os lagostins.

Acrescente o caldo de peixe diluído no restante do vinho branco.

Leve ao forno a 180°C por aproximadamente 35 minutos.



**Tempo de Preparo:**  
70 minutos



**Rendimento:**  
6 porções





*Fim do defeso,*  
**aproveite as  
ofertas!!!**



**Rua A - Box 28**

 **(11) 3227-0965**

 **(11) 94036-9738**

**Temos outros tipos  
de frutos do  
mar e pescados,  
Consulte-nos!**

 **/pescadosatlantida**

 **/pescadosatlantida**



# Imperdíveis

**4 chopp = 1 caldereta**



No consumo\*  
de 4 unidades  
de chopp Brahma  
Claro ou Black,  
você ganha  
1 caldereta\*

\* Válido para consumo no mesmo  
dia, pela mesma pessoa.

**Onde? Mortadela Brasil (Mezanino 4)**

☎️📞(11) 3311-0024

**150 reais de  
consumo = 1 chaveiro**



Ao consumir  
R\$ 150,00 aqui  
com a gente\*, você  
ganha 1 chaveiro  
do Mortadela  
Brasil

\* Válido para consumo no mesmo  
dia, pela mesma pessoa.

**Onde? Mortadela Brasil (Mezanino 4)**

☎️📞(11) 3311-0024

**MB Sedução**



Ganache de  
chocolate,  
castanha de  
caju, calda de  
frutas vermelhas,  
sorvete de creme  
e cobertura  
de chantilly

**R\$ 29,00**  
(cada)

**Onde? Mortadela Brasil (Mezanino 4)**

☎️📞(11) 3311-0024

**Marbavilhoso**



(baguete com parmesão de 80 gramas,  
mortadela tipo bologna defumada, queijo, ovo,  
orégano, pepino em conserva e alface americana)



**R\$ 45,50**  
(cada sanduíche)

**Onde? Mortadela Brasil (Mezanino 4)**

☎️📞(11) 3311-0024



# Sempre as melhores promoções

## Picanha Bassi



**R\$ 99,00**  
(o quilo\*)

\* Preço válido somente para retirada no balcão, pagamento à vista.

Onde? Porco Feliz (Rua E - Box 26)

☎️ (11) 3322-5400

## Contra Filé Grill



**R\$ 49,80**  
(o quilo\*)

\* Preço válido somente para retirada no balcão, pagamento à vista.

Onde? Porco Feliz (Rua E - Box 26)

☎️ (11) 3322-5400



## Torresmo de Rolo



\* Preço válido para compras no atacado.

**Só**  
**R\$ 34,90**  
(o quilo\*)

Onde? Irmãos Gaspar (Rua A - Box 41)

☎️ (11) 3228-1989 ou 📞 (11) 99321-4883



## Kit pertences para feijoada para 10 pessoas



Tradicional ou Light

Tradicional  
R\$ 125,00  
Light  
R\$ 140,00

Onde? Empório Zucchini (Rua D - Box 17)

☎️ (11) 3312-0332 ou 📞 (11) 97174-8799



# Aproveite

## Robalo (peixes de 3 a 5 kg)



**R\$ 78,00**  
(o quilo)

**Onde? Peixaria Atlântida (Rua A - Box 28)**  
☎ (11) 3227-0965 ou 📞 (11) 94036-9738

## Camarão Rosa (diversos calibres)



A partir de  
**R\$ 68,00**  
(o quilo)

**Onde? Peixaria Atlântida (Rua A - Box 28)**  
☎ (11) 3227-0965 ou 📞 (11) 94036-9738



## Pastel de Caranguejo



**R\$ 30,00**  
(a unidade)

**Onde? Bar do Portão 5 (Rua F - Box 2)**  
☎ (11) 3311-8020 ou 📞 (11) 94713-0798



## Empanadas (Carne, frango, espinafre e queijo com cebola)



**R\$ 30,00**  
(a unidade)

**Onde? Bar do Portão 5 (Rua F - Box 2)**  
☎ (11) 3311-8020 ou 📞 (11) 94713-0798



# Aproveite as promoções

## Mix de Frutas Secas Premium



**R\$ 6,00**  
(100 gramas)

**Onde? Armazém Dona Bela (Rua B - Box 16)**  
☎ (11) 94791-1734

## Patê de Pimenta Biquinho e Tomate Seco



**R\$ 10,00**  
(100 gramas)

**Onde? Armazém Dona Bela (Rua B - Box 16)**  
☎ (11) 94791-1734

## Tempero Pega-Esposa



**R\$ 8,00**  
(100 gramas)

**Onde? Empório Matheus (Rua B - Box 8)**  
☎ (11) 3228-3470

## Morangos Selecionados



**Aproveite a temporada!**

**Onde? Nas melhores barracas de frutas do nosso querido Mercado**



# Verifique possibilidade de delivery

## Tudo em Pescados

By Renato Rabelo



**5%**  
de desconto  
Venha conferir!

**Onde? No Kinjo (Rua da Cantareira, 377)**

**(11) 99721-6199**

## Seus Melhores Produtos para Charcutaria



Temos tripas  
de carneiro,  
suíno e vitelo

**Onde? Empório Raga (Rua G - Box 11 e Rua D - Box 19)**

**(11) 3229-9122**



## Calabresa Fatiada



**Só  
R\$ 6,99**

(100 gramas)

**Onde? Empório Raga (Rua G - Box 11 e Rua D - Box 19)**

**(11) 3229-9122**



## Cerveja Especial Quinua Gelada

(Distribuidor oficial do Mercado - Delivery)



330 ml = R\$ 7,99  
(mínimo de 24 unidades)

620 ml = R\$ 9,99  
(mínimo de 12 unidades)

**Onde? Empório Raga (Rua G - Box 11 e Rua D - Box 19)**

**(11) 3229-9122**



# Na dúvida, consulte os comerciantes

## Choripán



Apenas  
R\$ 22,90  
(cada)

Onde? Império do Chopp (Rua K - Boxes 30/32)  
☎ (11) 97881-9619

## Picanha no Rechaud



Para 10 pessoas



Só  
R\$ 25,00  
(por pessoa)

Onde? Império do Chopp (Rua K - Boxes 30/32)  
☎ (11) 97881-9619



## Gastronomia com charme



10% de  
desconto

Onde? UP Uniformes  
🌐 [www.upuniformes.com.br](http://www.upuniformes.com.br)



## Problemas na CNH?



Temos as  
melhores  
soluções!!!  
Venha!

Onde? Auto Escola Pinheirense  
☎ (11) 99120-5659



# O que comer antes, durante e depois do pedal

Cuidados com a alimentação são fundamentais para a boa prática do esporte.



**N**o mundo todo tem aumentado bastante nos últimos anos o número de pessoas que usa a bicicleta como meio de transporte, prática esportiva ou até mesmo como forma de diversão apenas nos finais de semana.

Mas ainda que andar de bike possa parecer um exercício relativamente tranquilo essa é uma atividade que, como qualquer outra, exige preparação e cuidados na alimentação.

Compilamos aqui algumas dicas de alimentação para quem pedala, lembrando que antes de praticar qualquer atividade física é importante consultar um médico e/ou nutricionista.

## ANTES

Aposte em carboidratos de baixo a médio índice glicêmico, como biscoito ou pão integral, maçã, morango,

suco de frutas e iogurte. Evite consumir proteínas, que consomem mais energia para serem digeridas, e também alimentos muito ricos em fibras, que podem causar algum desconforto intestinal.

## DURANTE

Aqui a recomendação é manter os níveis de glicogênio elevados e, claro, manter-se sempre muito bem hidratado. Para treinos superiores a 1 hora, pode-se recorrer a suplementos à base de carboidratos e repositores hidroeletrólitos.

## DEPOIS

A alimentação pós-treino deve ser rica em carboidratos (pão, batata, macarrão e arroz) e proteínas como leite, ovos, frango e peixes. Recomenda-se que essa refeição seja feita em no máximo 2 horas depois que você terminar a pedalada.

Quer saber mais? Então clique nos links a seguir:

### Bike Registrada

**6 alimentos para ciclistas terem energia para pedalar**

### Ciclo Vivo

**5 alimentos que todo ciclista deve consumir**

### Para Quem Pedala

**Dicas de alimentação**

### Pedalada Saudável

**O que comer antes, durante e depois da pedalada**

### Revista Bicicleta

**Quais os alimentos adequados na prática do ciclismo?**







## Sobre o dia do ciclista

15 de abril é considerado o Dia Internacional do Ciclista, data que tem como objetivo promover esse meio de transporte e chamar a atenção de todos para os direitos dos ciclistas.

No Brasil há uma certa confusão sobre a data em que se celebra o Dia Nacional do Ciclista. Alguns dizem que é no dia 8 de dezembro, em referência a Madonna Del Ghisallo, a padroeira dos ciclistas. Mas como a data de sua consagração por Pio XII foi em 13 de outubro, alguns consideram que essa seria a data a ser comemorada.

Oficialmente o Dia Nacional do Ciclista é celebrado, desde 2006, em 19 de agosto. A data teria sido instituída como forma de homenagear Pedro Davison, ciclista e biólogo que morreu atropelado na capital do país, Brasília. Seja como for, para quem gosta de pedalar, o dia do ciclista é todo dia! 😊



# Anuncie aqui!



Capa patrocinada + pág. 2  
R\$ 5.000,00 por mês

**Evidencie sua marca, produtos e serviços**

**junto ao seletor público que recebe a revista digital do Mercadão.**

**Compartilhada mensalmente com mais de 135 mil fãs e disparada também para 25 mil contatos via WhatsApp**



1 módulo  
8 x 8,8 cm  
R\$ 400,00 por mês.

**1 OFERTA**  
10 x 8,8 cm  
R\$ 350,00 por mês.

2 módulos (vertical)  
16,5 x 8,8 cm  
R\$ 800,00 por mês.

2 módulos (horizontal)  
18 x 8 cm  
R\$ 920,00 por mês.

4 módulos  
16,5 x 18 cm  
R\$ 1.700,00 por mês.

3 módulos (vertical)  
8,8 x 25 cm  
R\$ 1.400,00 por mês.

1 página  
20 x 27 cm  
(20,6 x 27,6 para sangria)  
R\$ 2.400,00 por mês.

RECEITA OFERECIMENTO - Atlântida Pescados  
**Ceviche de Saint Peter, manga e coco**



Receita patrocinada  
R\$ 1.000,00

**Receita patrocinada R\$ 1.000,00**



**Executivo de Negócios**  
**Alexandre:**  
☎ (11) 94749-8330





**BACALHAU & CIA**

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

**Aqui você  
encontra a  
melhor condição  
comercial do  
mercado!**

***Venha visitar nossa loja:***

**Rua G - Box 26**

**☎ (11) 3229-4009 📞 (11) 94703-3932**

# Comerciantes

Aqui você encontra o telefone e o endereço dos permissionários do nosso querido Mercado (as ruas são identificadas por letras e os boxes por números).

É só clicar na categoria desejada para ter acesso à relação completa.

Açougue



Empório



Avícola



Mercearia



Laticínios



Diversos



Peixaria



Quitanda



Gourmet



Confira também as lojas e os pontos turísticos próximos ao Mercado

