

# Opções sem carne ganham adeptos

Centro de Santos têm vários restaurantes vegetarianos, sempre concorridos

FERNANDA LOPES  
EDITORA

O Centro de Santos ganhou mais uma opção de restaurante vegetariano esta semana, o Giana Vegetariano, que se soma a outros, já tradicionais e sempre cheios de pessoas que não comem carne ou que procuram uma alimentação mais saudável.

Neste mês de abertura, o Giana Vegetariano está com preço promocional de R\$ 15,00 no *self service* à vontade com duas opções de sucos de frutas, seis opções de saladas e nove de pratos quentes, além de duas sobremesas.

A chef Marieta Diniz é responsável pelo menu diário. Vegetariana há 17 anos, ela trabalhou em restaurantes conhecidos da Capital, como o Gopala e o Apfel. "Eu faço uma culinária brasileira sem uso de carne. Acho que temos muitas frutas e vegetais no nosso País, que possibilitam uma alimentação rica em sabores e saudável".

## SUCESSO

Um exemplo de sucesso neste

segmento é o Restaurante Super Vegetariano, o vegetariano mais antigo da Cidade, com quase três décadas servindo saladas, pratos quentes, sucos e sobremesas em esquema *self service* à vontade, com preço fixo de R\$ 20,00 e uma clientela bastante fiel.

Seu amplo salão, em um imóvel antigo do Centro Histórico, tem dias lotados, como na terça-feira, quando a casa prepara pastel, e na quinta-feira, quando serve lasanha. Tudo feito integralmente no local. O molho de salada e o pão caseiro são sucesso absoluto e são vendidos também para viagem. As compras são feitas toda terça-feira no Ceagesp, sempre priorizando os produtos sazonais, que têm melhor qualidade.

Os clientes são tão cativos que o restaurante implantou o Clube do Azeite.

Quem não quiser usar o azeite oferecido pela casa, pode levar o seu próprio, da marca e tipo que preferir e deixar guardado no local, em uma estante destinada a eles. Atualmente,



Giana tem sistema *self service* com preço promocional de R\$ 15,00

cerca de trinta pessoas fazem parte do clube.

## QUILO

O Restaurante Orgânico, que fica em um amplo espaço na esquina da Dom Pedro II com a Praça Mauá, tem sistema de quilo e também sopas por preço

fixo de R\$ 7,50, com pão integral caseiro.

O bufê tem quinze tipos de salada e dezesseis pratos quentes. Entre eles, aparecem receitas como a lasanha vegetariana, o espetinho de carne, a torta de palmito cremoso e o chuchu com molho branco. O qui-



Super Vegetariano é pioneiro no segmento, com quase 30 anos



Restaurante tem Clube do Azeite

lo sai R\$ 29,90.

## PEIXE E FRANGO

O Empório da Granola não é vegetariano. Ele serve também peixes e frango, geralmente assados ou cozidos. Mesmo assim, é uma opção mais natural, com o uso de muitos grãos integrais e

derivados de soja. Para quem não come carne a casa tem sempre pratos como moqueca de banana, berinjela à parmegiana, hambúrguer de soja e torta de legumes. Os bolos caseiros, os hambúrgueres de peixe ou de soja e os pães artesanais são sucesso para levar para casa, assim como os produtos sem glúten. Outros itens que têm muita saída são os feitos com tofu. O preço da refeição por quilo é R\$ 39,90.

SERVIÇO: GIANA VEGETARIANO (RUA DOM PEDRO II, 16, 3º PISO). SÓ PARA ALMOÇO. SUPER VEGETARIANO: RUA FREI GASPAR, 71. TELEFONE: 3219-2105. SÓ ALMOÇO. ORGÂNICO: RUA DOM PEDRO II, 18 (ALTOS). TELEFONE: 3219-4733. SÓ ALMOÇO. EMPÓRIO DA GRANOLA: RUA ITORORÓ, 138. TELEFONE: 3323-2997. SÓ ALMOÇO.



## Momento DiVino

CLAUDIA G. OLIVEIRA, SOMMELIER



## Mulher e vinho

Santé! São infinitas as razões para que as mulheres sejam enaltecidas, homenageadas, e nós sabemos, perfeitamente. Na verdade a história, que se confirma até os presentes dias revela a luta das mulheres por igualdade social, política e trabalhista, e o mês de março abraça a data para as bem-vindas homenagens, que penso poderiam ocorrer cotidianamente,

sem discriminação de gênero, uma vez que o ideal da vida é igualdade de valores humanos, independentemente de qualquer outro fator, seja sexo, raça ou credo.

Enfim, a participação feminina esteve e sempre estará presente em todos os setores. E no mundo do vinho não poderia ser diferente, onde mulheres como as vinhateiras, agriculto-

ras, enólogas, sommelieres, jornalistas, degustadoras, enófilas e confeitarias de associações se destacam na propagação dessa bebida, que carrega histórias diferentes, intensas e maravilhosas em cada rótulo.

A todas essas mulheres dedico o poema carinhosamente escrito por minha filha, que se dizia inspirada por mim, em março de 2006:

## MULHER E VINHO

Mario Quintana com sua prosa-poética exclamou / Pablo Neruda, nos versos à Matilde,

celebrou / às uvas e o vento cantou em todos os cantos / Nicole-Barbe Ponsardin consagrou / A mulher e o vinho / extrema beleza / a beleza e o vinho / agradeçamos à natureza Ao solo sagrado, às pedras e às santas raízes dos parreirais / às uvas no ponto da colheita / às mãos macias, delicadas e seletas dessas deusas que as escolhem / tamanha maestria / sem igual nesse parreiral / A vida deste que é o sangue da terra / começa com a preparação do solo / sua análise e apreciação vão muito além da de-

gustação / lembremos da verdadeira gestação / Sagrada terra / santa uva / mães deste menino / reina o feminino / e o vinho triunfa / Sob esses vinhedos / Afrodite canta / Dionísio vive deste respirar / o mais belo vinho, recita o deus: Tem corpo, estrutura, força, aromas enigmáticos / na boca, é salutar ressaltar: veludo vermelho / rubi encantador / Não há o que contestar: o vinho se rende à delicadeza e à força da mulher / ele se revela / se abre / nos beija / acolhe, entenece e aconchega / nos esquenta, acalenta e alegra.. / Ele nos

apaixona, seduz e cega! / Tal e qual um amante, / nos embeleza, estimula, fortifica / O vinho anima a vida / ilumina os caminhos / invade as mentes / abre as portas / e traz consigo / o amor maternal / uma bênção da noite celestial / um prazer que brilha como o sol / espectro de energia sem igual.

Do livro *Florilégio de Sentidos*, de Marcela Garcia Fonseca - Santos: Ed. Por mim Mesma Ltda, 2009.

Até a próxima taça!

MOMENTODIVINO@ATRIBUNA.COM.BR

## Detox

Na onda do *fit*. Um dos maiores sucessos da Lanchonete Mil Sabores, no Centro de Santos, é o suco Detox, um mix de couve, hortelã, gengibre, linhaça, chia, cenoura e fruta (R\$ 6,00). A proprietária, Luciana Pinheiro Silva, conta que logo cedo



chega a preparar mais de trinta de uma vez. "Não é só para emagrecer, é uma questão de procurar uma dieta mais saudável. E esse suco no café da manhã é muito bom", explica.

Seguindo essa linha, Luciana criou a panqueca Detox, que leva para a hora do almoço o mesmo conceito. Na massa, ela coloca linhaça, gengibre e um legume ou verdura, que dá a cor e agrega nutrientes. "Faço de beterraba, couve ou cenoura, que é a que tem mais saída. Acho que as pessoas gostam da cor". No recheio, atum com ricota, queijo ou frango. A pessoa pode escolher o molho. "O vermelho é mais saudável, mas as pessoas pedem mais o branco." O preço é R\$ 9,00 a simples e R\$ 13,00 a com salada e arroz.

SERVIÇO: RUA GENERAL CÂMARA, 79, CENTRO, SANTOS. DELIVERY: 3321-7156.

## Restaurantes fazem promoções para as mulheres

No próximo domingo será comemorado o Dia Internacional da Mulher e, para que esse dia seja especial para as clientes, alguns restaurantes da região prepararam ações com distribuição de brindes, promoções e homenagens.

As três unidades do Liliana Pasta Pizza (Brisamar, Pátio Iporanga e Praiamar) terão um prato especial em homenagem ao dia, o Ravioli Verdi recheado de Nozes, Passas e Ricota ao Gratin ao preço de R\$ 21,90. Haverá ainda a opção do raviolo quatro queijos (R\$ 23,90).

No Babbo Américo (Av. Ana Costa, 404, Gonzaga), as mu-

lheres receberão bombons de cortesia no almoço e no jantar. Na Cantina Di Lucca (Rua Tolentino Filgueiras, 80, Gonzaga), haverá também um presente surpresa para as clientes que forem ao restaurante.

No China In Box (Rua Tolentino Filgueiras, 54, Gonzaga), as clientes serão presenteadas com um botão de rosa de chocolate da Cacau Show e um brinde da La Esmaltaria. Além disso, será realizado um sorteio de um kit de produtos de beleza.

No Gotissô, mulheres acima de 18 anos que forem almoçar em uma das unidades do restaurante (exceto shopping) po-

derão concorrer a um ano de festival grátis. O sorteio será no mesmo dia, às 17 horas.

O estabelecimento também preparou uma oferta especial para o jantar das unidades da Ponta da Praia e Canal 3: a cada duas mulheres que forem ao festival, a segunda paga 50% do valor cobrado.

No Restaurante Com Batata (Rua Evaristo da Veiga, 99), as clientes receberão drinks de cortesia. Na ocasião, o grupo Amigos da Música irá interpretar canções que enaltecem a beleza e autenticidade das brasileiras.

Em Praia Grande, o Empó-

rio Masano, localizado ao lado do Palácio das Artes, irá antecipar a comemoração. Amanhã, a casa oferece como cortesia às clientes uma taça de espumante e uma mini trufa.

O Brutus Bar & Bistrô (Praça Walter Belian, 39, Guaiuba, Guarujá) terá um prato especial no jantar de amanhã: o tentáculo de polvo grelhado com molho à espanhola, guarnecido com batata corada e acompanhado de arroz de açafrão (R\$ 59,00). À meia-noite, a casa oferecerá uma taça de espumante para as mulheres.

## Cidade participa do Goût de France - Good France

Pela primeira vez, Santos está participando do evento Goût de France Good France, promovido pelo chef francês Alain Ducasse em parceria com o Ministério das Relações Exteriores e do Desenvolvimento Internacional da França. Trata-se de um jantar que acontecerá em mil restaurantes de cinco continentes no mesmo dia: 19 de março.

Na Cidade, ele será preparado no Restaurante Oca, sob coordenação do chef Daniel Stucchi, com o apoio e a promoção da Aliança Francesa, que faz 70 anos.

O menu oferecido neste evento tem como objetivo valorizar a gastronomia francesa em toda a sua diversidade.

O comitê que validou os mil diferentes cardápios, solicitou aos chefs de cada um dos restaurantes participantes que combinassem elementos locais aos pratos, dando um toque diferenciado e de originalidade. Entre as criações do chef Daniel, meca ao molho bérnaisse de açafrão harmoniza-

do com vinho Chablis.

Durante o jantar serão servidos aperitivos e canapés, duas entradas (uma fria e uma quente), dois pratos principais (um peixe e uma carne), queijos com geleia e sobremesa. Vale salientar que cada um dos pratos será devidamente harmonizado com vinhos franceses. O convite custa R\$ 300,00.

Além do aspecto gastronômico e cultural, o Goût de France Good France possui ainda seu viés social, pois o

restaurante reverterá parte da venda dos convites para uma ONG que trabalhe em prol do respeito à saúde ou ao meio-ambiente.

Os convites estão à venda, até o dia 12, no Restaurante Oca (Rua Azevedo Sodré, 155, Gonzaga) e na Aliança Francesa de Santos (Rua Rio Grande do Norte, 98, Pompeia).



Viva momentos de *Satisfação*

Ambiente Climatizado - Sala de Reuniões - Estacionamento com manobrista

Delivery  
3284.0444

Cantina di Lucca

R. Dr. Tolentino Filgueiras, 80 - Gonzaga - Santos - SP