

Fogão do João Rural



Novas receitas
de peixe

REVISTA NASCENTES

PARAIBUNA, MARÇO/2005

Tucunaré toma conta da represa

Programação
da Semana
Santa

Sucesso
da Pamonhada



DEPÓSITO VALE VERDE

Tudo para sua construção
desde o básico até o acabamento

ENTREGAMOS EM TODA REGIÃO

Temos **MADEIRAS** e **TELHAS**
Confira!

FÁBRICA DE BLOCOS IRMÃOS FORTUNATOS

Artefatos de cimento em geral

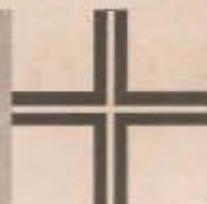
- Mourões para cerca e alambrado
- Blocos 10, 15, 20
- Manilha 20, 30, 40, 60
- Anéis para poço
- Canaleta para bloco
- Esteio de cimento para rancho

**O MELHOR
BLOCO DA REGIÃO**

Av. São José, 166 - Centro - Paraibuna - SP

Telefax: (12) **3974-0190**

Drogaria Nossa Senhora do Rosário



"Tratando sua saúde
do berçário ao centenário"

WALTER Farmacêutico

**Atendemos
em domicílio**

ERICSSON
GATES
BRAHMA
NOVOTEL
KAISER
AMPLIMATIC
BIDIM
CEMAN HENKEL
CENTER VALE SHOPPING
CLINICA SÃO JOSE
COGNES BRASIL
EATON
HENKEL
JOHNSON
AVIBRAS
PHILIPS

CEBRACÉ
VIAÇÃO SÃO BENTO
TRANSMIL
VIAÇÃO CAPITAL DO VALE
VIAÇÃO REAL
BREDA TURISMO
SOLECTRON
COOPER
HITACHI
PANASONIC
PROLIM
TRANSVIP
UNIVAP
POLICLIN
VIAÇÃO JACAREÍ
MONSANTO

SABESP
BEBIDAS CAMPEÃO
FUNDHAS
EMBRAER
KODAK
ORION
ENGESEG
LASTRO SEGURANÇA
SEGVAP
MANSERU
PREFEITURA SJCAMPOS
WAL-MART
BUNDY
VOLKS

Tem peixe diferente

A pescaria na represa de Paraibuna está começando a mudar. Durante muitos anos, todos vinham para cá procurar o pequeno lambari, o famoso mandi, o sabor da tilápia e o tradicional curimbatá. Além desses peixes outros, como a piaba e piabanha, começavam a aparecer.

Mas há três anos um novo peixe começou a surgir. O Tucunaré, que foi solto no lago da represa por amantes deste belo peixe, passou a ser o objetivo de muitos pescadores esportivos.

Segundo esses pescadores, o Tucunaré é um dos peixes mais emocionantes de se fisgar. Ele é arisco e briguento, proporcionando mais adrenalina ao pescador. Outro aspecto também é quanto ao sabor. É considerado um dos mais deliciosos peixes de água doce, sendo bom frito, assado ou cozido.

Algumas discussões já cercam o Tucunaré. Muitos acham que o peixe, por ser predador, irá aniquilar as outras espécies. Mas especialistas dizem que isso é uma bobagem, pois em outros locais nunca aconteceu isso. Esses mesmos especialistas afirmam que o Tucunaré irá atrair um número maior de turistas que gostam da emoção na pesca desse peixe.

João Rural

4- VARANDA

Chuva de pedra estraga casas na cidade. Índios se reúnem para lançar Campanha da Fraternidade -2002.

6-PESCA

O Tucunaré é o novo peixe da represa, atraindo muitos pescadores. Ao mesmo tempo provocando algumas polêmicas.

10-FOGÃO DO JOÃO RURAL

Como é tempo de pesca, mais novas receitas para o cardápio da quaresma.

16- PAMONHA

Superou as expectativas a realização da Pamonha da D. Maria, com muita gente ficando sem saborear as delícias.

18-NEGÓCIOS

Os consumidores de gêneros alimentícios de Paraibuna tem nova opção de cartão de compras.

19-RELIGIÃO

Os integrantes da Via Sacra ao Vivo já estão ensaiando para as festividades deste ano. A programação da Semana Santa.

20-CARNAVAL

Mesmo sem ser anunciado, várias pessoas se juntaram e colocaram seus blocos na rua. E na Avenida a moçada dançou quatro noites, pois uma eles nadaram.

22-LOS PANTANEROS

A despedida ao grande amigo Ronand.

COMPRE NOSSOS LIVROS

"Sabores do Tempo dos Tropeiros"
"Quitandas do Tempo do Fazendão"

Em Paraibuna, na Banca da Leda. Na Comadre e Fazendão, na Tamoios.

Ou envie R\$7,00 para cada livro.

Caixa Postal 51
12.260-000-Paraibuna-SP

Salve seu vídeo histórico.

Passe tudo para um CD.
Qualidade e segurança para sempre.

Informações
(12) 3974-0018

Já está on-line nosso site, com informações turísticas, cultura e um mundo de receitas típicas.

www.guiavalemar.com.br

Veja como anunciar na Revista Nascentes e ganhar sua publicidade gratuita em nosso site.
Informações (12) 3974-0018

VARANDA

PEDRAS

Na segunda-feira de carnaval, Paraibuna entrou, literalmente, numa gelada. Por cerca de meia hora, uma chuva de granizo castigou alguns bairros e a Rodovia dos Tamoios. Na estrada muitos veículos pararam com medo das pedras esmagarem a pintura dos carros. Na Vila Camargo, cerca de 100 residências foram atingidas, tendo várias telhas furadas pelas pedras.

VIOLA

Neste dia 2 de março, primeiro sábado do mês, voltam as noites de viola no Restaurante Chororão. A primeira atração do ano será Julio Neme e Eduardo Renó, com um repertório que todos já apreciam. Com esta primeira apresentação, Zé Carlos pretende trazer todo primeiro sábado do mês uma nova atração.

MÚSICA

Neste dia 3, às 20h, tem apresentação musical de violão, teclado, contrabaixo e cavaquinho, no Salão Paroquial. A apresentação é dos primei-



ros 18 formandos da Escola Semiton.

FRATERNIDADE

No último dia 24 de fevereiro, integrantes da Igreja Católica realizaram no Largo do Mercado, um lançamento da Campanha da Fraternidade 2002. Como a campanha deste ano enfoca as nações indígenas, os organizadores trouxeram três tribos indígenas Guaranís do Litoral (Aldeia Boracéia, Renascer e Bairro Corcovado). No local aconteceram missa, apresentação de

danças e cantos dos povos indígenas. O encontro teve a presença de vários coordenadores da campanha na região, que enfocaram a necessidade de apoio e a reconquista das terras dos primeiros habitantes do Brasil.

NASCENTES

Tragem de 3 mil exemplares, com circulação em Paraibuna e na Rodovia dos Tamoios.

DIRETOR

João Rural

COMERCIAL

José Vicente

EDITOR

Maria D'arc

DIAGRAMAÇÃO E ARTE

Rogério Faria

Correspondência

Caixa Postal 51 - CEP 12.260-000 -

Paraibuna-SP

Comercial (12) 9701-9602

Jornalismo (12) 9763-2815

Recados e Fax (12) 3974-0018

Publicado e impresso

JAC Editora Ltda

Rua São Paulo, 275

São José dos Campos -SP

Pesqueiro **Mandizeiro**

SISTEMA PAGUE-PESQUE
Lanch - Play-Ground - Camping

Estacionamento fechado
Pesca livre no Rio Paraíba
Churrasqueiras - Piscinas

R\$ 3,00 pessoa/dia
Criança até 7 anos não paga

Tamoios - km 38,5
Estr. Cesp -135 - B. Rio Claro
Tel.: (12) 3974-0466

DOCE CASEIRO

Amélia

Doce-de-Leite
Goiabada
Pé-de-moleque

Atacado e Varejo

TEL.: (12) 9763-9354
Estr. Municipal do Lajeado, s/n
Paraibuna-SP



DEPÓSITO MARTELO

AJUDANDO VOCÊ A CONSTRUIR SEU FUTURO

O MAIS COMPLETO PARA CONSTRUÇÃO



Tudo em
até 15 vezes

- ✓ Pias
- ✓ Gabinetes
- ✓ Torneiras
- ✓ Pisos
- ✓ Tintas
- ✓ Elétrica
- ✓ Hidráulica



FINANCIAMENTO
CAIXA ECONÔMICA FEDERAL

TELE-VENDAS
3974 0523 / 3974 0633

R. Major Soares, 241 - Paraibuna-SP

PARCEIROS

CAIXA



Vale Construir

PARAIBUNA, MARÇO DE 2002

NASCENTES

5

Tucunaré domina represa

Como chegou na represa, poucas pessoas sabem ao certo. Alguns afirmam que foi devido ao estouro de algum tanque de criação, acima da represa. Mas alguns afirmam, com certeza, que foi um grupo de pescadores, apreciadores do Tucunaré, que ajudou a introduzir este peixe na represa de Paraibuna. Segundo informações de pescadores, isso pode ter acontecido a primeira vez em 1992. Nos últimos anos aconteceram mais três solturas.

O que se sabe, com certeza, é que todo o lago está infestado de Tucunaré, de várias espécies. Pescadores mais experientes afirmam que o peixe prefere

ficar mais do lado do Rio Paraitinga, devido a sua água ser mais quente. Quanto ao fato do folclore de que o Tucunaré acabará com os outros peixes, muitos pescadores afirmam que isso é impossível. O apresentador do programa "Domingo É Dia" afirma que não acredita nisso, pois a represa de Igaratá tem Tucunaré há 30 anos e os outros peixes continuam por lá.

Como é um peixe novo para muitos pescadores



Zé Eugênio, chegando de uma pescaria locais, seu comportamento demorou a ser assimilado. Mas já temos especialistas, como Zé Eugênio, que mora no Bairro Campo Redondo. Zé tem barcos e iscas prontas e indica o local mais provável de fisgar um belo Tucunaré. Ele mesmo afirma que já tirou peixe de até 3 kg.

Zé Eugênio demonstra que conhece bem o comportamento do Tucunaré em nossa represa. A primeira dica é quanto ao tempo. Ele afirma que quando o tempo está instável, meio quente, meio frio, o peixe some. O ideal é quando o calor está por igual, assim o peixe fica

APIÁRIO FLORADA DA SERRA

José Nogueira

Mel e própolis de Paraibuna analisados pela UNITAU
- Universidade de Taubaté -

Rua Dr. João Batista Brasileiro, 121 - Centro
Fone: (12) 3974-0653- 9764-2924 Paraibuna-SP

PARAIBUNA, MARÇO DE 2002

NASCENTES

6

INFOTEC
Cursos de Computação

MATRÍCULAS ABERTAS

HÁ 5 ANOS A SUA MELHOR
OPÇÃO EM CURSOS DE
COMPUTAÇÃO

Tel.: (12) 3974-0814
R. Cel. Camargo, 173 - Centro

Bomba dos Amigos do Agenor e da Fia

"Qualidade e Honestidade"

Rua Cel. Martins, 217
Tel.: (12) 3974-0064

HEAD SAT

Antenas Parabólicas e TV por Assinatura

DIRECTV
D. Augusto 8 km

Sky
CENTURY

Tel.: 3974-0975
R. Major Ubatubano, 102

mais a flor d'água. Zé afirma que conseguiu definir o comportamento do peixe até mesmo pela direção dos ventos na represa. Conforme o vento, ele já sabe para onde vão os cardumes de Tucunarê. Mas isso ele guarda como segredo de bom pescador.

Quanto a isca, o melhor mesmo é o lambari vivo, pois o Tucunarê é atraído pelo movimento do peixe e não pela fome. Zé Eugênio afirma que o Tucunarê tem comida à vontade na represa. Quanto a isca artificial, Zé diz que não gosta de usar, mas que funciona muito bem. O apresentador Gugu afirma que é a melhor maneira de pescar o Tucunarê.

A especialidade de Zé Eugênio tornou-o um excelente guia para pescadores. Ele tem barcos, motores e até o lambari para isca, criado em sua casa.



Tucunarês pescados na represa

Conhece todos os meandros da represa, indicando assim o melhor lugar para encontrar o Tucunarê. Ele cobra o dia a R\$80,00, com barco para duas pessoas e R\$100,00 para três pessoas. Mas tem que marcar com antecedência, pelo tel (12) 9784-4761.

ACQUA VITAE

Produtos de limpeza em geral
Produtos e acessórios para piscina - Manutenção de piscinas

REVENDEDOR AUTORIZADO



NAUTILUS
Tendência do novo milênio

Filtros para piscina
Filtros de água potável

DISK MATERIAL DE LIMPEZA Tel.:(12) 3974-0787

R. Cel. Martins, 125 - A

CONSULTÓRIO TERAPIAS ESPECIALIZADAS

FISIOTERAPEUTA

Dra. Daniela Alves Soares

CREFITO 3 17.659 F

Nadiely Silva Barros

CREFITO 3129826

Fabiana Gonzales Russano

CREFITO 29579



FONOAUDIÓLOGA

Fga. Letícia B. R. Del Cali

CRFa 81 19

PSICÓLOGA

Cláudia B. Rodrigues Abranches CRP 06/43082-9

Jacqueline de A. C. Rodrigues CRP 06/39150-1

PEIXE

Tucunaré chega a 15 kg

Seu nome científico é *Cichla spp* - CICHLIDADE.

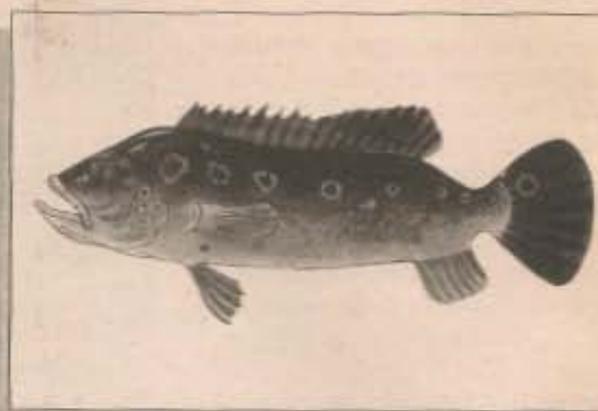
Os pescadores de Tucunaré que frequentam os rios da Amazônia, classificam pelo menos oito tipos diferentes, quanto ao padrão de colorido e às faixas de tamanho máximo, como o Tucunaré-Açu, Paca, Pitanga, Pretinho, Vermelho, Azul, Amarelinho e uma variedade com seis barras pretas verticais encontrado no Rio Araguaia. Nativos dos rios Amazônicos, são reconhecidos, atualmente, somente quatro espécies.

Atualmente o Tucunaré já se encontra em outras regiões do mundo, como na Venezuela, no Panamá e nos Estados Unidos. São

peixes que atingem cerca de 1,20 metro de comprimento e até 15 kg de peso (no caso do Tucunaré Açu).

Habitam preferencialmente as lagoas marginais durante a época da seca e a mata inundada durante as cheias. Nas lagoas habitam as áreas marginais durante o início da manhã e o final do dia. Na hora do sol mais quente se dirigem ao centro das lagoas, região que muitas vezes é ocupada pelas Corvinas. Em rios que não possuem lagoas, os tucunarés se protegem da água correntosa atrás de obstáculos de pedras e paus. Não gostam de água rápida.

Predadores por excelência, alimentam-se de camarões e peixes que ca-



Peixe é atração Amazônica

çam no sistema de tocaia ou perseguição ativa. De hábito alimentar generalista, não tem preferência pelos tipos de peixes que se constituem suas presas. Necessitam estar se alimentando constantemente, por isso sua pesca é emocionante.

Uma curiosidade interessante é que os índios e caboclos da Amazônia pescavam o Tucunaré com isca artificial, muito antes desse tipo de pesca se difundir no Brasil. Atada a uma corda fina, a isca feita de penas vermelhas é arrastada pela canoa ou atada a uma vara comprida que é passada na flor d'água.

Na pesca na Amazônia, são utilizadas as iscas artificiais como os plugs, jigs, spinners, colheres e até papel alumínio ou pedaços de pano vermelho ou branco.

Além das iscas artificiais, defendidas por muitos pescadores, o uso de pequenos peixes vivos, como lambari, é muito comum.

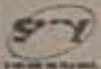
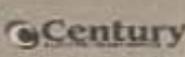
PARAIBUNA, MARÇO DE 2002

NASCENTES

8

PARABOX
Antenas
Parabólicas
e TV por Assinatura

Confira
Promoções Mensais

Tel.: 3974-0925 / 9763-2121
R. Cel. Martins, 151

Casa
**JOAQUIM de Carne
CAMARGO**

Carnes Frescas
Leitão Linguiça

Frango recheado
pronto para assar

Pça. Rodoviária, 63
Tel.: 3974-0478

PAPELARIA
BEIRA RIO

Papelaria - Artigos Religiosos
Pescaria - Flores Artificiais
Plastificação - Xerox
Costura - Presentes em geral

Pça. Marcelino A de Moura
- Rodoviária -
Tel.: (12) **3974-0707**
Paraibuna-SP

VIDEO LASER
LOCADORA

LOCAÇÃO DE FITAS

"VOCÊ CONHECE, VOCÊ CONFIA"

Galeria Santo Antônio - Praça da Matriz, 40 - Lj12
Tel.: (12) **3974-1111** Paraibuna-SP



Surubim do Paraíba, um dos peixes em pesquisa

Convênio para pesquisa

Pesquisadores da Cesp reuniram-se no último dia 28, em Paraibuna, para iniciar os trabalhos do recém acertado convênio para pesquisa de peixes na Bacia do Rio Paraíba. O encontro teve a participação dos outros dois parceiros: Estação de Piscicultura de Pindamonhangaba e o Projeto Piabanha de Itaucara (RJ).

No encontro foram discutidos projetos para desenvolvimento da Piabanha, Surubim e outras espécies da Bacia do Paraíba. O trabalho visa vários aspectos, como a melhoria da qualidade genética, troca de reprodutores e também as alternativas para o repovoamento dos rios e afluentes.

Paraibunenses premiados

O Tucunaré já tem até torneio. No último dia 16 de fevereiro aconteceu a primeira etapa do Torneio Marina da Serra, em Natividade da Serra, promovido pela Marina da Serra com coordenação do Gugu, apresentador do programa de pesca "Domingo é Dia". Concorreram 19 duplas de várias cidades do Vale, que, usando isca artificial, pescaram das 7h às 18h30.

No final os paraibunenses, João Fortunato e Bernardo Antunes, conseguiram 1,200 kg Tucunaré, levando R\$300,00 pelo terceiro lugar. A dupla campeã foi Chico Bueri e Marcelo Bueri, de Taubaté, com 2 kg. A vice-campeã foi Toninho Campos e Dimas Aquino, de Natividade da Serra, também com 2kg. O torneio continua com novas disputas até a final no mês de junho.



Bernardo, Gugu e João Fortunato.



C.45.035

Parahybuna
Imóveis

R. Dr. João Fonseca, nº 17, Centro
Paraibuna-SP
parahybunaimov@ig.com.br

Plantão aos Sábados
até às 18 horas

TEL/FAX: (12) 3974-0364 - (12) 3974-0854

FAZENDINHA - 31 HECTARES
toda formada, capineira, nascentes, cachoeira, estábulo, baias, casas de colono, próx. Rod. Tamoios. Excelente localização. R\$ 350.000,00

SÍTIO - 5,5 HECTARES
casa sede c/ piscina, quiosque, casa caseiro, nascentes, excelente topografia, vista panorâmica, margem Rod. Tamoios. R\$ 200.000,00

REPRESA PARAIBUNA - 02 ALQUEIRES
casa, pomar, água, energia elétrica, mata atlântica, próx. Rod. Tamoios, boa margem de represa. R\$ 40.000,00

CHÁCARA - 930 m2
semi-plana, próximo asfalto, com água e luz. R\$ 7.500,00

CASA - 03 DORM.
saia, copa, cozinha, edícula, garagem. R\$ 70.000,00

SÍTIO - 5,0 ALQUEIRES
pastagem formada, boa topografia, riacho, pouca mata, próximo asfalto. R\$ 50.000,00

SÍTIO - 20 HECTARES
casa sede, casa colono, nascente, energia elétrica, margem Rio Paraíba, bom acesso. R\$ 120.000,00

CHÁCARA - 22.000 m2
casa sede, curral, pomar, energia elétrica, riacho, semi-plana. R\$ 65.000,00

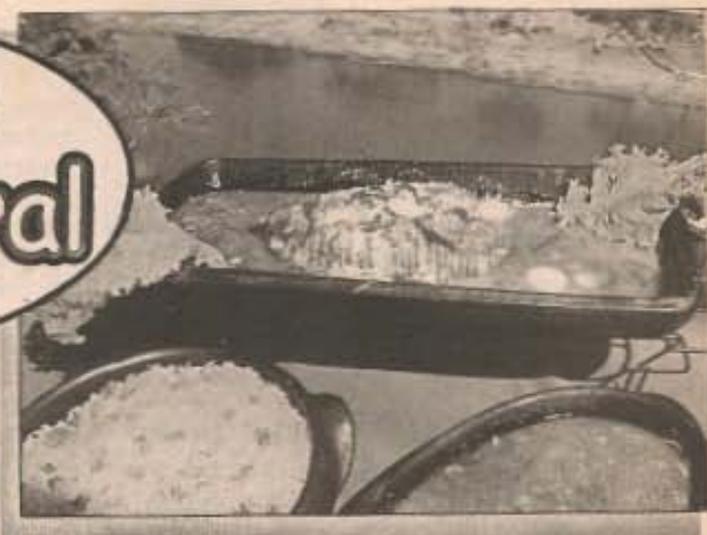
LOTE - 700 m2
plano, linda vista, água, luz e cabo telefônico. R\$ 20.000,00.

CONDOMÍNIO FECHADO - 02 DORM.
Sala, cozinha, quintal e garagem. R\$ 25.000,00

Temos outras opções de imóveis rurais e urbanos

fogão joão do rural

É tempo de peixe



Chega a quaresma e volta o costume milenar de se comer peixe. Antes tudo era feito reverenciando a religião, para respeitar o preceito de não se comer carne. Com o passar dos

anos, a tradição religiosa, tornou-se um costume gastronômico.

Desde antes do descobrimento, nossos índios apreciavam o peixe em sua alimentação diária. Só que eles simplesmente assavam sobre a brasa, ou enrolado em folha de bananeira. Com a chegada dos

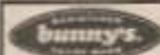
européus, muitas receitas foram sendo adaptadas com nossos peixes típicos. Outros peixes foram introduzidos e se tornaram muito apreciadas na mesa do brasileiro.

Nesta edição trazemos novas receitas para você apreciar, não só na quaresma, mas o ano todo.

TEKINHA

Sport e Boutique

O melhor da moda
para você



CARMIM

colcci

Tel.: (12) 3974-3197
R. do Meio, 34 - Calçadão
teka.caria@bol.com.br

VIDRAÇARIA MOLINA



Molduras
Espelhos
Colocação
Recolocação
de Vidros
em geral

Tel.: (12) 3974-0741
R. Dr. Oscar Thompson, 87

TUCUNARÉ COM BRÓCOLIS

Ingredientes- Um tucunaré grande, sal, noz-moscada, limão, brócolis, alho amassado.

Como fazer- Tire os espinhos e a cabeça do tucunaré. Abra e tempere com a noz-moscada e o limão. Torne a passar o sal por fora do peixe. Coloque o tucunaré aberto na grelha e regue com azeite e deixe assar por quarenta minutos. À parte, numa panela, coloque o azeite, frite o sal amassado e refogue o brócolis. Coloque

um pouco d'água, deixe amolecer e coloque por cima do peixe na hora de servir.

TUCUNARÉ ENSOPADO

Ingredientes- 2 kg de tucunaré picado, sal com alho, azeite, 4 cebolas cortadas em rodellas, 5 pimentões em fatias, 5 batatas cortadas em fatias de meio centímetro, 5 tomates em fatias, sem sementes, folhas de coentro, salsinha, cebolinha, pimenta-do-reino a gosto.

Como fazer- Primeiro retire todo espinho das pos-

Aberta diariamente das 8h00 às 22h00
Perfumaria e Medicamentos em Geral

DROGARIA D. SÃO LUIZ

Encomenda de manipulados
Atendemos convênios com as principais empresas da região

Pça. Manoel Antônio de Carvalho, 88 - Centro
Tel.: (12) 3974-0262

cia@fontefarma.com.br

CASA DE FRIOS

JM

Todos os tipos
de corte de frango
Frios, massas, salgadinhos
Filé de frango empanado
Frango e Leitoa Assada

Tel.: 3974 3765
R. Capitão Porfírio, 5



tas de tucunaré, descartando a cabeça. Faça um molho com sal e alho, limão e a pimenta-do-reino e deixe o peixe marinando por meia hora. Numa panela grande grossa, unte com um pouco de azeite e forre com as rodelas de batata. Coloque uma camada de peixe, uma de cebola, outra de peixe, uma de tomate, outra de peixe, uma de pimentão, outra de peixe e feche com uma mistura dos ingredientes. Entre as camadas de peixe vá colocando o coentro e os cheiros verdes. Finalmente despeje o molho sobre tudo. Tampe e leve em fogo médio para cozinhar por meia hora. Sirva quente com arroz branco.

BAGRE COM PIRÃO

Ingredientes- 1kg de

bagre limpo, 2 colheres (sopa) de azeite de oliva, 2 dentes de alho amassado, 1 cebola picada, 4 tomates grandes, sem sementes, picados, 1/2 xícara de salsinha, coentro, cebolinha verde e alfavaca picados, sal a gosto e 2 xícaras (chá) de água.

Como fazer- Corte o peixe em postas e reserve as cabeças para o pirão.

FOGÃO

Numa panela, coloque o azeite, o alho e a cebola e refogue. Acrescente o tomate, as ervas, o sal e água e deixe ferver. Coloque as postas de peixe e cozinhe sem mexer, deixando até ficar macio. Coloque numa travessa e com o caldo faça um pirão com farinha de mandioca a gosto, colocando em volta das postas.

CUSCUZ DE PANELA

Ingredientes- 1 xícara (chá) de azeite de oliva, 1 cebola grande picada, 2 dentes de alho picado, 10 tomates maduros, sem sementes, picados, 2 xícaras (chá) de água, 1/2 kg de camarões pequenos limpos, sal a gosto, 2 colhe-



"Self-Service" e "A La Carte"

Agora temos porções de:

Lambari - Tilápia - Chouriço - Torresmo
Carne de Porco na Banha - Mandioca
Picanha na Chapa, etc.

O único na cidade com Fogado todos os dias

Largo da Matriz, 7 - Tel. (12) 9768-7609 / 3974-1088

O Seu Pernoite com Conforto e Sossego

Suítes espaçosas

Com televisor

Ducha com Aquecimento a Gás

Linda vista da cidade e rio Paraibuna

Pousada Mirante

do parahybuna



TELEFONES

(12) 3974 00 18 / (12) 9701 96 02

Av. São José, 53 - casa 1 - Centro - Paraibuna
www.pousadamirante.hpg.com.br



**SABEMOS QUE ALTOS CUSTOS ODONTOLÓGICOS
MUITAS VEZES NOS IMPEDEM DE IRMOS AO DENTISTA...
MAS AGORA EXISTE...**



PLANO MASTER (PLANOS EMPRESARIAIS E PARTICULARES)

COBERTURA EM 100% (sem carência)

- ▶ Diagnósticos
- ▶ Prevenção
- ▶ Dentística (Restaurações)
- ▶ Restauração em Resina Fotopolimerizável em dentes anteriores
- ▶ Clareamento de Dentes Desvitalizados (Canal)
- ▶ Endodontia (Canal)
- ▶ Periodontia (Gengiva)
- ▶ Cirurgias (Exceto de dentes inclusos)
- ▶ Odontopediatria (Tratamento para crianças)
- ▶ Radiografia Periapical

COBERTURA EM 50% E PARCELAMENTO EM ATÉ 6 (seis) VEZES IGUAIS (tabela APCD)

- ▶ Clareamento (Estética)
- ▶ Próteses
- ▶ Oclusão (Tratamento ATM)
- ▶ Implantes
- ▶ Dentes Inclusos (não nascidos)
- ▶ Restauração em Resina - Dentes Posteriores (Estética)

APARELHOS ORTODÔNTICOS - PLANOS ESPECIAIS

Atendimento particular e convênio

CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO

Dra. Nádia Cristina B. Sales

CRO 57108

Tel.: 3974-3826

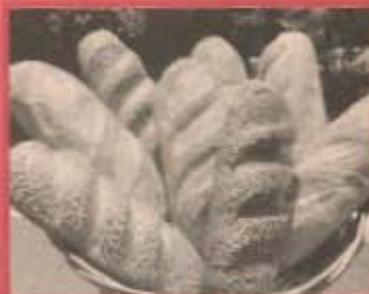
R. Cel. Camargo, 219

LANCHONETE E RESTAURANTE

FAZENDÃO



“Qualidade, higiene e pronto atendimento, aliados à hospitalidade, amizade e respeito ao consumidor, são também temperos usados por nossa cozinha.”



**Agora,
pães quentes
a toda hora
para seu lanche**



TEL: (12) 3974-0589 / FAX: (12) 3974-0287
Rodovia dos Tamoios, km 45 - Paraibuna-SP
fazendao@fazendao.com

Auto Posto Chororão

**Temos
DIESEL**

Tel.: (12)
3974-1222

Troca de Óleo / Filtros FRAM / Gasolina
Álcool qualidade **BR** / Extintor

Revendedora: Ultragás



Rodovia dos Tamoios, km 34 - Paraibuna

CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Dra. Naiara Tiradentes
CRO 60.462

Clinica Geral

**Dr. Antonio Carlos
E. Miranda** CRO 52.694

Clinica Geral
Odontopediatria

**Dr. Ernesto Maia
Miranda** CRO 12.070

Cirurgia e prótese

Horário de Atendimento
Segunda a Sexta das 8h às 22h / Sábado, das 8h às 18h

Largo do Mercado, 86 Tel.: (12) 3974 02 06

GISELE MÓVEIS



**AGORA
COM PRODUTOS
PARA CAMA
MESA E BANHO.**



Móveis em Geral

DISTRIBUIDOR



LOJA 1 - Pça. Manoel A. Carvalho, 192
LOJA 2 - Av. São José

TEL.: (12) 3974-0234
TEL.: (12) 3974-0012

PARAIBUNA, MARÇO DE 2002

NASCENTES

FOGÃO

res (sopa) de suco de limão, 1/2 kg de palmito picado, 200g de ervilha, 200 g de sardinha de lata, sem as espinhas, 7 xícaras (chá) de farinha de milho, 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca, 2 ovos cozidos, cortados em rodelas.

Como fazer- Numa panela grande, coloque o azeite, a cebola e o alho picado e refogue. Adicione os tomates e a água e deixe cozinhar até os tomates desmancharem. Acrescente os camarões e tempere com o sal a gosto e o suco de limão. Cozinhe tudo ra-



pidamente, sem deixar secar. Junte o palmito, as ervilhas e as sardinhas. Misture e deixe aquecer. Aos poucos vá colocando as farinhas, mexendo sempre para não empelotar. Tire do fogo, unte uma forma redonda com azeite, decore o fundo e os lados com ovos, palmito, camarões, sardinha e tomate e coloque a massa. Deixe esfriar, desenforme num prato e

sirva frio.

QUIBE CRU DE FILÉ DE TILÁPIA

Ingredientes- 1kg de filé de tilápia, 1/2kg de trigo

integral, 4 cebolas médias, pimenta síria a gosto, salsinha, limão, azeite e pétalas de cebola.

Como fazer- Deixe o trigo de molho por 1 hora. Passe os filés na máquina de moer, escorra o trigo e misture bem ao peixe. Junte os outros temperos e misture bem. Passe novamente na máquina de moer. Coloque numa travessa e regue com o limão, decorando com folhas de hortelã. Pode-se ainda fazer bolinhos e assar ou fritar os quibes.

Rosana Modas

"Roupas e Calçados Masculino, feminino infantil e moda jovem"

R. Cel. Camargo, 64 (Calçadão)
3974-1188
R. Maj. João Elias Calazans, 95
3974-0014

Lanchonete, Restaurante, Pizzaria
SANTO ANTÔNIO

Almoço Self-Service

Pizzas Diversas

Lanches em geral

Marmitex

**Servindo
Qualidade**

Pça. Canuto do Val, 230
Tel.: (12) 3974-0289
Paraibuna-SP

Pesqueiro do Chicão

Pesca à vontade

Pesca R\$3,00 por pessoa

Comida Caipira

Local Cevado

Peixes sob encomenda

Mulheres e Crianças não pagam!

Rdv. Tamoiós, Km 45 (Entr. Fazenda) Tel.: (12) 9764-9423

AUTO CENTER PARAIBUNA



SERVIÇOS

VENDAS

Amortecedores - Pastilhas
Discos de Freios - Pneus

Alinhamento Computadorizado
Balanceamento Eletrônico
Cambagem - Suspensão - Troca de Óleo
Retífica de Disco e Tambor de Freio

ATENDIMENTO COM QUALIDADE

Telefone: 3974-3741
Pça. Maj. Marc. A. de Moura, 16 - Pça. Rodoviária

CASCAREIA

Fabricação de Blocos e Artefatos de Cimento



Comércio de areia, pedra, pedregulho
para jardinagem e estradas
= Entrega em toda região =

Av. Antônio Feliciano da Silva, 400 - Em frente à Vila Camargo
Tel.: (12) 3974-0985 / 9761-9745



NAVES

indústria e comércio

PORTÕES AUTOMÁTICOS E MANUAIS



◀ Cancela Automática



◀ Circuito Fechado de TV



▲ Vídeo-Porteiro

- ▶ Interfonia
- ▶ Cerca Elétrica



Eurus 20

▲ Automatizador de Portões

**Atendemos toda a região
do Vale e Litoral**

Projetamos e fabricamos
Portões automáticos e manuais
e estruturas metálicas

TeleFax: (12) 3974 3505 Av. Dr. Carlo Guimarães (Beira Rio), 250 - www.navesportoes.com.br