

## ALQUIMIA DE SABORES

Para já entrar no clima da primavera, que está próxima, apresentamos uma receita leve e colorida como a nova estação. E para mostrar por que Santa Cruz é o 18º município com maior número de cervejarias registradas no Ministério da Agricultura, esta edição também brinda a cerveja artesanal santa-cruzense.



# CORES E sabores

**A**poucos dias de terminar o inverno, a primavera já mostra seus sinais. E para dar as boas vindas à nova estação, a chef Cátia Leal, professora do curso de Gastronomia da Escola Senac Santa Cruz do Sul, preparou uma massa leve e colorida que é uma explosão de sabor: camarões dourados, tomates cereja brilhantes, um toque suave de pimenta e o frescor cítrico do limão.

E os sabores do prato se equilibram em cada garfada: o camarão mantém a suculência,

os tomates estouram levemente liberando seu doce, a pimenta acrescenta um calor sutil sem dominar, e o limão traz acidez fresca que complementa o conjunto. Já o fio de azeite de qualidade, as raspas de limão e a salsinha finalizam com perfume e leveza.

Pronta para servir, essa receita é perfeita para um almoço ensolarado ou um jantar entre amigos, trazendo cor, frescor e a alegria da primavera.

Confira a receita e mãos à obra!



## Farfalle ao camarão cítrico

### Ingredientes

- ▶ 400 g de camarão (pré-cozido ou cru) eviscerado
- ▶ 250 g de Farfalle (macarrão gravatinha)
- ▶ 6 tomates cereja cortados ao meio
- ▶ 1 talo de salsa picadinho
- ▶ 1/2 pimenta dedo-de-moça (pode ser verde ou vermelha) picada, sem as sementes e sem a parte branca
- ▶ 6 dentes de alho bem picados
- ▶ 1 cebola pequena picada
- ▶ suco de um limão siciliano e raspas a gosto
- ▶ sal, pimenta-do-reino, azeite de oliva
- ▶ salsa picadinha



### VÍDEO

Direcione a câmera de seu celular para o QR-Code para assistir ao vídeo da receita com a chef Cátia Leal



Fotos: Samara Santos



### Modo de fazer

Inicie colocando água numa panela para ferver para o cozimento do macarrão. Numa frigideira aquecida, coloque um pouco de azeite de oliva e depois acrescente os camarões para dar uma salteada. O tempo de cozimento é rápido e vai depender da escolha do camarão, se pré-cozido ou cru. Quando começar a alterar a cor, colocar um pouco de sal e pimenta-do-reino. Retire do fogo e reserve.

Neste momento, você pode colocar a massa para cozer na água fervente, que deve estar temperada com sal. O tempo de cozimento é o tempo que será gasto na preparação do molho de camarão.

Na mesma frigideira, que deve estar quente, coloque mais azeite de oliva, o alho picado e frite-o até murchar sem deixar queimar. Acrescente a cebola, continue mexendo e, quando murchar, adicione um pouco de sal e pimenta-do-reino. Junte o talo de salsa e a pimenta.

Refogue mais um pouco para liberar todos os sabores. Entre com o suco do limão e mexa para incorporar bem aos outros ingredientes. Coloque meia conchada da água do cozimento da massa, misture e então deixe reduzir um pouco.

Acrescente os tomates e refogue até que soltem um pouco mais de umidade ao preparo, mas sem deixá-los se desmanchar. Volte com os camarões, misture e acerte o sal. Acrescente a massa cozida e, se for preciso, mais um pouco de água da massa. Misture tudo com delicadeza e finalize com salsa picadinha, raspas de limão e azeite de oliva.

### Dicas

Você pode substituir o camarão por cubos de salmão ou de tilápia grelhados. Sirva acompanhado de vinho branco seco ou espumante. A combinação é perfeita.

**CURSO DE**  
**TÉCNICAS**  
**CULINÁRIAS**  
DA COZINHA PROFISSIONAL - 300H

 Escola de Ensino Médio e Técnico  
Senac Santa Cruz  
Rua Venâncio Aires, 300  
(51) 3376.6025  
(51) 99210.5036

Matrículas abertas:  
[senacrs.com.br/santacruz](http://senacrs.com.br/santacruz)

Fecomércio  
IFEP  
Sesc  
Sindicatos Empresariais  




# Nutricionista, CUIDADO QUE GERA MAIS PRODUTIVIDADE

**S**egundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma alimentação equilibrada é capaz de aumentar a produtividade e reduzir em até 20% o absenteísmo, diminuindo os custos com saúde ocupacional nas empresas. Em paralelo, pesquisas da Organização Internacional do Trabalho (OIT) indicam que um aumento de apenas 1% no consumo calórico e na qualidade nutricional dos trabalhadores pode resultar em até 2,27% de ganho em produtividade. Isso mostra que os efeitos da alimentação saudável ultrapassam a esfera individual e repercutem diretamente nos resultados corporativos.

Esses dados são especialmente relevantes diante do crescimento de doenças como obesidade, hipertensão e diabetes, que representam, hoje, uma parcela expressiva dos custos empresariais com planos de saúde e afastamentos médicos. Por isso, a alimentação corporativa tem sido vista como recurso estratégico. Ao promover saúde, prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida, ela amplia o engajamento, a eficiência e o desempenho das equipes em um mercado cada vez mais competitivo, no qual o capital humano é considerado o principal diferencial.

Diante desse cenário, o papel dos nutricionistas que atuam em empresas de fornecimento de alimentação coletiva, como a Refeições Ao Ponto, tem se tornado fundamental para a melhoria dos indicadores de saúde, da produtividade e do bem-estar nas empresas. São esses profissionais que planejam cardápios equilibrados e adaptados às necessidades nutricionais, orçamentárias e operacionais, além de conduzirem diagnósticos alimentares, campanhas de educação nutricional e estratégias para incentivar hábitos mais saudáveis.

Ao aliar conhecimento técnico a uma visão estratégica, eles colaboram diretamente para o aumento da disposição física e mental dos colaboradores, tornando-se peças-chave para empresas que buscam ambientes mais humanos, sustentáveis e produtivos. Por isso, o Dia do Nutricionista é mais do que uma data simbólica: é o reconhecimento da relevância do trabalho desses profissionais e a reflexão sobre a importância de políticas corporativas que integrem saúde, bem-estar e desempenho organizacional por meio da alimentação saudável.

## A origem do Dia do Nutricionista



Neste domingo, 31, comemora-se o Dia do Nutricionista. A origem da data remonta ao ano de 1949, quando foi criada a Associação Brasileira de Nutricionistas (ABN) – hoje Associação Brasileira de Nutrição (Asbran).

O primeiro curso de Nutrição foi criado em 1939 e tinha a duração de um ano. Em 1966, esse tempo destinado à formação foi ampliado para três anos. A duração atual de quatro anos foi estabelecida, em 1972, pelo Ministério da Educação. Já a criação dos conselhos federais e regionais aconteceu em 1978.

Ao estudar as características dos alimentos e orientar as pessoas em relação ao modo de se alimentar, esses profissionais são imprescindíveis para a melhora e a manutenção da saúde. O acompanhamento nutricional pode ser feito para o combate a doenças, a reabilitação, o emagrecimento, o ganho de massa muscular e o acompanhamento de gestantes, entre outras funções.

Fonte: <https://mundoeducacao.uol.com.br/>

Divulgação/GS



Uma das demonstrações de buffet da Refeições Ao Ponto preparado para alimentação corporativa

**Alimentar vai além de nutrir:**  
é cuidar de pessoas, cultivar  
saúde e transformar  
a alimentação em um gesto  
de carinho e equilíbrio.

**Feliz Dia do Nutricionista!**

Refeições coletivas | Refeições transportadas | Administração de restaurantes  
Projetos personalizados | [aoponto.com.br](http://aoponto.com.br) | [@refeicoesaoponto](https://www.instagram.com/refeicoesaoponto)

## RECEITAS

## Bolo de mel da Ilha da Madeira

Com aroma de especiarias e o toque doce do melado, este bolo é a escolha perfeita para aquecer os dias frios com muito sabor e afeto. Vai muito bem acompanhado de um chocolate quente ou café com leite.

## Ingredientes

- 250 gramas de manteiga ou margarina sem sal
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 8 gemas
- 1 noz-moscada ralada
- 2 colheres (sopa) de canela em pó
- raspas de 1 limão
- 600 ml de melado de cana
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 quilo de farinha de trigo
- 250 gramas de nozes picadas
- 250 gramas de uvas-passas sem sementes
- 250 gramas de frutas cristalizadas
- 8 claras em neve
- 1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio

Fotos: Divulgação/GS



**Preparo:** bata a manteiga com o açúcar até ficar bem cremoso. Junte as gemas uma a uma, batendo até esbranquiçar. Adicione a noz-moscada, a canela, as raspas de limão e o melado e bata mais. Aos poucos, acrescente a farinha e continue batendo até a massa ficar mais firme – se não couber em sua batedeira, incorpore manualmente. Sem bater, apenas misturando, adicione as frutas, o bicarbonato de sódio e a clara em neve. Espalhe a massa em forma retangular (30 x 40) untada e enfarinhada. Asse em forno preaquecido (200 graus) por aproximadamente 50 minutos, ou até que enfiando palito este saia limpo.

**Dica:** se quiser, asse a massa em várias fôrmas menores.

## Panquecas de abobrinha

Leves, saborosas e fáceis de preparar, elas vão conquistar seu paladar e deixar sua refeição muito mais especial.

## Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (chá) de abobrinha ralada
- 1 ovo batido
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de maionese
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de queijo tipo parmesão ralado
- 1/2 colher (chá) de orégano
- sal e pimenta a gosto



## Preparo

No liquidificador, bata levemente a abobrinha, ovo, cebola e maionese. Acrescente a farinha, o queijo, o orégano, o sal e a pimenta e bata novamente. Numa frigideira com azeite, coloque porções da massa e gire de modo a cobrir todo o fundo. Frite até dourar um lado. Vire a panqueca para que frite e doure por igual. Sirva a seguir.

## Vocação cervejeira

Em terra de Oktoberfest, não é novidade o apreço por chope e cerveja artesanal. Pois a vocação cervejeira de Santa Cruz do Sul foi reforçada no mês de agosto, com a divulgação feita pelo Ministério da Agricultura e Pecuária (Mapa) do Anuário da Cerveja 2025, em parceria com o Sindicato Nacional da Indústria da Cerveja (Sindicerv). Pela primeira vez, o município ingressou na lista de cidades brasileiras com maior número de cervejarias.

O relatório mostra que Santa Cruz possui 11 estabelecimentos do segmento registrados junto ao órgão federal. É o 18º lugar da lista, empatado com Florianópolis, capital de Santa Catarina. Já entre as cidades gaúchas fica em terceiro, atrás de Porto Alegre e de Caxias do Sul.

Em 2024, segundo informado pelo Mapa, cinco novos estabelecimentos foram registrados no município, o equivalente a um aumento de 83,3%. O Anuário inclui como cervejaria todo estabelecimento registrado como produtor ou fabricante, padronizador, envasador ou engarrafador, atacadista, exportador ou importador, que possua instalações, equipamentos e capacidade técnica adequados para a execução dessa atividade.



NUTRIR É POESIA  
QUE SE SERVE NO PRATO  
E ALIMENTA O CORAÇÃO.

31/08 - DIA DO NUTRICIONISTA

Uma homenagem do **Grupo Prato Feito** a todos os nutricionistas que se dedicam diariamente, transformando conhecimento em bem-estar.

grupo  
**prato feito**®  
gastronomia e facilities

## HEILIGE

Cada copo de Heilige tem uma história. Fundada em 2010, em Santa Cruz do Sul, a Heilige nasceu para criar cervejas que combinam qualidade, criatividade e identidade local. O nome, que significa "santo" em alemão, é uma homenagem à cidade e reforça sua conexão com a tradição cervejeira.

Ao longo dos anos, a Heilige conquistou reconhecimento nacional e internacional, sendo eleita a Melhor Cervejaria da América do Sul pela South Beer Cup e a Segunda Melhor do Brasil pelo Festival Brasileiro da Cerveja. São premiações importantes. Todavia, a maior conquista da cervejaria é continuar brindando com seus clientes.

Com uma ampla linha de estilos – das clássicas Pilsen, Weiss e Red Ale às mais intensas APA e German IPA, além de sazonais que surpreendem a cada edição – a Heilige oferece cervejas para todos os momentos. Seja em garrafa, lata, long neck ou growler, cada gole traz a essência de sua história: unir pessoas e servir experiências singulares.

### Onde encontrar:

A **Cervejaria Heilige** está localizada na Rua Venâncio Aires, 1449, e tem atendimento de segunda a sexta, das 8 horas ao meio-dia e das 13h30 às 18 horas. O telefone é (51) 98115 5971. Novidades podem ser conferidas nas redes sociais, em [@cervejariaheilige](https://cervejariaheilige.com.br), ou no site <https://heilige.com.br/store/>. Já a **Heilige Express** – Chopeira para eventos fica na Avenida do Imigrante, 440, e atende de segunda a sexta, das 9 horas ao meio-dia e das 13h30 às 19 horas, e aos sábados, das 9 às 17 horas. O fone de contato é o (51) 98354 0123. Novidades nas redes sociais, em [@heiligeexpresssantacruz](https://heiligeexpresssantacruz).



Fotos: Divulgação/GS

## HELLEN

Descubra o sabor que conquista: chopp Hellen.

Em cada gole de um chopp Hellen, você sente mais do que sabor, você vive uma experiência.

A marca nasceu há oito anos, da paixão por cervejas de qualidade, feitas com ingredientes selecionados e um processo rigoroso que garante pureza, frescor e personalidade. Não é à toa que a Hellen vem se tornando o preferido entre os apreciadores de um bom chopp.

Seu carro-chefe é a clássica Pilsen, leve, dourada e refrescante, com o equilíbrio ideal entre malte e lúpulo. É o chopp perfeito para momentos de descontração e celebração.

Harmoniza maravilhosamente com petiscos, carnes grelhadas, queijos leves e até frutos do mar, realçando sabores sem sobrepor.

Seja no bar com os amigos ou em casa com a família, escolha qualidade, escolha tradição, escolha sabor: escolha chopp Hellen. Afinal, quem prova, prefere.



GAZETA DO SUL/SÁBADO E DOMINGO, 30 E 31 DE AGOSTO DE 2025

## HERMOSA

A cervejaria artesanal Hermosa Beer Company surgiu em 2024, com o propósito de levar aos consumidores uma experiência sensorial única, explorando ao máximo os sabores e aromas. Produz somente cervejas não pasteurizadas, em pequenos lotes, o que garante frescor e qualidade excepcionais.

A Hermosa também se diferencia por trabalhar com estilos de linha e por trazer periodicamente rótulos novos que, além de surpreender os clientes, também aguçam o paladar. As cervejas são disponibilizadas em latas, growlers e delivery de barril. Em seu portfólio está desde a tradicional Pilsen até IPAs super aromáticas.

Outra proposta é a busca constante por tendências e estilos inovadores do universo cervejeiro, frequentemente encontrados nos grandes centros, mas raros em Santa Cruz. Esse esforço para sair do óbvio, explorar novos caminhos e oferecer mais variedade e autenticidade em cada gole, deu uma importante conquista para a Hermosa: a medalha de ouro na categoria American Amber Ale, na Brasil Beer Cup 2025.



### Onde encontrar:

A **Hermosa Beer Company**, com sua loja de fábrica, fica na Rua Leopoldo Paulo Seidl, 55, em Linha Santa Cruz. Os pedidos podem ser feitos pelo telefone (51) 99843 5446 ou ainda pelo Instagram [@hermosabeerco](https://hermosabeerco). O email é contato@hermosa.beer.

## PROEZA

Para a Cervejaria Proeza, toda ocasião merece ser celebrada com chope artesanal de qualidade. Por isso, leva seus estilos para eventos, aniversários, casamentos e confraternizações, oferecendo os barris tradicionais e as práticas opções em PET de um e dois litros. Além disso, a locação da sua chopeira é gratuita, o que garante mais praticidade para os clientes aproveitarem o chope sem preocupações.

Sua variedade, que agrada a todos os gostos, inclui Pilsen, IPA, Red Ale, Abacaxi, Vinho, Bergamota, Wheatwine, Weiss, Oktober e Export. É por isso que, seja em uma festa intimista ou em uma grande celebração, a Proeza entrega sabor, qualidade e conveniência. Afinal, qualquer ocasião combina melhor quando tem o chope Proeza. Do grão ao copo, cada detalhe da produção carrega dedicação, qualidade e paixão por fazer.



### Onde encontrar:

A **Proeza Bier** está localizada na Avenida do Imigrante, 455. O atendimento é prestado de segunda a sexta, das 8h30 ao meio-dia e das 13h30 às 18 horas, e aos sábados, das 8 horas ao meio-dia. O telefone e o WhatsApp para fazer pedidos ou tirar dúvidas é o (51) 98145 0420. Informações sobre novidades podem ser conferidas nas redes sociais, em [@proezabier](https://proezabier).

