

matéria de capa

Feijoada com preço baixo

> **Mercadão da Cantareira** reúne boxes onde se pode encontrar ingredientes de qualidade e baratos

Prato dos mais cultuados nos meses frios de junho a setembro, a feijoada, antes limitada aos cardápios de quartas e sábados, ganha lugar nos fogões diversos e é servida em qualquer dia da semana, em nome da "energia que garante". "É o preço ajuda, pois com R\$ 12 é possível se fazer uma feijoada em casa para quatro pessoas", diz o vendedor José Waldir.

O box Saporito, na Rua Central do Mercado da Cantareira, é apontado por especialistas e nutricionistas como um ótimo ponto para se comprar 'os pertences' da feijoada a preços em conta. "Temos inclusive o feijão argentino, que é mais indicado porque solta muito mais tinta que o nacional."

Segundo Waldir, com bons temperos, 100 g de feijão preto e 300 g de carne "o frio vai embora e ninguém fica com fome".

Há quem se aventure em outros pratos pesados, em casa ou na rua, mesmo tendo que depois brigar com a balança. "No frio não tem jeito. Agente come mais e gasta mais com comida pesada", afir-



A advogada Livia Fiego é uma das que aproveitam bem as possibilidades gastronômicas do inverno

ma a advogada Livia Fiego, 24 anos. Filha de mãe italiana e pai espanhol, Livia enfrenta o inverno alternando massas regadas a molhos cremosos, lasanhas e outros pratos italianos. E não resiste a um chocolate quente ou um cappuccino.

Livia distribui barrinhas de cho-

colate pela casa. "E ainda me esquento também com os vinhos brancos de colheita tardia, que são bem suaves, ou secos e tintos indicados pelo meu pai. E para dormir, um chá de camomila."

Já a banqueteira Edna Queiróz concorda que as saladinhas saem de moda nessa época, mas alerta:

"Cuidado com as frituras. O melhor é optar durante o dia por grelhados com molho de ervas, um risoto ou um salmão com alcaparras. À noite, nada melhor que caldos verdes ou vermelhos. Ou seja, de espinafre, beterraba ou aspargos. Você fica bem alimentado e dorme bem", sugere.

FELJOADA E FRUTAS DA ÉPOCA NO BOLSO

MERCADÃO

- » R. Cantareira, 306, Centro
- » Feijão argentino, R\$ 3/kg
- » Cozido mole, R\$ 12/kg
- » Carne seca, R\$ 8,50/kg
- » Costela saigada, R\$ 10/kg
- » Lombo saigado, R\$ 12/kg
- » Palo, R\$ 7,60/kg
- » Bacon, R\$ 12/kg
- » Linguiça Calabresa e Portuguesa, R\$ 7,60/kg
- » Linguiça, R\$ 6/kg
- » Rabânho, R\$ 8/kg
- » Pé e orelha, R\$ 4/kg

VAREJÃO DA CEAGESP

- » Av. Dr. Gastão Vidigal, 1946, Vila Leopoldina
- » Morango, R\$ 3,50/cumbuca
- » Tangerina Ponkan, a partir de R\$ 0,90/dz
- » Banana nanica, a partir de R\$ 0,90/dz
- » Abacate, a partir de R\$ 0,40/unidade
- » Mamão Formosa, a partir de R\$ 0,60/kg
- » Mamão Papaya (atácado), caixa com 10 unidades, R\$ 6
- » Quartas, das 15h às 22h
- » Sáb. e dom., das 6h às 13h