PALESTRA BOAT PROVISONING – REFENO 2019

Com base nos pedidos de amigos/amigas e nas minhas necessidades de bordo, relacionei alguns serviços que uso (DDD 81). Recife é uma capital com área geográfica muito pequena. Nada é longe. Só tome cuidado com os horários de rush porque o trânsito fica impossível.

1. **Gás** – Fausto Gás 3031-9700 (tem botijões de 5 kg) e 0800-6051215 – Liquigás
2. **Gelo seco** – Q frio 3445-9656 – pedidos com 24 horas de antecedência 22 reais/kg mais 10 de entrega. Se nunca usou, não deixe de ir a palestra do dia 08 de outubro quando explicarei como utilizar.
3. **Diesel** – há serviço de entrega no Cabanga, basta ligar que o caminhão vem
	1. Camaleão Diesel – 99768-9672 ou 98537-0134
	2. Tuta Rosal – 99995-9999 ou 98707-9999 ou 99999-2523
4. **Tele entrega de pizza congelada** – Home Pizza 99168-0168 – Paulo Carvalho é velejador e faz pizzas em três tamanhos com massa fininha, muito recheio. Assam rapinho. Uma mão na roda a bordo. Manda um zap pedindo o cardápio
5. **Feiras de orgânicos** – Recife tem várias em diferentes dias da semana. A minha preferida é a da Praça de Casa Forte, zona norte, que acontece aos sábados a partir das 4:30/5:00 da manhã. Chegando uns 7h ainda está muito boa. Tudo direto dos produtores, barato e orgânico fiscalizado. A Praça é linda, projeto de Burle Max. E tem umas tapiocas ótimas da Jô, junto da Dona Geysa das sopas e antepastos.
6. **Comida árabe congelada** - tenho dois lugares que compro sempre. Salamaleque 98955-8843 (faz entrega) e a Libanesa no bairro do Pina, pertinho do Cabanga (cardápio enorme, preço amigo, um pão sírio deli) 3326-3987
7. **Produtos naturais, grãos, temperos, castanhas, frutas secas e afins**
	1. Mercado Orgânico (Shopping Rio Mar) – preço de shopping!
	2. Empório Pura Vida – tem loja no centro e uma enorme no bairro de Casa Forte
	3. Empório Doce Vida – no centro por trás do Mercado de São José (tem uns tomatinhos cereja desidratados ótimos)
	4. MJ Bandeira – a mais antiga, também no centro antigo, por trás do Mercado de São José
	5. **Bag Gourmet** – minha favorita! Fica na zona norte e faz entrega pelo fone 99656-0500. Seu grande diferencial é o armazenamento em potes muito bem vedados de policarbonato. As castanhas estão sempre crocantes! Nunca tive problemas de dar bichinhos nos produtos que vem de lá por conta do armazenamento cuidadoso
	6. Grão – loja muito variada com filiais em Boa Viagem, Casa Forte e Olinda
8. **Pratos prontos** – sugiro a Marmitaria Caseira Saudável da Renata e do velejador Yuri Taguti. Pratos leves, saborosos e faz entrega. Peça o cardápio semanal pelo zap 98741-7995
9. **Sopas prontas** – quer umas sopinhas cremosas deliciosas para as noites navegando. Peça da Sopa Quente. Não faltam na minha casa nem no barco. Peça o cardárpio pelo fone 99437-1082. Dica: dilua as cremosas com leite pois são bem concentradas.
10. **Encomendando comida de primeira linha** – quer encomendar kibes para petiscar, quiches deliciosos ou comida de verdade para já levar prontinha? Minha dica é o Papaya Verde 3241-6342. Peça o cardápio de encomendas. O restaurante self service deles é muito bom, fica no bairro do Espinheiro (zona norte) e tem também comida vegetariana. Experimente o incrível buffet árabe no almoço das quartas.
11. **Lavanderia em máquina** – minha favorita é a Washer Now. Eles atendem restaurantes no Shopping Rio Mar então podem ir recolher no Cabanga. Tem lavagem e secagem em máquina ao invés de por peça, o que barateia muito. Chame pelo 3083-2660
12. **Supermercados próximos ao Cabanga** -
	1. Perini – Shopping Rio Mar é excelente para iguarias mas bem caro para o dia a dia
	2. Extrabom – fica a 2,8 km do Cabanga, na zona zul, bairro do Pina Av Conselheiro Aguiar, 306
	3. Extra – no bairro do Benfica, fica a 5,7 km do Cabanga. Bem grande e variado, mas acho o hortifrúti fraco. Rua Benfica, 715
	4. Big Bompreço (antigo Walmart) – em Boa Viagem A 6,3 km do clube na Av Domingos Ferreira, 1380, sempre tenho a sensação de que os preços na zona sul não maiores
	5. Carrefour no bairro de Boa Viagem – Rua Francisco da Cunha, 919
	6. Atacadão – famoso por vender em pacotes, fardos. Já foi muito barato mas com tantas opções a concorrência fez preços serem mais próximos. Vale a pena pra material de limpeza e nutella. Já tive problemas com alimentos contaminados com bichinhos e carne congelada mas estragada. Tem em Boa Viagem, em Olinda e um na BR 101 (bairro de Dois Irmãos)
13. **Meu supermercado favorito atualmente** – por muitos anos eu não gostava do Carrefour da Torre. É enorme, mas eu preferia o Hiper Bompreço de Casa Forte, do outro lado do Rio Capibaribe. Quando o empresário João Carlos Paes Mendonça vendeu a rede Bompreço, caiu muito de qualidade e isso deu um fôlego ao Carrefour que soube aproveitar. Essa me parece a melhor, maior e mais variada loja deles no Recife. Rua José Bonifácio, 1315, bairro da Torre. Tem tb farmácia, pet shop, cabelereiro e uma pracinha de alimentação
14. **Hortifruti** – vc é como eu que prefere comprar frutas, verduras e legumes num horti fruti ao invés do supermercado? Quando não consigo ir a minha feirinha de orgânicos favorita ou para as coisas que não tiver lá, gosto de comprar no Verd Frut. Há várias unidades no Recife. Gosto da unidade Jaqueira (ok, comodidade total, pois fica em frente ao meu prédio, só que é boa mesmo e várias meninas que vieram em 2018 gostaram de fazer compras lá) e tem uma boa no bairro das Graças (Rua Joaquim Nabuco (com um restaurante anexo). Tem outros horti fruti como a Frutaria, a Quitandaria.
15. **Carnes para churrasco** – a carnes nobres tem qualidade, bons preços e faz delivery. Peça a lista de produtos pelos fones: 98464-6313 ou 3040-5793. Quer ir pessoalmente? Ok. No bairro de Afogados tem um lugar interessante chamado Masterboi. e faz delivery, peça a lista dos produtos pelo fone: masterboi e açougue boi verde (tem uma unidade perto do Mercado de São José, na Rua da Praia, bem no centro velho do Recife.
16. **Padaria** – não precisa ir longe. Duas ótimas opções são a Diplomata, na Avenida Herculano Bandeira (a que começa na ponte junto do Cabanga indo em direção a praia do Pina, na esquina com a Avenida Conselheiro Aguiar) e a Perini, no Shopping Rio Mar.
17. **Biscoitos caseiros –** Dona Saúde (tem também salgadinhos de queijo) 3227-2964 (faz entrega) e Simone Biscoitos Finos 99242-2593
18. **Pet shop** - taí uma coisa que eu não entendo pois não tenho cachorro. Mas consultei amigas que tem e as indicações foram a Cão Q Ri (tem uma unidade no térreo do supermercado Carrefour da Torre) e muitas outras espalhadas por vários bairros. Indicaram também a Pet Land e a Mundo Pet.
19. **Parque para cachorros** – tem várias opções no Recife. O pioneiro parque público para seu bichinho se esbaldar é no Parque de Santana (zona norte). Tem também no Parque Dona Lindu (final da praia de Boa Viagem), no Parque da Jaqueira e numa praça em frente a ela, além do parque no Shopping Recife (bairro de Boa Viagem)
20. **Limpeza profissional de estofados** – Safe Clean – 3075-5825 e 99988-2676. Serviço incrível que vai deixar seus estofados como novos. Fiquei impressionada!!
21. **Cloreto de cálcio em escamas –** esse é o produto que se usa nos potes desumidificadores e muita gente me pergunta onde compro para renovar os potinhos. Na Terramar, Estrada dos Remédios, 427, bairro de Afogados. Custou R$6,00 o quilo quando comprei em agosto/2019.
22. **Home center, ferramentas, utensílios de casa** – Ferreira Costa não é baratex mas tem de um tudo. Uma loja no bairro do Parnamirim (zona norte) muito boa e outra na zona sul na Avenida Mascarenhas de Morais (a que vai para o aeroporto)

Versão 2.0