

revista essence

VOCÊ POR DENTRO DE TUDO!

perfil 04

*Entrevista exclusiva
com Paulo
Fernando Mignone*

destaque 07

Salão Felicittá

a bela da cidade

Milena Côgo Almeida: Sensualidade e glamour 10

EDIÇÃO 03 - ANO II
FEVEREIRO/MARÇO 2013

Foto: Studio 75

FÁBRICA DE MÓVEIS

modulados



"Tudo posso naquele que me fortalece" (FLP 9, 13-14)

(28) 3544-1601 | 9986-0392

Sob a direção de: AGNALDO

Fabricamos todos os tipos de móveis
Atendemos todos os dias, inclusive sábados e feriados.

TUDO POR ENCOMENDA!

agnaldo.mfaj@gmail.com | www.ajmoveismf.com.br
Bairro Santa Cecília - Córrego Vargem Grande - Muniz Freire/ES



MUNIZ FM

Juntinha e coladinha com você!

(28) 3544-1924 | 9978-5656

www.munizfm.com

Rua João Ivo Aguiar, 195 - 2º andar - C. entro - Muniz Freire - ES



nossa rede
SUPERMERCADOS

Tel.: (28) 3544-5216

**bom, bonito
e barato!**

Trabalhando para
servir a família!



Rua Nossa Senhora da
Conceição - Piaçu - Muniz Freire/ES

Maedra
Acessórios

(28) 9938-3155

dz.

ENFIM

Rua Coronel Francisco Rocha, 26 - loja 02
Centro - Muniz Freire - ES
E-mail: andrea.areas@gmail.com

(28) 9938-3155 | 9977-5512

Muniz Freire-ES | Centro | E-mail: andrea.areas@gmail.com



Caro leitor,
O carnaval se foi e com ele as férias de verão. No Brasil, para muitos, o ano só tem início após o carnaval deixar a avenida, em consequência do mês de março devolver a rotina para alguns e trazer inúmeras novidades para outros. O mês de março é tempo de organizar, datar os sonhos, traçar metas, atualizar-se e investir em conhecimento. Para as crianças, a escola é um novo mundo onde as descobertas e aprendizados tornam-se parte do dia-a-dia, ensinando-lhes não só o conteúdo escolar, mas também os educando para a vida. Quem não se lembra de ter voltado para casa após o primeiro dia de aula eufórico com as novas amizades, carregando nas costas a mochila e no coração muitas novidades para os pais?

Março também é o mês dedicado à mulher. Comemorado no dia oito, a data nos leva a refletir sobre as conquistas por elas obtidas e o preconceito que elas ainda sofrem. Com a aproximação da celebração da Paixão de Cristo e a Páscoa, vamos começar uma reflexão do verdadeiro significado, e aproveitar esse feriado para estar entre as pessoas que amamos. Passado o período festivo devemos dar um abraço a esse início de estação para recomeçarmos o ano, afinal, nove meses estão por vir e sem dúvida surgirão oportunidades, conquistas e tudo que merecermos para acontecer.

Caros amigos e leitores, nesta edição estamos ainda mais ousados trazendo uma entrevista exclusiva com o Prefeito Paulo Fernando Mignone, onde ele responde perguntas sobre o município e que são de interesse de todos. Ainda nessa edição queremos convidá-los a conferir nossas matérias, uma delas em especial, é para quem deseja perder uns quilinhos com a ajuda da Nutricionista Lucília Favoreto, dando dez dicas para emagrecer com saúde. Não deixe de ler!

Queridos amigos espero que aproveitem a leitura, afinal a REVISTA ESSENCE sempre traz inovações visando o melhor para contribuir com o conhecimento cultural, sempre buscando expressar a essência (origem, costumes) do município, apresentando Muniz Freire por inteiro.

Desejo a todos uma ótima leitura e até a próxima edição de maio.

Donnie Allison



Donnie Allison



Máyson Rodrigues

EXPEDIENTE

DIRETORES
Donnie Allison
Máyson Rodrigues

IMPRESSÃO GRÁFICA
Grafband Gráfica & Editora

DISTRIBUIÇÃO
Muniz Freire
Menino Jesus
Piaçu
Alegre
Iúna
Jeronimo Monteiro

TIRAGEM
4.000 Exemplares

PERIODICIDADE
Bimestral

COLABORADORES
Herbert Soares
Nathan Santesso
Pr. Fabricio de Souza Pinto
Bernardo Moraes
David Durans

FOTOGRAFIA
STUDIO75 Photography
28 3521-5973

CAPA
Milena Côgo Almeida

REVISÃO
Herbert Soares

FALE CONOSCO

28 9945-1050
contato.munizfreire@hotmail.com
www.infomixes.com.br

O conteúdo das matérias assinadas, anúncios e informes publicitários é de responsabilidade dos autores.

À REVISTA



DJs Wesley Costa & Loren Maggie

Somos os DJs Wesley Costa & Loren Maggie Residentes em Vitória. A REVISTA ESSENCE é sinônimo de elegância e principalmente de diversão para o leitor. É uma revista que fornece serviços e prestações de alta qualidade e não temos dúvidas ao recomendar a sua leitura.



Hellen Chaves

Parabéns à equipe da Revista Essence pelo trabalho e dedicação em nossa cidade!

A proximidade e a atenção às informações e opiniões dos leitores faz toda a diferença nesse projeto! Parabéns.



Ricardo João Finotti

É visível o agrado do público pelas redes sociais como o facebook, twitter, blogs ou ainda pelo falecido Orkut, mas na minha visão a Revista "Essence" surge como um opcional para enxergarmos um mundo real e belo a nossa volta, algo palpável que podemos interagir e agregar valores de conhecimento. Parabéns pela iniciativa e sucesso no prosseguimento do trabalho.

SUMÁRIO

04 PERFIL: Entrevista exclusiva com Paulo Fernando Mignone

07 Destaque 2013
Salão Felicità

08 SAÚDE:
Alimentação saudável

10 Milena Côgo Almeida
A bela da cidade

12 JUNTO & MISTURADO: Interatividade com o Leitor

13 INFANTIL: A beleza e graça da criança

14 CULINÁRIA:
Dicas de cozinha

16 MENSAGEM:
A Páscoa

19 GUIA COMERCIAL
Tudo em um só lugar



Entrevista Exclusiva

Esse mês, a revista Essence tem o prazer de conversar com o prefeito Paulo Fernando Mignone. Conheça mais um pouco de seu perfil.



Paulo Fernando Mignone

“

O papel do prefeito é governar para todos, sem distinção de credo, raça ou partido político.

”

1. Senhor Prefeito, em sua opinião, qual é o verdadeiro papel de um prefeito?
O papel do prefeito é governar para todos, sem distinção de credo, raça ou partido político. O prefeito é o responsável pela administração dos serviços públicos do município e deve zelar pelo bom uso do dinheiro público.

2. Na educação quais serão os objetivos na sua administração? De que maneira pretende desenvolvê-los?

A educação é a principal área, seja municipal, estadual ou federal e por isso a nossa administração tem o compromisso de lutar por uma educação de qualidade para que o município continue alcançando bons resultados nessa área. Vamos olhar com muito carinho para a educação do município, buscando sempre valorizar o principal profissional da área, que é o professor.

3. Senhor Prefeito, qual é sua proposta para melhorar a saúde no município?

Nossa prioridade é manter o repasse a Santa Casa, além de criar uma política de valorização e qualificação dos servidores da área. Outro foco é ampliar os serviços ofertados ao público e desenvolver programas e ações específicos para a orientação, prevenção, combate e tratamento do uso nocivo de substâncias entorpecentes e drogas lícitas ou ilícitas.

4. Senhor Prefeito, como irá dirimir o problema do desemprego no município?

Desenvolvendo políticas voltadas especificamente para atração de investimentos, instalação de indústrias e empresas compatíveis com as características do Município e ampliação e crescimento do comércio local, com atenção especial aos pequenos e médios empresários e aos produtores rurais.

5. Quais suas propostas culturais para o município? (música, arte, dança dentre outros).

A cultura muniz-freirense é muito rica e por isso vamos dar especial atenção a área. Vamos continuar apoiando a Lira Muniz-Freirense e desenvolver políticas de valorização e divulgação da cultura, história e riquezas de Muniz Freire. Pretendemos também, realizar estudos e pesquisas para identificação das características peculiares de cada distrito de Muniz Freire, com a finalidade de criar políticas públicas específicas visando o desenvolvimento, organização e divulgação da cultura local.

6. Senhor Prefeito cite algo de bom que só em Muniz Freire tem:

Belezas naturais únicas e um povo alegre, trabalhador, pacífico e que adora receber visitantes. É por isso que Muniz Freire é conhecido como a "cidade amigável". Outra característica marcante é o amor que todos que nasceram ou residem aqui tem pelo município.

TOP
music

Gostou! Quer ouvir? Faça
os downloads em nosso
site www.infomixes.com.br

HELDERCHAVES

Estou de Volta

ESTOU DE VOLTA

Composição: Helder Chaves

Não vou reconstruir o
que Jesus já derrubou,
Nem vou recosturar o véu
que um dia a cruz rasgou.
Por Sua morte fomos salvos,
pelo Seu sangue fui lavado,
E hoje livre estou para
adorar ao Rei.

Não vou retroceder
nem desistir do alvo,
Nem vou me intimidar às
vozes que vem contra mim.
Não trocarei a eternidade
pelas ofertas deste mundo,
Fui escolhido do Senhor,
sou Sua noiva preciosa.

Estou de volta pra Ti, não
quero mais me afastar.
A Sua presença é o que me alegria,
Sua palavra é o que sustenta.
Em santidade viverei pra te servir.

SAÚDE FARMÁ



Há sete anos a Drogaria Saúde Farma vem fazendo a diferença e referenciando um novo conceito na saúde e qualidade de vida da comunidade munizfreirense, sendo pioneira no programa FARMÁCIA POPULAR DO BRASIL, juntamente com convênios com a UNIMED, VALE MAIS SAÚDE, CUIDADOS PELA VIDA, SINDIMUNICPAL, entre outros, que proporcionam descontos especiais para seus clientes.

É tradição da Saúde Farma, todos os anos, no mês de março, comemorar seu aniversário prestando atendimentos à população, através da "Tenda da Saúde", onde é oferecido gratuitamente serviços de aferição de pressão, aferição de glicose, avaliação nutricional, avaliação de neuropatia diabética e informações que levam a uma melhor qualidade de vida.

Não esquecendo também dos trabalhos que a Saúde Farma realiza no âmbito de beleza e bem estar como: hidratação capilar, aplicação de tinturas, cursos de maquiagem e etc.

A Saúde Farma tem como meta oferecer sempre um melhor atendimento, preço e qualidade em seus produtos, sem esquecer que o mais importante é a saúde dos seus clientes.



Na Saúde Farma você encontra uma completa linha de medicamentos, produtos de higiene e beleza, produtos infantis, suplementos alimentares, produtos ortopédicos, produtos naturais e etc.

A SUA FARMÁCIA POPULAR EM MUNIZ FREIRE - Rua Cel Francisco Rocha, 43, Tel 28 3544 1192

Marimar

A loja que veste e investe em você

VIDE BULA missbella DOPPING ENFIM LEI BSC

(28) 3544-1267 | 9921-5488

marimaradulfo@hotmail.com | Muniz Freire/ES
Praça Divino Espírito Santo - nº 118, Centro - Loja 3

AQUARELA

Qualidade com o melhor Preço!

Tudo o que você precisa para fazer seu artesanato!

Vela, sabonete, pintura em tela, biscoit scrap, caixa em MDF, pintura em tecido.
Cursos: Tela, Biscoit, MDF e outros.
Decoração de festas infantis e tudo que você precisa: vela, convite, sacolinhas, bolas, bolo, paimel, lembranças.

(28) 9918-7234
Rua Pedro Deps, 95 - Centro
Muniz Freire - ES



por Carine Dos Santos
Mariano Barbosa

Empresária na área da beleza e com o grande desempenho que vem atingindo teve o privilégio de ser convidada para participar do Hair Brasil e trabalhar no salão junto com Kaká Marinho que é um profissional requisitado e admirado. Ganhou espaço para mostrar seu talento e formação técnica com Clemilda Souza Polibel/NG e Yara Kimura/SP como maquiadoras, esteticista, cabeleleira, design de sobrancelha e está sempre se atualizando em diversos congressos: RODRIGO CINTRA, DICESAR, TONNY NAZÁRIO, KAKÁ MARINHO, JONAS E DAVI e outros...

Dedicação e transparência

RESULTA EM UM BOM RECONHECIMENTO PROFISSIONAL

ESCOVA CATIONICA

Um dos sucessos do Salão Felicitá é a famosa escova cationica a base de methylparabeno e propylparabeno e acido cítrico. São conservantes não tóxicos encontrados em produtos enlatados comestíveis, substituindo o tão temido formol.

Associados a um bom trabalho profissional o resultado é um liso natural e perfeito.

Um lema usado no Salão Felicitá:

"Os mais insatisfeitos clientes são sua maior fonte de aprendizado"



antes



depois



antes



depois



antes



depois



DROGARIA

PIAÇU

Medicamentos e Perfumaria em Geral

Farmacêutico Responsável
Dr. Vanderson Bras Pope
CRF-ES 4310

DISK-REMÉDIO
28 3544-5355

drogariapiacu@hotmail.com | Piaçu - Muniz Freire - ES

**ANUNCIE AQUI
NA PRÓXIMA
EDIÇÃO!!!**

revista
essence

Destaque 2013

A empresária Carine Santos e seu esposo Alcir Augusto Barbosa junto a sua equipe Priscila Azevedo, Francieli Vidigal e Andreia Lima comemoram mais uma vez o prêmio de destaque do ano.

Esse prêmio foi resultado de um trabalho em equipe com muita dedicação, carinho e paixão pela profissão.

JUNTAS SOMOS FORTES, nada mais verdadeiro do que esta frase. A sobrevivência de uma empresa está relacionada com o conceito que ela tem de união e como ela vai passar isso aos seus clientes. Com o trabalho em conjunto, as pessoas desenvolvem seu espírito de cooperação e é dele que nasce o mais nobre dos sentimentos, o afeto. A troca é matéria-prima em uma equipe e, nesse processo, todos, inconscientemente, se alimentam.

A verdadeira equipe equilibra egos, ensaia com afinco a humildade de cada um, treina intensivamente o reconhecimento, incentiva com firmeza a satisfação de todos, zela pela paz e, finalmente, aposta no respeito e na transparência.

Equipes vencedoras são formadas por pessoas que não pensam somente em sua vitória pessoal, mas sim, no todo. Vibram pelas conquistas dos colegas e entendem que o sucesso deles é também seu. São pessoas capazes de perceber que aquilo que se obtém, não vem por acaso, mas sim pelo resultado do trabalho de todos. Assim, se desencadeia o auto-desenvolvimento de uma equipe. Procuram sempre evoluir, em busca das novidades e da participação com idéias criativas para serem implantadas, esforçam-se ao máximo para que toda a equipe cresça. Sabem que cada tarefa realizada é para o crescimento de todos, por isso, comprometem-se em todos os aspectos do trabalho. Têm consciência de que necessitam de constante atualização, para ampliar o seu conhecimento com cursos, treinamentos, e que o resultado disso será a melhoria individual e, principalmente, do time. Sentem-se gratificados por compartilhar o conhecimento adquirido com os demais. São dedicadas, informadas, sugerem abordagens que possam gerar lucros, visando à sustentação da equipe que passa a ter um crescimento constante.





por Lucília Favoreto
Nutricionista - CRN 4 12100466

Alimentar-se bem é uma das principais maneiras de se evitar problemas com a saúde. Através de uma boa alimentação, é possível resolver problemas relacionados ao peso, melhorar o sistema imunológico, e, principalmente, prevenir doenças.

Alimentação, SAUDÁVEL



1. Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.



2. Inclua diariamente 6 porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como a batata e raízes como a mandioca/macaxeira/aipim nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.



3. Como diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.



4. Como feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.



5. Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.



6. Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menores quantidades de gorduras trans.



7. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação.



8. Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sal (sódio) como hambúrguer, churrasco, salmão, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.



9. Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.



10. Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo. Mantenha o peso dentro de limites saudáveis.

Alguns alimentos são considerados promotores da saúde e podem estar relacionados à melhora do sistema imune, prevenção ou recuperação de doenças específicas, ajudar no funcionamento do intestino, prevenir o envelhecimento precoce e promover o bem-estar físico e mental, são os "Alimentos Funcionais".

- Tomate e melancia: antioxidantes, previnem doenças do coração;
- Alho: previne o câncer, possui propriedades antibióticas, anti-hipertensiva, e redutoras do colesterol;
- Frutas cítricas: possuem efeito preventivo contra o câncer;
- Soja: ajuda a amenizar os sintomas da menopausa e reduzem o colesterol;
- Leite e derivados: previnem a osteoporose;
- Aveia: ajuda no funcionamento do intestino, reduz o colesterol e as taxas de glicose no sangue;
- Peixes: atuam como anti-inflamatório, auxiliam no tratamento da hipertensão, doenças do coração e aterosclerose;
- Verduras e folhas em geral: auxiliam no funcionamento do intestino, reduzem a incidência de câncer de útero, cólon, reto e pâncreas.

Atendimento Nutricional Personalizado - Clínica Odontológica Dr. Zenilton Lopes - TEL: 3544-1375



**FARMÁCIA
N. SRª DAS GRAÇAS**

Saúde com Responsabilidade e Tradição

DISK REMÉDIO (28) 3544-5103

Rua N.ª Sr.ª da Conceição, 35 - Piaçú - Muniz Freire/ES

*Saloto
Noivas*

Aluguel de Roupas para Noivas, Noivos, Damas, Pagens, Debutantes, Madrinhas e Ornamentação.

(28) 3544-4000 - Direção: Inês Sarloto

Rua José Ribeiro Pimentel, 58, Merino Jesus - Muniz Freire/ES (PRÓXIMO A PONTE)



Belíssimas
BIJUTERIAS & ACESSÓRIOS | BIJUTERIAS

PRAÇA DIVINO ESPÍRITO
SANTO, N.º 280 - CENTRO
MUNIZ FREIRE/ES



*Estação
Modas*

ESTILO A TODO MOMENTO

(28) 3544-1971 | 9947-8680

Muniz Freire-ES | E-mail: estacaomodasmf@hotmail.com

Saudades....

ARLINDO JORGE DE SOUSA. MARIOLA
07/09/1942 - 06/01/2013



por Nathan Santesso

"...Estar preparado para a única certeza da vida não é tarefa fácil! Ninguém está pronto para perder, despedir-se, abrir mão, desapegar-se... O último beijo, o último abraço, a última risada, a última piada, o último anseio, a última lágrima, o último toque, os últimos momentos juntos... Não é tarefa fácil quando se ama alguém de verdade. Naquela manhã de domingo o dia havia começado mais triste, faltava o brilho, faltava alegria, faltava você aqui... E de repente nos deparamos diante da vida e a morte sendo obrigados a te dar nosso último adeus. E foi com os corações partidos, lágrimas nos olhos e um profundo vazio na alma que a cidade de Muniz Freire perdia um de seus grandes ícones, nosso querido amigo Arlindo Mariola. Um ser humano que contemplava a vida a todo momento que esbanjava alegria pelos lugares que passava abominando a tristeza, que estava sempre a disposição e a serviço do próximo, um ser humano que tinha defeitos e errava como outro qualquer, mas que se tornava diferente pela grandeza de seu coração e a alegria pela qual vivia a vida. Para nossa família um verdadeiro herói, que realizava com maestria sua missão de educar e infundir em seus filhos, netos e bisnetos os mais valiosos valores da vida. Hoje o senhor se encontra em um plano maior, mas é notável sua presença em nosso meio e ao invés de nos encontrarmos em volta da mesa, no almoço de domingo, nos bate papos do dia a dia, nos encontramos em nossas orações, no silêncio de nosso quarto, no olhar vago e perdido meio ao horizonte, porém mais ainda, nas lembranças, valores e ensinamentos que o senhor nos deixou como herança, e que nos faz a cada dia termos motivo a agradecer o grande homem, esposo, pai, avô, sogro, genro, companheiro mas acima de tudo pelo grande amigo que foi e sempre será. Agradecer por ter nos ensinado a aceitar o projeto de Deus em nossas vidas, afinal são esses valores que nos dão força para que possamos seguir em nossa caminhada, e saber que a vontade de Deus foi realizada na nossa vida e a vontade de Deus é ter um grande homem, assim como o senhor ao seu lado. E seguiremos a vida assim: tendo a saudade como companheira de estrada, tendo a certeza do grande homem que foi, sabendo que o fio não foi cortado, e que o senhor passou apenas para o outro lado do caminho, te amando e te admirando como sempre fizemos, sabendo que a vida continua linda e bela como sempre foi, e tendo a felicidade em saber que a única certeza que temos na vida é a ressurreição..."

"Saudades de sua esposa, filhos (as), genros, nora, netos, bisnetos e amigos... Pois aqueles que te amam sempre sentirão saudades..."



PASTORE BIKE
Peças e Acessórios
TEL: 28354-1565
RUA PEDRO DEPS - 209 - CENTRO - MUNIZ FREIRE - ES

NOVO TEMPO
CANAL DA ESPERANÇA
MUNIZ FREIRE CANAL 05 VHF e SKY CANAL 14

LIGOU, CHEGOU!
Super GASBRAS
Seu Revendedor de Confiança!
28 3544-1565
R. Pedro Deps - 210 - Centro - Muniz Freire - ES

ADRIANO DESIGN
0955-4395
Comunicação visual
Placas - banners - folders - panfletos - impressão digital
grafity - desenhos de logo - pinturas em muros e concreto
Email: www.adrianosamartin100@gmail.com

PADARIA, PIZZARIA, LANCHONETE E RESTAURANTE
Nossa Senhora da Penha
Manoel Alonso Paulúcio e Filhos
Desde 1921
Nossa família servindo a sua há três gerações
PÇA. DIVINO ESPÍRITO SANTO, 262 - Centro - Muniz Freire - ES / Tel.: (28) 3544-1146 - padariamanoelalonso.munizfreire.com.br

LOJA O Paulistão
MODAS E ACESSÓRIOS PARA VOCÊ!
28 3544-1652
PÇA. DIVINO ESPÍRITO SANTO - LOJA 02 - CENTRO - MUNIZ FREIRE - ES

A bela da cidade

Com charme e encanto, a "Bela" que estampa a capa nessa edição é uma menina linda e repleta de sonhos. Milena Côgo Almeida, 20 anos, nascida e criada em Muniz Freire, cidade pequena, onde mora na Rua Capitão João Alves, uma rua calma e tranquila, numa cidade localizada a aproximadamente 47 km de Alegre. Reside com seus pais, Nilza Côgo Almeida (51) e Carlos Eduardo Almeida (48) e seus irmãos Thiago Côgo Almeida (16) e Eduardo Côgo Almeida (15).

Uma lembrança: "recordo-me de quando era criança e eu ia para a casa da Nivia Rosa Bazzarela (vizinha) despelava suas roseiras, escutava histórias e me deliciava com as maravilhas de sua mãe Maria Anunciata Bazzarela, da qual tenho muitas saudades".

O ensaio fotográfico foi realizado pela Fotógrafa Rafaela Paz (Studio 75), na cidade de Cachoeiro de Itapemirim, sendo vestida pela loja "ELEGANCE", que vem esbanjando charme e elegância com as marcas mais transadas como "Gata Bakana" e "Cativa" que é uma das exclusividades da loja.



Milena Côgo Almeida

Nome Completo: Milena Côgo Almeida
Escolaridade: cursando o Ensino Superior
Naturalidade: Brasileira
Idade: 19. Altura: 1,72. Busto: 87. Cintura: 71
Data de Nascimento: 07/01/1993

Signo: Capricórnio

Apelido: Lena

Estado Civil: Solteira

Música Preferida: "Sozinho" de Caetano Veloso

Comida Preferida: Macarrão de panela de pressão

Uma frase: "A felicidade é um problema individual. Aqui, nenhum conselho é válido. Cada um deve procurar, por si, tornar-se feliz".

Sigmund Freud

Um sonho: Tornar-me uma grande profissional na área que estou estudando.

Uma qualidade: Simpatia

Um defeito: Desorganizada

Sessão de fotos (LOCAL): Studio 75 (Cachoeiro de Itapemirim)

Ficha Técnica

studio75

Rafaela Paz
& Dimas

Rua Ary de Sá, 100 - Pólo
Cachoeiro de Itapemirim - RJ
24.211-000 - www.studio75.com.br
e-mail: rafaela@studio75.com.br



• ELEGANC3
(028) 9968 - 3816

JUNTO & MISTURADO

Se você gostaria de participar dos nossos quadros, envie-nos um e-mail: contato.musizfrel@hotmail.com



Quando o amor toca o coração traz um sentimento maior que a paixão. Basta um olhar, um toque e nada mais para me fazer feliz como só você me faz. Casados para sempre
GILBERT & JANYNNE

aniversariantes

"Parabéns pelo seu aniversário. A REVISTA ESSENCE deseja agradáveis surpresas e felizes acontecimentos, e que esta data tão especial possa lhe trazer muitas aventuras e alegrias!"



BERNARDO
02-02



LAURA CÔGO
22-02



GESSICA GOULART
28-02



LORENA AGUIAR
05-03



SANDRA SARTORE
06-03



CAROLINE CAPETINE
SOUZA - 07-03



JÉSSYCA AGUIAR
10-03



EMILY CÔGO
11-03



ROGÉRIO FINOITE
13-03



FERNANDA MARTINS
16-03



SALOMÃO SOARES
27-03



ULISSES
27-03

linha do tempo



1994



2013

A menina da foto nasceu em Muniz Freire em 1994, residente hoje na cidade onde nasceu, filha do casal Geonice Caçador e Sebastião Gomes. Hoje ela é estudante do 2º ano do ensino médio e vai completar 19 anos no dia 9 de setembro, data que será comemorada com seus amigos e familiares.

mundo pop

O casal, sucesso como Edward e Bella da saga "Crepúsculo", que chegou ao fim em novembro de 2012, estaria analisando as possibilidades de fazer uma nova versão do filme "The Sandpiper", de 1965, na época protagonizado por Richard Burton e Elizabeth Taylor.

O longa conta a história de um professor que tem um caso com uma mãe solteira. "Robert reconhece que existe uma certa mágica na tela quando ele e Kristen estão juntos". Fonte: <http://www.pop.com.br/>

Infantili



A princesinha da foto é a LUNA, de dois aninhos. Ela adora brincar de pula-pula e é filha do casal Maria de Abreu e Romário Souza.



Olha que sorriso lindo tem a LUMA, de três aninhos. Ela adora brincar de montar quebra cabeça. Filha do casal Graziella Rodrigues e Gilnei da Silva.



O garotinho da foto é o MATEUS, de um ano e seis meses. Ele adora brincar de caminhar, filho do casal Rosângela Pereira e José Roberto.



Olha que gracinha é a pequena THAILA, de dois aninhos. Ela adora ir à casa da vovó Maria e brincar com seu irmão João Gabriel. Filha do casal Adriana Louzada e Anibal Louzada.



Um encanto de menino é o VICTOR, de dois anos e cinco meses, filho do casal Rejane Barros e Sérgio Carlos.



Que lindo é o TIAGO, de três aninhos, adora brincar de carrinho, filho de Ilaíne Vieira Finote.

"A melhor maneira de tornar as crianças boas, é torná-las felizes."
(Oscar Wilde)

espaço
virtual

Lan House | Jogos
Xerox | Digitação
Impressão
Gravação CD/DVD

(28) 9971-7991 | (28) 9988-7417

Muniz Freire/ES - Em frente a Câmara Municipal



Rua Cel. Francisco Rocha, 62, Muniz Freire/ES
www.facebook.com/gabiorle.souza



Dicas de COZINHA

OMELETE MAIS FOFINHA

Ao preparar uma omelete macia, bata as gemas e as claras separadamente e, só depois, junte-as, isso deixa o prato mais fofo.

MACARRÃO NO PONTO

Fios longos devem ser colocados inteiros na panela e dobrados, sem quebrar, com ajuda de uma colher. Mexa com o garfo logo no início e de vez em quando durante o cozimento.

Para que ele não grude, escorra a água assim que tirar do fogo, coloque em uma travessa e distribua o molho.

ARROZ MAIS SOLTINHO

Adicione algumas gotas de suco de limão para que o arroz fique leve e solto.

Para que a água não transborde da panela, adicione um pedacinho de manteiga ao cozimento.

BOLO FOFO A QUALQUER HORA

Bolos de chocolate ganham um tom avermelhado se você acrescentar uma pitada de bicarbonato de sódio durante o preparo.

FEIJÃO

Para engrossar o caldo retire uma concha do feijão cozido e amasse os grãos. Retorne à panela e deixe no fogo por mais alguns minutos.

Quer que ele cozinhe rapidamente, mantendo a cor e a textura? Então ferva os grãos por cinco minutos em água abundante, troque a água e termine o cozimento.

CARNES SUCULENTAS

Frite os bifes em fogo alto para que fiquem suculentos.

Tempe qualquer carne com sal somente na hora de servi-la. Isso ajuda a conservar o caldo e a maciez do corte.

FRANGO SABOROSO

Para tirar o cheiro forte, lave o frango com água, esfregue suco de limão ou vinagre e, em seguida enxágue.



CONTATO:

(28) 3544-1131 | 9963-2848

RUA: PEDRO DEPS - 88 - CENTRO

MUNIZ FREIRE - ES

RESTAURANTE CANECÃO

35 anos servindo com qualidade e sabor!

ANUNCIE AQUI
NA PRÓXIMA
EDIÇÃO!!!

essence

**HORT FRUT
DA ADRIANA**

"Frutas e Legumes de Qualidade"

(28) 9886-2330

Rua Pedro Duarte - Muniz Freire/ES



HIDRA LUZ
Material Elétrico e Hidráulico
(28) 9955-3366



**clau lopes
& fran lopes**

Roupas e Folheados a ouro

Contato: (28) 9976-8519

ÓTIMO PREÇO, VENHAM CONFERIR!

Manipul Art
Farmácia e Manipulação

Farmacêutico Responsável:
Piero Figueiredo Arêas | CRF:ES 3357



Disque Remédio
(28) 3544-1596

End.: Muniz Freire-ES | nº 368



Impacto
INFORMÁTICA

INTERNET
BANDA LARGA
POR APENAS:

R\$ 29,90

REDE DISPONÍVEL
EM MUNIZ FREIRE,
ALEGRE, IBATIBA,
IBITIRAMA E
DIVINO DE SÃO
LOURENÇO.

DISPONÍVEL EM BREVE TAMBÉM
PARA IUNA E IRUPI.

Cel (28) 9615-8039 | (28) 86076273
Fone: (28) 3544-2027

Rua Antônio Bazzanella, 44, Centro - Muniz Freire



O dia 23 de fevereiro foi uma data marcante e abençoada na vida do Pr. Fabrício de Souza e sua congregação devido à inauguração do novo templo da Igreja Metodista em Muniz Freire. A inauguração contou com a presença de pastores e amigos que prestigiaram com muita alegria e satisfação esse glorioso dia.



SOS ANIMAIS ABANDONADOS

"Optamos em lutar pelos animais"

De acordo com a lei federal nº 9605198, todos os animais têm o mesmo direito à vida, respeito e proteção do homem. Um dos objetivos é educar, conscientizar e orientar as pessoas. Se cada um cuidasse de um animal abandonado, esse problema não existiria... Já que esse animal chamou sua atenção e conseguiu sensibilizá-lo, "Não lave suas mãos". Ajude-o, e faça sua parte!...

Por Neulizete Fraga Louzada Contato: 28 9941-1122



X TUDO

Quando se fala em domingo logo se pensa em futebol, depressão e Faustão.

A MUNIZ FM tem a opção de começar seu domingo com uma dose exagerada de humor com o programa "X TUDO".

Descontração, músicas diversas e muito humor.

O "X TUDO" é apresentado por Marilha Gabriela interpretada pelo ator Bernardo Moraes e Silvio Santos interpretado pelo músico Jonny Boy e pelo locutor Diogenes Ribeiro.

Para não sentir os efeitos fadigosos do domingo ligue o rádio na sintonia 87,9 FM e divirta-se com as loucuras de Marilha e Silvio.

"X TUDO" vai ao ar todo domingo das 8:00h ao 12:00h.



SUCESSO NACIONAL

Moradora de Muniz Freire, jovem cantora de sertanejo, Michele Freire, vem ganhando destaque nacional. No dia 4 de março ela embarcou para São Paulo e gravou algumas músicas com Rodrigo Costa, maestro e tecladista do cantor Daniel. Ela canta há nove anos e há quatro possui sua própria banda, a AM5, que se apresenta em diversas cidades do Espírito Santo e do interior fluminense. Em seu projeto solo Michele recebeu o convite para gravar com Rodrigo Costa devido ao seu grande sucesso.



PAIXÃO NACIONAL

Além de uma paixão nacional, o futebol é também um sonho de muitos meninos e meninas que buscam através de seus talentos oportunidades para evoluir dentro do esporte que tanto os fazem crescer. E não foi diferente com os nossos atletas Dheizon C. de Sousa

e Eduardo Faria S. Lopes, que tiveram a oportunidade de participar da Copa Mercosul, realizada na cidade de Porto Ferreira - SP entre os dias 25 de janeiro e 1º de fevereiro. A competição contou com a participação de 181 clubes, entre eles o Itabirense da cidade de Cachoeiro de Itapemirim, clube onde nossos atletas competiram e conquistaram o 3º lugar da Copa Mercosul. A defesa do Itabirense foi considerada a melhor da competição sofrendo apenas 02 gols em 07 jogos. Na oportunidade, o atleta Dheizon marcou 02 gols, o que fez com que se tornasse o artilheiro da equipe despertando assim o interesse dos demais clubes que participaram da competição.

POR NATHAN SANTOS



A Páscoa

por Pr. Fabrício de Souza Pinto
IMW Muniz Freire/ES

ALÉM DOS COELHOS E OVOS DE CHOCOLATE!

"Após algum tempo, decidimos marcar a primeira reunião da igreja para um domingo de Páscoa. Se uma família decidisse ir a uma igreja uma vez ao ano, a possibilidade de isso acontecer na Páscoa seria muito grande." - Trecho do livro de Rick Warren "Uma igreja com Propósitos".



A Páscoa é uma grande celebração cristã, mas para compreendermos melhor essa comemoração, precisamos saber a real origem da páscoa. O livro de Êxodo capítulo 12 narra uma Páscoa completamente diferente da que conhecemos hoje. Deus pediu para que cada família preparasse um cordeiro assado e que ele fosse comido junto com pães sem fermento e ervas amargas.

Naquela época, estando no Egito, o povo do Senhor encontrava-se como escravos e executavam trabalhos forçados e ao mesmo tempo clamavam a Deus por um libertador. Deus os ouve e envia Moisés. No dia de partir para a tão sonhada liberdade, recebem de Deus a instrução de se comemorar a Páscoa, pois o sentido era comemorar a libertação do Egito. Esta comemora-

ção passou de pai para filho e muito anos depois, já na época de Jesus o povo de Israel ainda conservava essa prática tradicional de agradecimento a Deus pela liberdade fora do Egito.

No evangelho de Mateus, capítulo 26, versículo 17 em diante, vemos Jesus comemorando a Páscoa com seus discípulos. Aqui eles celebraram com pão e vinho e sempre fazendo menção a sua morte dolorosa no madeiro. O mais marcante é quando Jesus

menção que a próxima vez que celebrariam juntos seria no reino dos céus: "E digo-vos que, desta hora em diante, não beberei deste fruto da vide (vinho), até aquele dia em que o beba de novo no reino de meu Pai." Sendo assim concluímos que a páscoa inicialmente era para comemorar a saída do povo do Egito (cativo) com destino a terra que o Senhor lhes prometeu que daria (Canã) e Jesus passou um significado espiritual maior, pois o seu sacrifício na cruz estava proporcionando libertação para o homem que estava preso aos seus pecados e direcionando-o a terra prometida (céu). A páscoa passou de um significado terreno e material para um significado completamente espiritual.

O desejo de Deus também é que as famílias estejam unidas em amor e comemorem juntas a Páscoa do Senhor.

Vivemos no mundo da individualidade e até mesmo dentro dos lares vemos famílias que não se juntam para celebrar. A vontade de Deus nunca foi essa, mas sim que vivamos a união fraterna em Cristo.

"Dizei a toda congregação de Israel: Aos dez deste mês tome cada homem um cordeiro para sua família, um cordeiro para cada casa. Mas se a família for pequena para um cordeiro então convidar ele o seu vizinho mais próximo, conforme o número de pessoas, conforme o que cada um puder comer, fareis a conta para o cordeiro." Êxodo, capítulo 12, versículo 3-4

Que maravilha!

Deus então está pedindo que além da reunião da família, que nós convidemos também nossos vizinhos para comemorarmos juntos.

Vemos então que o desejo de Deus sempre foi libertar e salvar o homem, Deus sempre se preocupa com você, tanto que para isso ele enviou seu único filho para te libertar e te proporcionar uma nova vida. "Porque Deus amou o mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo aquele que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna." Evangelho de João 3:16.

O meu desejo é que as famílias estejam unidas e que a bênção e a graça do Senhor Jesus repouse sobre cada um de nós!

SONORA

de Helder Chaves

Instrumentos musicais e acessórios
Equipamentos e suprimentos de informática
Sonorização para festas e eventos
Gravação e edição de mensagens, palestras e locuções
Gravação de propagandas comerciais e publicitárias
Edição de áudios, vídeos e imagens
Gravação em CD e DVD / Impressão (Preto/Colorido)

Rua Manoel Alonso Portela, Centro - Muniz Freire (Em frente à delegacia)
Telefone: 28 9905 2994 / E-mail: loja_sonora@hotmail.com / Twitter: loja_sonora



Loja Angel's

Moda Infante Juvenil
de 0 a 18 anos.

★ (28) 3544-1870 ★

Praça Divino Espírito Santo - Muniz Freire - ES



por Herbert Soares

Encontro de folia de reis

MOSTRA A FORÇA
DA CULTURA
DE MUNIZ FREIRE

O dia 26 de janeiro de 2013 foi de muita festa e mostrou mais uma vez a força da cultura de Muniz Freire. Foi realizado na residência do Sr. Paulo Cesar Macedo, na comunidade de Santo Antônio do Amorim, o 2º Encontro de Folias do município.

As atividades das Folias do município foram iniciadas no fim de 2012 e encerradas no encontro. Cerca de 450 pessoas prestigiaram as festividades e puderam acompanhar as apresentações de quatro folias, três de Muniz Freire e uma vinda do município de Lúna.

Os foliões se apresentaram com músicas alusivas a Jesus Cristo, São Sebastião e aos Três Reis Magos. Um jantar preparado com muito carinho finalizou o encontro.

O evento teve o apoio da Prefeitura Municipal de Muniz Freire, representada na figura de Ercília Maria Pastore, Diretora do Departamento de Cultura, Desporto e Turismo do município.

Folias do município de Muniz Freire presentes: Folia de Reis da comunidade de Santa Cecília, liderada pelos mestres: Joaquim Paula de Moraes, João

Paulo de Moraes e Sebastião Inácio de Moraes; Folia de Reis "Estrela Guia" da comunidade de São Simão, mestres: Fábio Ribeiro Gomes da Silva, Regino Ribeiro e Athaide Paulino; Folia de Santo Antônio do Amorim, liderada pelo mestre José Gomes.

Além das tradicionais folias locais, o evento também contou com a participação da Folia do Divino Espírito Santo, vinda de Lúna, e que tem como mestre, Anselmo José de Lima.

Vale ressaltar, que o segundo en-



contro dobrou o número de participantes em relação ao primeiro, fazendo do encontro de folias, um evento imperdível no calendário de Muniz Freire.

HISTÓRIA

CAFÉ IPÊ - HISTÓRIA DE QUEM LUTA

Um sonho que se tornou realidade. Café Ipê, um café de qualidade que nasceu para ficar.



Produtos: Café Espresso - Cafés produzidos a uma altitude de 950 metros, descascado, grãos de peneira 16 acima, bebida extremamente mole, exóticos com características de um café muito doce, notas de caramelo, encorpado, acidez moderada, padrão internacional.

Embalagem de 1 Kg.

Café Bebida Fina - Colheita manual no pano, descascado, secado em estufa, armazenado em sacos rafia, grãos de peneira 15 acima, bebida mole.

Embalagens de 500g e 250g.

Café Tradicional - Colheita manual, no pano, secado em estufa, café encorpado.

Embalagens de 500g e 250g.

A história da fundação do Café Ipê é comum a de muitos brasileiros que sonham e através da dedicação ao trabalho transformam o que idealizam em realidade.

O início se deu através da tradicional família Paulúcio, estabelecida a mais de um século no município de Muniz Freire, interior do Espírito Santo. Nos idos de 2003 alguns membros da referida família resolveram dar um salto de qualidade no café que produziam. Com muita dedicação começaram a produzir um café com maior qualidade, buscando assim uma melhoria do produto, o que possibilitaria então o aumento da renda da família.

A iniciativa começou a produzir bons resultados e em 15 de abril de 2009, quatro produtores resolveram se unir para formar uma agroindústria. Os responsáveis pela criação foram os irmãos Edson Paulúcio, Edvaldo Paulúcio e Eduardo Paulúcio, juntamente com o primo Roberto Paulúcio.

Criada a tão sonhada agroindústria, passaram a escolher o nome que dariam a nova empreitada. O nome escolhido foi Café Ipê e a escolha do nome se deu pelo fato de a sede da agroindústria e as propriedades rurais dos proprietários estarem localizadas na comunidade de "Ipê Peroba", zona rural de Muniz Freire.

Foram lançados dois tipos de cafés no mercado, "bebida fina", que é o café cereja descascado, onde são selecionados só os grãos maduros e a secagem é feita em estufa. O outro tipo lançado foi o "tradicional", que é o café comum, tipo 7, bebida rio leve.

O lançamento foi um sucesso e com um ano de mercado tiveram que trocar o tonor de 10 kg para um de 30 kg para poder dar conta da demanda.

O Café Ipê é vendido em Muniz Freire - ES, Alegre - ES, Cachoeira de Itapemirim - ES, Vila Velha - ES e também em outras cidades do Espírito Santo. Através dos Correios é feita a venda a diversos clientes espalhados pelo Brasil.

O Café Ipê passou de sonho a realidade. A agroindústria já obteve destaque na mídia regional e estadual. O "Jornal do Campo", noticiário da "TV Gazeta", já destacou duas vezes o sucesso da família Paulúcio. Foi destaque também na GranExpoEs, tradicional feira de agroindústrias do Estado do Espírito Santo.

Deixe o cheirinho e o sabor delicioso do Café Ipê conquistar você também. Café Ipê, sabor e qualidade pra você!



Você, estilo e sedução

Lingerie, Prata, Folheados,
Bolsas diversas, Linha Praia, Fitness...

Tel: (28) 3544-1618

10 ENDEREÇO - Rua Cel. Francisco Rocha, 43, Loja 2 - Muniz Freire/ES (Ao lado da Farmácia Saúde Farm)



MUNDIAL
BAR, LANCHONETE & SORVETERIA

FAZEMOS SALGADOS

PARA FESTAS EM GERAL

"Servindo com qualidade e sabor"

DISK ENTREGA: (28) 9902-9095

RUA JOSÉ MARTINS EM FRENTE À PRAKASA.

POSTO

IRMÃOS AREIAS



O melhor combustível da cidade!

28 3544-1441 | 9988-9915

MARCELO MOTOS



Compra, vende, troca e financia motos, novas e usadas

"Faça aqui a sua Revisão Honda"

ELEITO O MELHOR COMÉRCIO DE MOTOS

28 9955-8677 - MUNIZ FREIRE

silva **PNEUS**

Qualidade e seriedade com segurança

ALINHAMENTO E BALANCEAMENTO COMPUTADORIZADO
SUSPENSÃO | CAMBAGEM | FREIOS | BATERIAS
EXTINTORES | RODAS | ESCAPAMENTOS
LUBRIFICANTES | ADITIVOS

(28) 3544-1219 | (28) 9961-6977
MUNIZ FREIRE E PIAÇU



AREIAS AUTO PEÇAS

Peças e acessórios para automóveis



(28) 3544-1365 | 9988-9942

Praça Divino Esp. Santo - 340 - Loja 01 - Centro Muniz Freire/ES

Dual
computadores

- Venda, Montagem e Manutenção de Computadores
- Vendas de celulares desbloqueados
- dual_comp@hotmail.com
- (28) 3544-1533 | 9961-0742
- Rua Américo Mignone - Nº 158 - Muniz Freire/ES

ART in Gesso

GESSO LISO E DECORADO, DIVISÓRIA, COLUNA ROMANA
ESTANTE E BARZINHO DE GESSO, CORTINEIRO E PINTURA

(28)9961-0975 - Tião
(28)9921-3325 - Jerry

Muniz Freire - ES

Face: artin_gesso@r7.com



Guia Comercial

"TUDO EM UM SÓ LUGAR"

ARTESANATO BIJUTERIAS AQUARELA (MUNIZ FREIRE)	(28) 9918-7234	CLAU LOPES & FRAN LOPES (MUNIZ FREIRE)	(28) 9976-8519
BANDA MUSICAL CANTORES DJs CANTOR HELDER CHAVES (MUNIZ FREIRE)	(28) 9905-2994	MÓVEIS ELETRODOMÉSTICO FÁBRICA DE MÓVEIS MODULADOS (MUNIZ FREIRE)	(28) 3544-1601
CASA DE NOIVAS SALOTO NOIVAS (MENINO JESUS)	(28) 3544-4000	MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO CONSTRUTORA ART INGRESSO (MUNIZ FREIRE)	(28) 9921-3325
DISTRIBUIDORA BEBIDAS ÁGUA GÁS SUPER GASBRAS (MUNIZ FREIRE)	(28) 3544-1565	HIDRA LUZ (MUNIZ FREIRE)	(28) 9955-3366
DESIGNER GRÁFICO ADRIANO DESIGN (MUNIZ FREIRE)	(28) 9955-4395	OFICINAS ACESSÓRIOS AUTOMOTIVOS BIKE LAVA JATO PASTORE BIKE (MUNIZ FREIRE)	(28) 3544-1565
FARMÁCIA MANIPULART (MUNIZ FREIRE)	(28) 3544-1596	AREIAS AUTO PEÇAS (MUNIZ FREIRE)	(28) 3544-1365
FARMÁCIA N. SR. DAS GRAÇAS (PIAÇU)	(28) 3544-5103	MARCELO MOTOS (MUNIZ FREIRE)	(28) 9955-8677
DROGARIA PIAÇU (PIAÇU)	(28) 3544-5355	SILVA PNEUS (MUNIZ FREIRE)	(28) 3544-1219
SAÚDE FARMA (MUNIZ FREIRE)	(28) 3544-1192	PROVEDOR DE INTERNET WDS TELECOM	0800-0953762
GRAVADORA SONORA (MUNIZ FREIRE)	(28) 9905-2994	PADARIA RESTAURANTE LANCHONETE SORVETERIA BARES PADARIA NOSSA SENHORA DA PENHA (MUNIZ FREIRE)	(28) 3544-1146
INFORMÁTICA CURSOS E TREINAMENTOS LAN HOUSE DUAL COMPUTADORES (MUNIZ FREIRE)	(28) 3544-1533	MUNDIAL BAR LANCHONETE & SORVETERIA (MUNIZ FREIRE)	(28) 9902-9095
IMPACTO INFORMÁTICA (MUNIZ FREIRE)	(28) 3544-2027	RESTAURANTE CANECÃO (MUNIZ FREIRE)	(28) 3544-1131
ESPAÇO VIRTUAL (MUNIZ FREIRE)	(28) 9971-7991	POSTO DE GASOLINA POSTO IRMÃOS AREIAS (MUNIZ FREIRE)	(28) 3544-1441
LOJAS (ROUPAS, CALÇADOS, ACESSÓRIOS) LOJA ANGEL'S (MUNIZ FREIRE)	(28) 3544-1870	RÁDIO RÁDIO MUNIZ (MUNIZ FREIRE)	(28) 3544-1924
MANIA ACESSÓRIOS (MUNIZ FREIRE)	(28) 9938-3155	SUPERMERCADOS ACOUGUE HORTIFRUTI SUPERMERCADOS NOSSA REDE (PIAÇU)	(28) 3544-5216
LOJA O PAULISTÃO (MUNIZ FREIRE)	(28) 3544-1652	HORT FRUT DA ADRIANA (MUNIZ FREIRE)	(28) 9886-2330
LOJA NADIR ROCHA "CONFECCÃO MODA" (PIAÇU)	(28) 9974-4921	SALÃO DE BELEZA SALÃO FELICITÁ (MUNIZ FREIRE)	(28) 9884-4580
ESTAÇÃO MODAS (MUNIZ FREIRE)	(28) 3544-1971		
LOJA ACESSÓRIO (MUNIZ FREIRE)	(28) 3544-1618		
LOJA MARIMAR (MUNIZ FREIRE)	(28) 3544-1267		

Guia do Busão

MUNIZ FREIRE X PIAÇU (REAL) Segunda a sábado - 07:00 09:00 10:45 11:30 14:00 16:15 18:15 19:30 Obs: 10:45 é direto e não tem no sábado Obs: sábado o de 18:15 passa para 17:00 Domingos e feriados 07:00 10:30 14:00 16:15 19:30	MUNIZ FREIRE X ALEGRE (REAL) Segunda a sábado - 05:45 06:45 09:30 10:30 12:30 16:30 Domingos e feriados - 07:30 13:30 16:30
PIAÇU X MUNIZ FREIRE (REAL) Segunda a sábado - 05:15 06:15 07:00 09:00 10:00 11:15 13:00 15:50 18:40 Domingos e feriados - 06:15 07:00 09:00 12:30 15:50	ALEGRE X MUNIZ FREIRE (REAL) Segunda a sábado - 06:00 08:00 10:00 12:10 14:00 15:00 18:30 Domingos e feriados - 09:00 13:30 15:30 18:30
MUNIZ FREIRE X ALTO INÊS (REAL) Segunda a sábado - 07:00 11:30 14:00 16:15 Domingos e feriados - 07:00 14:00 19:30	MUNIZ FREIRE X IÚNA (REAL) Segunda a sábado - 09:00 17:00
ALTO INÊS X MUNIZ FREIRE (REAL) Segunda a sábado - 05:30 08:00 12:30 15:00 Domingos e feriados - 06:30 08:00 15:00	IÚNA X MUNIZ FREIRE (REAL) Segunda a sábado - 05:15 14:00
MUNIZ FREIRE X ITAICI (REAL) Segunda a sábado - 14:30	MUNIZ FREIRE X CACHOEIRO (REAL) Segunda a sábado - 05:45 07:30 09:30 10:30 12:30 16:30 com baldeação - 05:45 09:30 12:30 16:30 Obs: horário de 07:30 não passa em alegre Domingos e feriados - 07:30 13:30 16:45 Obs: 07:30 troca de ônibus em alegre 16:45 é direto para cachoeiro.
ITAICI X MUNIZ FREIRE (REAL) Segunda a sábado - 06:30	CACHOEIRO X MUNIZ FREIRE (REAL) Segunda a sábado - 05:50 11:00 13:00 16:45 Obs: horário de 11:00 é só até alegre Domingos e feriados - 07:30 16:30
MUNIZ FREIRE X MENINO JESUS (REAL) Segunda a sexta - 09:00 11:45 15:30 17:00 Sábado - 09:00 15:30 17:00	MUNIZ FREIRE X VITÓRIA (ÁGUIA BRANCA) Segunda a sábado - 06:30 Segunda e sexta - 06:30 16:30 Domingo - 16:30
MUNIZ FREIRE X SÃO PEDRO (REAL) Segunda a sexta - 09:00 11:45 17:00 Sábado - 09:00 17:00	VITÓRIA X MUNIZ FREIRE (ÁGUIA BRANCA) Segunda a sábado - 15:30 Segunda e sexta - 07:30 15:30
SÃO PEDRO X MUNIZ FREIRE (REAL) Segunda a sábado - 12:00	MUNIZ FREIRE X RIO (ITAPEMIRIM) Todos os dias, exceto quarta - 21:00
MUNIZ FREIRE X VIEIRA MACHADO (REAL) Segunda a sábado - 06:45 14:00	RIO X MUNIZ FREIRE (ITAPEMIRIM) Todos os dias, exceto terça - 20:30
VIEIRA MACHADO X MUNIZ FREIRE (REAL) Segunda a sábado - 07:15 14:40	

Um sinal visível de qualidade.

WDS TELECOM
Provedor de Internet
0800-0953762

Cidades Atendidas:

Alegre
Atílio Vivacqua
Cachoeiro de Itapemirim
Castelo
Conceição de Castelo
Iúna
Muniz Freire
Muqui
Presidente Kennedy
São Francisco de Itabapoana

Você escolhe
a velocidade.



WDS TELECOM
Provedor de Internet

www.wdstelecom.com.br