



Especialistas em Alimentação

nº 42 | ABRIL 2021



Mensagem da administração

Decorrido um ano sobre o impacto inicial da Pandemia COVID-19 é devido um balanço que consiga vislumbrar além da doença, das dificuldades, dos receios pessoais e profissionais e dos significativos prejuízos económicos e sociais.

Nos primeiros momentos da Pandemia alterámos a nossa estratégia para apenas 3 eixos fundamentais: a segurança dos colaboradores, a continuidade dos serviços e a preservação da liquidez.

A implementação transversal destes preceitos permitiu ao ITAU assegurar um reduzido número de contágios nas suas equipas, especialmente quando ponderado o grau de risco dos locais onde maioritariamente prestamos serviço, na linha da frente do Sector Hospitalar e Social. Permitiu também que possamos afirmar com orgulho que nenhuma refeição ficou por servir, independentemente da volatilidade da realidade diária e de todos os fenómenos externos que as nossas equipas tiveram de enfrentar.

Finalmente, mas não de menor importância, permite afirmar que ultrapassámos este ano em total cumprimento com as responsabilidades perante os nossos colaboradores, fornecedores, parceiros e Estado, independentemente do reduzido nível de apoios públicos dirigidos a empresas da nossa dimensão.

É inequívoco o desgaste gerado por um ano de Pandemia: nas equipas, nos clientes, nos resultados e em cada um de nós, mas à medida que se implementa o desconfinamento que esperamos que seja definitivo, devemos a todos um olhar para além do que foi tão negativo e perceber que o ITAU se encontra hoje mais forte, adaptável, resiliente e sem dúvida muito melhor preparado para o futuro.

Fardamento do ITAU convertido em ações solidárias



Muitos são os resíduos de tecidos descartados que acabam nos aterros sanitários, entre os quais fardas e outras peças de roupa domésticas que não podem ou não estão em condições de ser doadas a instituições de solidariedade social.

Com o intuito de reduzir o impacto ambiental desta ação, aumentando o tempo de vida útil de cada peça de tecido que é produzida, o ITAU integrou esta temática nos objetivos de economia circular da empresa. Surgiu então a iniciativa de dar um destino mais digno ao fardamento "velho" ou "sem uso" do ITAU.

Após estudar várias alternativas de fins dignos e solidários, e tendo conhecimento que os nossos clientes da área social, principalmente com pessoas com cuidados especiais e idosos mais debilitados, adquirem muitos panos, começou-se a estudar a possibilidade de transformar as nossas fardas em panos. Óptimos, então, pela criação de "Panos" de várias dimensões, feitos a partir dos nossos fardamentos com o intuito de os disponibilizar para as instituições nossas clientes. Outras utilidades continuam a ser estudadas, também consoante o tipo de instituição para o qual possa ser útil esta oferta. Partilhamos consigo também os saquinhos de pão produzidos a partir do nosso fardamento em desuso.

A instituição pioneira que recebeu este pequeno contributo por um mundo mais ecológico foi o Centro Social e Paroquial Padrão da Légua. Mas mais iniciativas destas estão já previstas!



Em Casa com o Chef Hélio Loureiro 2

Para ajudar a dar um pouco mais de alegria nesta 2ª temporada de confinamento obrigatório pela qual todos passamos novamente, o ITAU, em conjunto com o chef Hélio Loureiro, voltou a partilhar algumas receitas especialmente para si!

Desde final de Janeiro até ao final do mês de março houve semanalmente a publicação de receitas com dicas do Chef Hélio Loureiro, ideias simples e saborosas para as suas refeições! Não ficaram esquecidas as épocas festivas e ainda houve uma publicação especial para todos os profissionais de saúde e, em especial, para todos os colaboradores do ITAU que sempre se mantiveram "na linha da frente"! Queremos agradecer o empenho e dedicação de todos os nossos colaboradores, principalmente nesta época complicada de pandemia.

E a pensar especificamente nas pessoas que continuaram a sair dos seus lares para assegurar os serviços básicos necessários, como é o serviço de alimentação, o Chef preparou um delicioso *snack* saudável que pode ser levado para qualquer lado: barras de ameixas pretas e aveia!

O nosso muito obrigada a TODOS.

Se não nos acompanhou, ainda vai a tempo de o fazer no nosso Website www.itau.pt, [LinkedIn](#) e [canal de Youtube](#).



Porque Gostamos de Cozinhar

Gosta de Cozinhar? Gosta de saber mais sobre este tema? Então, junte-se a Nós!

O ITAU está a desenvolver um Curso de Cozinha Online composto por vários módulos, desde a cozinha vegetariana até à preparação de peixes, carnes, sopas e... não menos importante, sobremesas e doces!

O objetivo deste curso é, de uma forma descomplicada, explicar alguns conceitos de confecção, tendo como linhas orientadoras a Sustentabilidade Ambiental e, como não poderia deixar de ser, a Alimentação Saudável.

Este curso terá inscrições abertas para colaboradores, mas também para clientes e/ou consumidores. A primeira edição iniciará com o módulo de Cozinha Vegetariana e está quase quase a "sair do forno"!

Mantenha-se atento, durante este mês de abril!



Ficha Técnica

ITAU - Informação trimestral | Propriedade ITAU | Reprodução interdita salvo autorização dada por escrito

Carapau... uma opção sustentável

Decorrerá durante o próximo mês de abril, no ITAU, uma campanha de promoção ao consumo de carapau, uma opção sustentável para a nossa mesa!

O carapau forma grandes cardumes nas águas salgadas do Atlântico Nordeste, Arquipélago da Madeira e Mar Mediterrâneo e faz parte das espécies mais transacionadas em Portugal. Contudo, é de extrema importância respeitar a sazonalidade de cada pescado, evitando a sua aquisição durante o período de reprodução. Opõe por consumir o pescado quando este se encontra maduro, contribuindo para a continuidade da espécie e para a sustentabilidade do nosso planeta. Para respeitar a sazonalidade, esta espécie deve ser capturada entre os meses de abril e outubro, sendo também a altura do ano onde a riqueza nutricional deste peixe é maior.

O carapau está dentro do grupo dos peixes magros (lípidos totais menor que 2%). É o peixe magro que contém maior teor de vitamina D e vitamina B12 fornecendo, igualmente, uma boa quantidade de potássio, fósforo e iodo. Para além de todos os benefícios, o carapau é também um dos peixes com maior conteúdo em cálcio.

Uma excelente opção para a nossa mesa e os seus cozinhados!

Rubrica Human to Human: Quem faz as empresas são as pessoas



Porque quem faz uma empresa são as pessoas, estas são as nossas pessoas. Dedicadas e profissionais, conheça-as aqui.

Conheça o Armenio Martins, engenheiro alimentar e responsável de unidade, há 21 anos no grupo Trivalor. Dinâmico, tem no sangue a adrenalina desta atividade, gostava um dia ser lembrado pelo seu lado humano. Para o Armenio, as relações humanas são a maior marca que esta atividade deixa. Distingue o profissionalismo, a honestidade e a atitude de "vestir a camisola" como sendo os ingredientes essenciais para os futuros profissionais na área.



Conheça também o Sr. Lopes, uma das caras mais conhecidas e queridas do Hospital Lusíadas Lisboa, que está sempre pronto para a aventura de qualquer serviço onde seja necessária a sua ajuda. Generoso, responsável, competente e dedicado, está no ITAU há cerca de 20 anos. Sempre disponível e com um sorriso no rosto. Obrigado Sr. Lopes, por fazer parte da família ITAU.

Esteja atento às novidades e acompanhe o projeto [#HumanToHuman](#).

Serviços de Take-away e Delivery no ITAU

É inegável que a pandemia trouxe inúmeros desafios, sendo o maior deles a capacidade de transformar dificuldades em oportunidades.

Perante um cenário de muitas incertezas desenvolvemos algumas iniciativas que pretendem trazer valor aos nossos clientes. As unidades CUF Descobertas e CUF Tejo apostaram no serviço de *Take-away*, comunicando através de um vídeo promocional, *flyers* e infografias dispersas pelo hospital. O cliente tem a ementa à distância da leitura de um QRCode e a encomenda da refeição à distância de um e-mail ou chamada telefónica. O mesmo se passa no Hospital de Santa Maria onde existe adicionalmente o serviço de *Delivery* interno. O cliente não precisa de se deslocar ao ponto de venda recebendo a sua refeição no local que mais lhe convier.

Interessante?

O ITAU sempre a pensar em si.



Conhece a dieta flexitariana?

O flexitarianismo é um tipo de dieta que combina em simultâneo as preocupações de uma alimentação saudável e sustentável. Tem diversas semelhanças com alguns padrões alimentares, tais como a dieta vegana, a dieta vegetariana e a dieta mediterrânica.

Surge com a necessidade de um padrão alimentar que englobe os consumidores que se identificam com a prática vegetariana, mas que desejam manter o consumo excepcional de produtos de origem animal.

Vantagens para a saúde:

- Baixa densidade energética, com elevado teor de fibras, polifenóis, antioxidantes e água, e uma baixa concentração de ácidos gordos saturados;
- Consumo controlado de produtos de origem animal, que asseguram o bom estado nutricional do indivíduo. A maior parte dos indivíduos consome mais proteína animal do que a necessária, podendo reduzir a carne e/ou laticínios que consome, sem correr risco nutricional;
- Redução ou manutenção do peso corporal, melhoria dos marcadores de saúde metabólica, diminuição do risco de diabetes tipo 2 e de alguns tipos de cancro, entre outros benefícios.

Vantagens para o ambiente:

A produção de produtos de origem animal é uma das maiores causas do impacto ambiental negativo, uma vez que a pecuária é um dos grandes responsáveis pela emissão de gases de efeito de estufa para a atmosfera e implica um elevado gasto de recursos hídricos e de solo, e a pesca excessiva está a ser uma ameaça para a biodiversidade das espécies marítimas com um impacto devastador nos ecossistemas marítimos. Para além de que o aumento do consumo de carne se está a tornar insustentável;

Diets à base de produtos de origem vegetal (como a Flexitariana) em comparação com dietas ricas em produtos de origem animal são mais sustentáveis;

É atualmente uma opção inovadora para as pessoas reduzirem o seu impacto no ambiente e apoiarem coletivamente a desintensificação da indústria pecuária;

Esta dieta pode beneficiar quer a saúde quer o meio ambiente, visto que a redução do consumo de carne preserva os recursos naturais.

Descubra mais sobre esta tendência e sobre o projeto piloto FlexITAUrianismo na próxima edição.

Responsabilidade social pela saúde dos seus colaboradores



Foi no passado dia 25 de março que ocorreu no ITAU o evento de lançamento de dois projetos piloto, direcionados para a saúde dos seus colaboradores.

Programa de Promoção da Saúde

Em estreita ligação com a investigação científica que ocorre nas universidades, o ITAU deu início a uma parceria com a Faculdade de Ciência de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP), no estudo piloto do impacto de um programa de promoção da saúde nos colaboradores da empresa. Este programa monitorizará, em específico, indicadores relacionados com a tensão arterial, o colesterol, a *diabetes mellitus* e o stress ocupacional - fatores que podem influenciar a produtividade de um colaborador no ativo.

Durante cerca de 8 meses serão disponibilizados a todos os participantes aulas regulares de exercício físico, palestras com médicos e nutricionistas, *showcookings* com o nosso Chef Hélio Loureiro, entre outras atividades. É objetivo deste estudo acompanhar um grupo de pessoas sujeito ao Programa de Promoção da Saúde e outro grupo, que não sendo sujeito ao referido programa, funcione como grupo "Controlo" e nos permita tirar conclusões sobre o impacto destas atividades no seio empresarial.

Programa de Promoção de Estilos de Vida Saudáveis

Os maus hábitos alimentares e o tabaco são duas das principais causas de anos de vida perdidos. Conscientes destes números e do impacto que pode ter enquanto entidade empregadora de um grande número de colaboradores, o ITAU decidiu lançar um desafio a todos os seus colaboradores com obesidade e/ou fumadores.

Querendo ajudar os seus colaboradores a conseguirem fazer mais pela sua saúde, o ITAU ofereceu um incentivo extra em dias de férias para todos os que queiram aderir a um programa de ajuda para perder peso ou deixar de fumar!

Este programa será comum ao programa de promoção da saúde em diversas atividades, mas contará com o apoio de nutricionistas e do parceiro Relief, representante nacional de um tratamento inovador com um *soft laser* que ajuda no tratamento para deixar de fumar.

Conscientes do desafio, iniciamos esta caminhada com a esperança de poder contribuir para um ITAU mais saudável. Acompanhe o desenrolar destes projetos nas próximas edições.

2021 | ANO INTERNACIONAL DAS FRUTAS E LEGUMES

Hambúrguer de ervilhas com pesto de couve roxa e legumes salteados

Ingredientes:

Hambúrguer de ervilhas
- 100g ervilhas
- 25g farinha de trigo
- 25g pão ralado
- 1 ovo
- 1 fatia de queijo
- 1 ovo
- 1 pão de hambúrguer

Pesto de couve roxa
- 100g couve roxa
- 20g soja granulada
- sal q.b.
- pimenta q.b.

Mix de legumes
- 1 curgete
- 100g cenoura
- 50g abóbora
- 30g couves de Bruxelas
- 25g mel
- 20g mostarda
- azeite q.b.

- 1 dente alho
- sal q.b.



Preparação:

Hambúrguer de Ervilhas

Cozer as ervilhas, escorrer e reduzir a puré. Juntar o ovo, a farinha e o pão ralado e envolver bem até obter uma pasta. Moldar em forma de hambúrguer.

Levar os hambúrgueres ao forno a 175°C, num tabuleiro untado com um fio de azeite e coberto com uma fatia de queijo, durante aproximadamente 15 minutos.

Pesto de Couve Roxa

Ripar e cozer a couve roxa.

Demolhar a soja em água durante 15min. Escorrer bem, apertando a soja com a mão, e temperar com sal e pimenta.

Juntar todos os ingredientes numa liquidificadora e triturar até obter a textura de um creme.

Dica do Chef

Podem utilizar-se outros legumes em vez da couve roxa e frutos secos em vez da soja. Pode também adicionar queijo ralado ao molho de pesto.

Mix de Legumes Salteados

Ralar a curgete crua com casca e azeitar com um fio de azeite, alho picado e o molho pesto.

Temperar as couves de bruxelas com sal a saltear também.

Cozer a cenoura e a abóbora. Numa taça à parte, juntar o mel e a mostarda e envolver bem. Depois de cozidas e bem escorridas, flambear a cenoura e a abóbora com o molho de mel e mostarda.

Servir o hambúrguer de ervilhas no pão, guarnecido com um ovo setrelado, e acompanhado com o mix de legumes salteados e flambeados.

