



**Especialistas
em Alimentação**

nº29 | SETEMBRO 2018

Cliente ITAU: Domus Vida



A José de Mello Residências e Serviços é uma empresa de referência que centra a sua actividade no desenvolvimento de soluções residenciais e domiciliárias para a terceira idade.

Neste âmbito, detém duas residências assistidas Domus Vida criadas de raiz, uma em Lisboa e outra no Estoril, que prestam um serviço especializado e eficiente, promovendo a autonomia e a qualidade de vida dos seus clientes.

O ITAU reforçou a sua posição neste segmento das Residências Séniores, com o fornecimento dos serviços a estas duas residências.

ITAU no Europeade Viseu 2018



**EUROPEADE
VISEU 2018
PORTUGAL**

Criado em Antuérpia, na Bélgica, em 1964, com o objetivo de salvar e promover o património cultural imaterial europeu, o festival Europeade decorre todos os anos num país diferente. Este ano Viseu recebeu a 55ª edição do festival, a terceira a decorrer em Portugal depois da Figueira da Foz ter acolhido duas edições, em 1986 e 1992.

Coube ao Município de Viseu o acolhimento do evento e toda a organização local, ao nível da segurança, dos transportes, do alojamento e das refeições. O ITAU foi uma das empresas selecionadas para servir as refeições às cerca de 5.400 pessoas de 203 grupos, oriundos de 24 países europeus, que participaram entre 25 e 28 de julho na Cidade Europeia do Folclore.

A organização pretendeu valorizar os pratos tradicionais portugueses, como o “Rancho à moda de Viseu”, mas também assegurou o serviço de refeições vegan, vegetarianas, sem glúten e sem lactose, entre mais de 20 outras especificidades dietéticas.

Norma IWAY-IKEA



Esta é uma norma exclusiva do IKEA® e de cumprimento obrigatório a todos fornecedores. Atua como um código de conduta da IKEA®, que tem de ser cumprido pelos seus fornecedores, visando assegurar a defesa do meio ambiente, as condições de trabalho, o impacto social e a defesa das crianças.

O ITAU foi submetido a uma auditoria para verificação destes requisitos antes do início da prestação de serviço e a mesma foi concluída com sucesso. Mais um compromisso de Responsabilidade Social!!

Sabe o que é a Norma IWAY?

Desde 2000, o IKEA® tem instituída a norma IWAY Standard, um código de conduta no qual estão especificados os requisitos mínimos relacionados com o ambiente e as condições de trabalho, que todos os fornecedores devem cumprir e fazer cumprir, por toda a cadeia de abastecimento, sob pena de serem excluídos. O ITAU, enquanto prestador de serviços do IKEA®, deve cumprir com esta norma e agir sempre no melhor interesse da criança, do trabalhador e do meio ambiente, atuando de forma justa e socialmente responsável contribuindo, desta forma, para um desenvolvimento positivo, focado nas pessoas e na valorização dos direitos humanos, que o IKEA® visa promover.

Princípios da Norma IWAY

O ITAU, enquanto prestador de serviços no IKEA®, deve promover o cumprimento e a conformidade dos requisitos relacionados com (por toda a cadeia de abastecimento): ética empresarial; ambiente; produtos químicos; resíduos; emergência e prevenção de incêndios; segurança e saúde dos colaboradores; assédio, abuso e ação disciplinar; recrutamento, horário de trabalho, salários e benefícios; trabalho infantil e jovens colaboradores; envolvimento de colaboradores.



Município da Amadora: Projeto PEES



Ciente da tendência demográfica a nível nacional e europeu marcada por um envelhecimento gradual da sua população (aumento, pelo menos até 2025, da população com idade igual ou superior a 75 anos), o Município da Amadora em conjunto com diversos parceiros sociais tomou a iniciativa de construir um Plano Estratégico para o Envelhecimento Sustentável da Amadora 2016-2025 (PEES).

Fruto da reflexão sobre as políticas desenvolvidas neste concelho no domínio do envelhecimento, instituições particulares de solidariedade social, entidades do sector associativo e cooperativo e empresas tem-se envolvido de forma colaborativa em programas que têm em vista combater os fatores de deterioração da saúde e circunstâncias de vida, contribuindo para promover um envelhecimento mais ativo e saudável.

Um dos principais vectores de atuação tem como orientação “Estimular o envolvimento do tecido empresarial local na implementação e monitorização do PEES”. É neste contexto que surge o contato e parceria com o ITAU, no sentido de apresentar um dos seus objectivos estratégicos: reforçar o trabalho colaborativo no Concelho da Amadora.

Responsabilidade Social: Batismo de Capoeira



O CLDS Odivelas3G é um projeto de intervenção social desenvolvido pelo Centro Comunitário Paroquial de Famões em parceria com o Centro Social e Paroquial da Póvoa de Santo Adrião e pelo Centro Humanitário de Lisboa da Cruz Vermelha Portuguesa, dirigido aos territórios do Barruncho, do Vale do Forno e restante zona sul de Odivelas.

Neste âmbito realizam ações em áreas relacionadas com a formação, emprego, apoio social, ocupação de tempos livres, associativismo e voluntariado. Uma das atividades em curso é a Capoeira, dirigida a cerca de 50 participantes, e que incorpora também uma componente de

apoio ao estudo com o objetivo de potenciar o seu sucesso escolar, a qual é dinamizada pela Associação Tira-me da Rua.

Tratando-se de jovens carenciados, não têm possibilidade de adquirir o equipamento necessário à prática da modalidade, sendo o mesmo indispensável à participação num batizado que os torna membros efetivos da Associação Brasileira de Apoio e Desenvolvimento da Arte da Capoeira. Realizou-se, entre os dias 29 de junho a 1 de julho, em Odivelas, um evento de batismo de capoeira a que o ITAU se associou com um apoio que permitiu a alguns desses jovens participarem.

Chili de Soja e Pimentos Coloridos

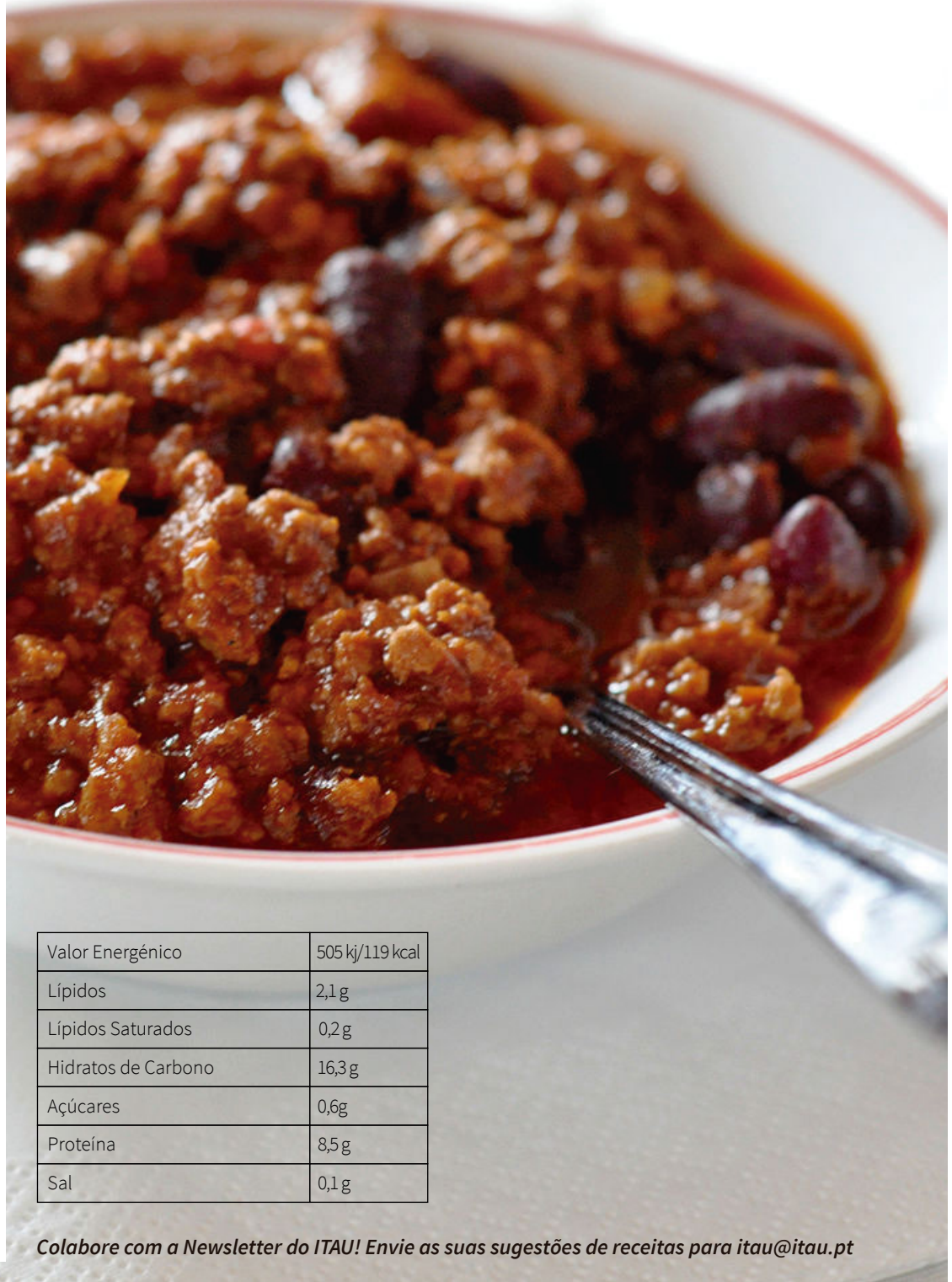
Ingredientes (6 doses):

- Água (1l)
- Feijão Preto (520g)
- Tomate Fresco (200g)
- Cebola (100g)
- Soja fina (100g)
- Pimento verde e vermelho (50g de cada)
- Molho Inglês (30ml)
- Azeite (30ml)
- Alho Seco (10g)
- Salsa (5g)
- Louro seco (1 folha)
- Sal grosso q.b.
- Molho piri piri (0,5ml)
- Cominhos (0,5g)

Preparação:

1. Coloque num recipiente a soja e cubra com a água quente para hidratar, durante 30 min;
2. Num tacho coloque a cebola, os tomates cortados em pedaços e os alhos e a salsa previamente picados, junte o azeite, o molho inglês, o louro e refogue;
3. Adicione ao tacho a soja bem espremida e tempere a gosto com o sal, molho de piri piri e os cominhos, envolva todos os ingredientes com a ajuda de uma colher, deixe cozinhar por mais 10 min;
4. Por fim acrescente ao preparado anterior o feijão e os pimentos cortados em tiras; envolva, refogue os temperos e deixe cozinhar mais 5 min;
5. Sirva de seguida com um pouco mais de salsa picada e arroz branco.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten; peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Valor Energético	505 kJ/119 kcal
Lípidos	2,1 g
Lípidos Saturados	0,2 g
Hidratos de Carbono	16,3 g
Açúcares	0,6g
Proteína	8,5 g
Sal	0,1 g

Colabore com a Newsletter do ITAU! Envie as suas sugestões de receitas para itau@itau.pt

Dicas de alimentação para o regresso às aulas

O regresso às aulas implica, para muitos jovens, o regresso a uma série de rotinas diárias. Hábitos que lhe vão permitir, entre outras coisas, atingir o melhor rendimento na escola, praticando um estilo de vida saudável, física e mentalmente. Entre essas rotinas, a alimentação desempenha um papel fundamental.

O pequeno-almoço é uma das refeições mais importantes do dia e, para não o desaproveitar, deve planeá-lo antecipadamente. Procure preparar todos os utensílios no dia anterior, ou então acorde 10 minutos mais cedo, para comer sem pressas. Um pequeno-almoço equilibrado deverá conter uma porção de laticínios, uma porção de cereais integrais e uma peça de fruta. No entanto, sabendo que cada organismo tem necessidades fisiológicas diferentes, encontre a rotina que melhor o satisfaz e cumpra-a diariamente. A meio da manhã, pode optar por iogurtes, pão, fruta, snacks saudáveis e, claro, água.

Ao almoço, sendo ele na escola ou em casa, o ideal é começar por uma sopa, devido à sua elevada riqueza nutricional e baixo valor calórico.

Depois, independentemente da opção para o prato principal, este deve ser variado, equilibrado e com porções adequadas. Não coma exageradamente, uma vez que isso obrigará o seu organismo a despendar demasiada energia na digestão, quebrando a sua capacidade de ação e o seu rendimento no início da tarde.

A meio da tarde repita as dicas do lanche matinal, mas varie. Por fim, ao jantar, tão importante como a refeição ser saudável, é ser feita em família, junto de quem mais gosta. Aproveite este momento e recupere forças para o dia seguinte.

Bom regresso às aulas!

