



**Especialistas em Alimentação**

nº 34 | DEZEMBRO 2019



# Feliz Natal & Bom Ano 2020

## Apresentação E-book: “E porque não? Receitas ovolactovegetarianas sustentáveis”

No passado dia 3 de outubro, nas comemorações do aniversário da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Porto (ESHT), o ITAU apresentou mais uma vez publicamente o seu livro “E por que não? Receitas ovolactovegetarianas sustentáveis”.

O evento teve lugar no auditório Luís Soares nas instalações da ESHT e contou com a presença da administração do ITAU, de representantes oficiais da Câmara Municipal da Póvoa de Varzim e da Câmara Municipal de Vila do Conde, assim como do presidente do Instituto Politécnico do Porto e do presidente da ESHT, entre outros ilustres convidados.

A apresentação do e-book esteve a cargo de Natália Costa, Coordenadora de Qualidade, Ambiente e Segurança do ITAU Norte, em representação de todos os seus autores. Foram abordadas as questões de sustentabilidade ambiental que estiveram na origem deste e-book.



## Parcerias com a comunidade educativa

Fruto de uma parceria estabelecida entre a Trivalor e a Escola Técnica Profissional da Moita, o ITAU contribuirá mais uma vez para a formação de diversos jovens na área da Cozinha e Pastelaria.

Ao longo dos próximos 3 anos, estes alunos irão aliar os conteúdos técnicos do curso com a presença em várias unidades do ITAU, combinando-se a componente teórica com uma abordagem prática em contexto profissional.



## Dia Mundial da Alimentação

Neste dia muitas são as atividades promovidas em prol da sensibilização por uma alimentação mais equilibrada.

Na Liga Dos Amigos da Terceira Idade realizamos ações de educação alimentar com crianças de diferentes faixas etárias: dos 3 aos 5 anos “Faz a tua escolha”, uma atividade que consistiu em ter numa caixa verde e uma caixa vermelha e diversos alimentos e depois cada criança após escolher um alimento colocava na caixa correspondente; dos 6 aos 18 anos, “A Roda dos Alimentos”, que consistiu na construção da roda dos alimentos e respetiva sensibilização para a importância de uma alimentação saudável.

No Centro Hospitalar do Oeste promoveu-se um showcooking de sensibilização e promoção de hábitos alimentares saudáveis para doentes, familiares e profissionais da área da saúde. Esta ação foi realizada pela equipa de Nutrição e Dietética da Unidade das Caldas da Rainha em parceria com o ITAU e a Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste (EHTO), sediada em Caldas da Rainha.

Estas são alguns exemplos das muitas atividades realizadas neste dia.



## Campanha de Dieta Mediterrânea

Durante as comemorações do Dia Mundial da Alimentação, o ITAU lançou uma Campanha sobre a Dieta Mediterrânea.

Implementou-se esta campanha em algumas unidades, mas pretende-se que seja intemporal. Tem como objetivo ser implementada em mais unidades de alimentação, promovendo-se hábitos alimentares mais saudáveis, tanto nos nossos consumidores como nos nossos colaboradores.

A dieta Mediterrânea representa um modelo alimentar completo e equilibrado, com inúmeros benefícios para a saúde, bem como para o ambiente.



## ITAU'After

No passado dia 8 de Novembro realizou-se mais um ITAU'After - Encontro ao final da tarde. Este evento visa reconhecer os colaboradores da empresa que dão ideias e todos aqueles que contribuem para que elas saiam do papel, para além de promover o convívio entre colegas de trabalho.

O Hospital Lusíadas Porto foi o local escolhido para a realização desta edição a Norte, que contou com a presença dos nossos estimados clientes, nomeadamente Dra. Diana Silva e Dra. Sandra Bourbon Faria, tendo sido mais uma edição de sucesso.



## Encontro de Responsáveis de Unidade

Com uma vista privilegiada sobre a cidade de Lisboa, foi na Pousada da Juventude de Almada, no dia 08 de novembro de 2019, que se realizou o 1º Encontro de Responsáveis de Unidade do ITAU a Sul. Foi um Encontro de Pessoas, para Pessoas, com um ambiente descontraído e informal, onde se promoveu a apresentação de novas caras, partilha de experiências e promoção do trabalho de equipa.

Como dizia Steve Jobs “Uma única pessoa não faz coisas incríveis no mundo dos negócios. Uma equipa sim”. E é com esse espírito que queremos continuar a trilhar o nosso caminho e sermos uma empresa de referência, que tem como missão “Servir Saúde e Bem-Estar”. Este evento contou também com o já habitual Reconhecimento de Ideias, alusivo aos autores de todas as ideias apresentadas durante o 1º semestre de 2019. Desta vez brindámos 9 colegas, pela sua criatividade.

Para finalizar, recebemos um convidado especial que orienta a sua vida pelo lema dos Monty Python “Rir é a melhor forma de levar a vida a sério”. E assim foi, com muito humor que se abordaram temas sérios: desafios, valores, mudança, conquistas, missão. E acima de tudo, muito foco e motivação para abraçar um amanhã sempre recheado de muitos desafios, mas com muita coragem e espírito de equipa para os superar.



### Pudim de abóbora

e-book de receitas ovolactovegetarianas sustentáveis

#### Ingredientes:

contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Ovos, Leite e Frutos de casca rija.

- 1 kg de abóbora
- 400 ml de leite magro
- 250g de açúcar mascavado
- 15g sementes de abóbora
- 8 ovos médios
- 2 colheres de sopa de vinho do Porto
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de café rasa de sal grosso
- Canela em pó q.b.

#### Preparação:

método culinário: cozido

Coloque uma frigideira antiaderente com açúcar mascavado e leve ao lume a derreter até obter caramelo. Depois verta o caramelo para uma forma de buraco, de modo a caramelizar bem o fundo e as laterais e deixe arrefecer.

Prepare a abóbora, sem rejeitar a casca e reservando as sementes. Corte-a em pedaços e leve a cozer em água com uma pitada de sal. Depois de cozida, escorra muito bem a abóbora e coloque-a no copo de um liquidificador. Acrescente o leite, o vinho do Porto, o restante açúcar e o amido de milho. Triture tudo muito bem e, sem desligar o liquidificador, adicione os ovos e triture mais um pouco. No fim, verta a mistura anterior para a forma e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, em banho-maria (num tabuleiro com água), durante cerca de 50 minutos ou até o pudim ficar bem cozido. Lave as sementes de abóbora reservadas em água corrente e coloque-as em papel absorvente para secar. Leve-as ao forno, polvilhadas com canela em pó, e deixe assar até ficarem douradas. Retire o pudim do forno e deixe arrefecer no banho-maria antes de desenformar. No fim, desenforme e decore com as sementes tostadas.



#### Declaração Nutricional (totalpor 100g ou 100ml)

Valor Energético	489kj / 116 kcal
Lípidos	2,8g
Lípidos Saturados	0,7g
Hidratos de Carbono	18,6g
Açúcares	15,1g
Proteínas	4,1g
Sal	0,2g

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

## Iniciativa ITAU/Nespresso: “The Positive Cup”



Já conta com mais de um ano a parceria do ITAU com a Nespresso num projeto de solidariedade e responsabilidade ambiental.

“The positive cup” consiste na reciclagem total das cápsulas de café e na utilização da borra de café que anteriormente ia para o lixo, de forma a ser utilizada na fertilização de campos de arroz. Esse arroz é posteriormente entregue ao banco alimentar e distribuído pelos mais necessitados.

Alinhados com os objetivos de maior sustentabilidade, o ITAU reciclou nos refeitórios do Hospital de Braga, na Unidade de Famalicão do Centro Hospitalar do Médio Ave, nas Unidades de Vila Real e de Chaves do Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro, um total de 1304 kg de cápsulas de café que contribuíram para um total global de 86,5 toneladas de arroz doado ao banco alimentar.

## 1º Encontro dos nutricionistas

Foi no passado dia 25 de Outubro, que decorreu no auditório da sede da Santa Casa da Misericórdia do Porto, o 1º Congresso Anual de Nutrição.

O programa do congresso contou com a representação do ITAU, na pessoa de Natália Costa, que fez uma exposição sobre o tema: Segurança e Higiene Alimentar em unidades de alimentação coletiva, uma abordagem comparativa entre o passado e as técnicas e procedimentos atuais, assim como uma perspetiva do futuro na área.

O ITAU apoia este tipo de eventos, uma vez que a sua cultura assenta também na partilha de conhecimentos e experiências entre os profissionais de saúde.



## Promoção da alimentação saudável com o chef Hélio Loureiro



É com gosto que anunciamos a realização de algumas iniciativas promotoras de uma alimentação mais saudável e equilibrada em parceria o Chef Hélio Loureiro, referência na cozinha e gastronomia portuguesa.

No passado dia 4 de outubro esteve presente no restaurante social do Hospital de Braga e, no dia 11 de novembro, no âmbito das comemorações do São Martinho, no Hospital da Pareda, no Porto.

Para além da jornada de sensibilização promovida, os nossos consumidores tiveram a oportunidade de conhecer e conversar com o chef Hélio Loureiro.

## Pensamentos Júlio Roberto: Jovem que fazer?



Estas palavras não são um elogio da loucura, nem da violência, nem da droga, nem da marginalidade. Não são também a condenação disso, nem um julgamento, nem um conselho.

São talvez um grito e uma denúncia da incompreensão para com os jovens.

São uma denúncia do pai, do professor, do político, do padre, do conselheiro, do psiquiatra, de todos aqueles que insistem em integrar o jovem na sociedade que eles, adultos, defendem. Que defendem, mas de que se queixam e onde morrem todos os dias as flores que ainda a alguns restam dessa juventude que também tiveram e não podem já tocar.

«Integrar os jovens na sociedade» pode parecer um ato de pacificação e até um ato de amor. Mas, se a sociedade cai de dia para dia, se a dor e a angústia são as marcas mais patentes no coração do homem, se sentimos todos que estamos como náufragos perdidos num mundo que não aguentamos, então esse ato de amor, não o é.

Essa paz é pobre e esse amor é falso.

Se nos falta a coragem para transformarmos a sociedade, transformemo-nos a nós mesmos; se essa tarefa é mais difícil do que resignarmos-nos, e queremos ainda por cima aí meter os jovens, então somos mentirosos, cobardes e impotentes.

E se, por acaso, já perdemos dentro de nós, adultos, a faculdade de amar como os jovens, de arriscar e de ser irreverentes para com o que não presta nas nossas vidas, tenhamos então piedade de nós.

Agora falo contigo, jovem.

Se, o que aqui escrevo — e escrever é exprimir, como quem fala e como quem respira — te der a ideia de que te estou a dar conselhos, desconfia. Não é isso.

Porque só podes aconselhar-te a ti próprio, só tu podes descobrir, e não eu, nem ninguém.

Se te escrevo é porque sinto necessidade de o fazer; é porque, ao observar os jovens como tu, e os adultos como eu, me apercebo que algo está profundamente errado. E as minhas reflexões, que aqui vão ficar, são apenas reflexões.

Verdade, mentira, não sei.

Falo do que me parece e, portanto, falo da minha verdade, que pode não ser verdade.

Mas, sobretudo, escrevo-te, como tu dirias, porque sim.

Amo-te e isso basta.

Vejo-te incompreendido e maltratado, embora amado.

Revejo talvez em ti os meus tempos de menino, quase-homem, e sei hoje que tinha razão nas minhas irreverências.

Tinha razão porque a irreverência é como um estado de crisálida que quer voar, que quer ser borboleta.

Mas os adultos temem muito esses voos, porque um voo é uma insegurança; nada há onde nos agarrarmos, dependemos das nossas asas, do nosso poder de nos erguermos no espaço, isto é, dependemos de nós mesmos e vamos, de flor em flor, em busca do néctar da vida.

Eis também porque essa sensação de insegurança, esse medo, mesmo daqueles que nos amam, e sobretudo desses, nos obriga a «pousar os pés» na terra. Ao invés, portanto, da passagem de crisálida a borboleta, voltamos para trás ao estado de lagarta. Bem agarrados, bem seguros, com muitas «patas» e quase sem sair do mesmo sítio.

É difícil voar? Pois é!

Mas voar é Ser.

(ITAU, Junho 1985)