



**Especialistas
em Alimentação**

nº31 | NOVEMBRO 2018

Troféu Comemorativo dos 25 anos de filiação na APQ



No dia 24 de outubro realizou-se, na Porto Business School, o 43.º Colóquio da Qualidade da APQ – Associação Portuguesa para a Qualidade, sob o tema “Fazer acontecer: A Qualidade em Ação”. Este evento constituiu uma oportunidade relevante para conhecer e debater as novidades e tendências da área da qualidade: A Qualidade 4.0, as normas e a certificação em contexto internacional, a melhoria operacional, a qualidade e a sustentabilidade, a qualidade e a informação e proteção de dados e o futuro da Qualidade.

O sucesso das organizações e dos seus profissionais depende da respetiva capacidade em fazerem acontecer, criar e reter valor. No atual mundo global e digital cada vez é necessário fazer acontecer mais depressa, assegurando a satisfação do cliente e das diversas partes interessadas.

Nesta sessão ocorreu ainda uma cerimónia de reconhecimento dos associados da APQ com 25 anos. O ITAU fez parte dos reconhecidos, tendo recebido o Troféu Comemorativo, na pessoa de Joana Ferreira, Técnica de Segurança do ITAU.

Projeto Crescer+



O projeto Crescer+, que se realizou em parceria com a Câmara Municipal de Valongo e o apoio da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP), teve a apresentação pública dos resultados do estudo “Avaliação e autoperceção antropométrica de crianças do 1.º ciclo do Ensino Básico das Escolas do Município de Valongo”, no passado dia 9 de outubro, na Biblioteca do Município de Valongo.

A cerimónia contou com a presença do presidente da autarquia de Valongo, José Manuel Ribeiro, de Rui Póinhos em representação da FCNAUP, de António Teixeira em representação do ITAU e de uma sala repleta de cidadãos e comunicação social.

O estudo abrangeu 481 alunos dos 3.147 inscritos, num total de 29 turmas, tendo decorrido entre 23 de abril e 18 de junho de 2018. Foram avaliadas variáveis como os dados antropométricos (peso e estatura), dados pessoais (género, idade e perceção da composição corporal) e dados sociodemográficos (escola, turma, ano de escolaridade, nível de escolaridade dos pais e número de irmãos). Os dados do estudo foram entregues à autarquia, podendo agora servir como ponto de partida para o desenho de estratégias de prevenção e intervenção abrangentes, nomeadamente de âmbito escolar. O desenho do estudo possibilita ainda a segmentação da amostra que pode originar uma maior eficácia e eficiência na implementação de ações.

O ITAU está atualmente a colaborar ativamente com a Câmara Municipal de Valongo com ações concretas que visam contribuir para a mudança do paradigma e para a promoção da saúde.

O resultado foi muito positivo, dado que, no final, todos ficaram mais sensibilizados para a dimensão do problema e da necessidade de sermos mais sustentáveis.

Grow@ITAU: 1ª sessão de formação



O ITAU criou um ciclo de formações destinado aos seus técnicos de nutrição e das empresas do grupo TRIVALOR, assim como a todos os interessados. Tem como objetivo potenciar a partilha de informações e conhecimento, fomentando continuamente o desenvolvimento dos níveis do saber, de modo a capacitar os profissionais a tomarem decisões informadas, assertivas e proativas, no seio de um ambiente profissional altamente competitivo e em constante transformação, com a ajuda de especialistas nas várias temáticas no âmbito da Alimentação Coletiva.

A primeira sessão deste ciclo decorreu no passado dia 26 de outubro, no Auditório do Edifício Trivalor, com o tema “O que há de novo no panorama da legislação alimentar?”.

Os tópicos discutidos foram: Orientações sobre ementas e refeitórios escolares e o Impacto da Lei nº 11/2017 nos refeitórios escolares, por Rui Lima da Direção-Geral de Educação; o Despacho n.º 11391/2017 – Implicações, desafios e monitorização, por Helena Real da Associação Portuguesa de Nutrição e exemplos da aplicabilidade do Despacho n.º 11391/2017 no ITAU, por Natália Costa - coordenadora da Direção de Qualidade e Segurança. Houve ainda oportunidade para um debate com os palestrantes para que a assistência colocasse as suas questões e dúvidas. O encerramento contou com a intervenção da presidente da Associação Portuguesa de Nutrição, Célia Craveiro.

O balanço desta primeira sessão pelos intervenientes e assistentes revelou-se muito positivo.

São Martinho nas nossas unidades



O ITAU, em conjunto com os seus clientes e consumidores, comemorou o dia de São Martinho



Food & Nutrition Awards: 1ª Menção Honrosa na categoria de Educação Alimentar

No dia 16 de outubro, realizou-se em Lisboa, o Food & Nutrition Awards. O ITAU, pelo segundo ano consecutivo, recebeu pelo seu projeto “Escolha + saudável”, a 1ª Menção Honrosa na categoria de Educação Alimentar.

O projeto assenta num conjunto de estratégias e iniciativas desenvolvidas e que têm vindo a ser implementadas ao longo dos anos, que marcam a diferença do ITAU enquanto empresa preocupada e atenta às tendências do mercado e às necessidades dos seus clientes e consumidores.

Tendo como orientação o Despacho nº 11391/2017, que promove uma redução significativa e sustentável do consumo excessivo de açúcar, sal e gordura, bem como incrementa a disponibilidade de alimentos enquadrados num padrão alimentar mais saudável, reformulou-se a oferta de cafetaria. Por exemplo, nos produtos de padaria inclui-se mais de 6 variedades de pão - mistura, cereais, malte, centeio, milho e girassol - e novos produtos como fiambre de aves, compotas, batidos e smoothies de fruta.

Fazem também parte do nosso portfólio de oferta várias soluções, como o “Momento Fresco”, um serviço flexível e versátil, com uma ementa criativa, saudável e saborosa, constituída por várias opções de massas, saladas, wraps, sandes, sopas, frutas, infusões e sumos naturais (com aproveitamento integral da fruta), todas elas em embalagens para consumo individual; a “Iogurteria”, um serviço em



que o cliente tem liberdade para escolher iogurte natural ou magro como base, e juntar-lhe os toppings de fruta fresca, frutos secos, sementes oleaginosas ou os cereais que preferir, criando assim um lanche ou sobremesa saudável e saborosa.

Desde sempre que estas preocupações estão presentes na prestação do serviço no ITAU, sempre acompanhadas de estratégias de comunicação no âmbito da educação alimentar, quer através de comunicação no ponto de venda como através de workshops e sessões de esclarecimento, quer aos clientes e consumidores, quer às nossas equipas. Acredita-se que é fundamental dotar os consumidores de informação credível e fidedigna para que possam fazer escolhas alimentares informadas.

ITAU certificado: Nova Norma de Gestão da Segurança e Saúde



O padrão OHSAS 18001 (Occupational Health and Safety Assessment Series) é a norma mais utilizada e de reconhecimento internacional em Segurança e Saúde no Trabalho, certificação que o ITAU detém desde 2009.

Com a publicação da nova norma internacional ISO 45001:2018 dos Sistemas de Gestão de Segurança e Saúde no Trabalho, que substituirá o padrão OHSAS 18001:2007 no prazo de três anos, o ITAU decidiu iniciar o processo de migração em toda a sua organização em 2018.

Em outubro, o ITAU foi auditado pela APCER no âmbito do Sistema de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho e obteve a migração para a nova norma, sendo uma das primeiras empresas a obter esta certificação a nível nacional.

Publicada em março, pretende ser uma ferramenta para ajudar a estabelecer e melhorar o ambiente

de trabalho em matéria de saúde e segurança, prevenir acidentes e, em muitos casos, auxiliar na conformidade com requisitos legais e outros requisitos. Esta nova norma veio reforçar e aprimorar os procedimentos já instituídos no ITAU, elevando a questão da Segurança e Saúde no local de trabalho para uma posição mais estratégica. Centra-se na proteção preventiva dos trabalhadores e no maior envolvimento dos mesmos com a equipa de gestão, permitindo à organização promover locais de trabalho seguros e saudáveis que previnam lesões e doenças ocupacionais relacionadas com o trabalho.

Segurança no trabalho é atitude e responsabilidade!

Pimentos Recheados

Ingredientes:

- 2 pimentos vermelhos
- 125g carne picada de bovino
- 25g arroz agulha
- 25g cebola
- 25g cenoura
- 10 ml polpa de tomate
- 15g manteiga com sal
- 1 louro seco
- salsa, sal grosso e pimenta preta

Preparação:

1. Ralar as cenouras, descascar e picar a cebola e a salsa.
2. Lavar o arroz várias vezes.
3. Juntar metade da cenoura ralada, a carne picada e o arroz, temperando com sal e salsa picada e misturar bem.
4. Cortar o topo dos pimentos, retirar as sementes e rechear com a mistura de carne picada, arroz e cenoura. Colocar numa panela.
5. À parte, numa frigideira, colocar a outra metade de cenoura ralada, a cebola e acrescentar um pedaço de manteiga. Saltear a cenoura e cebola por 7-8 min em lume brando.
6. Adicionar 3 colheres de polpa de tomate, louro e meio copo de água. Cozinhar mais 3 minutos.
7. Regar os pimentos com o molho e acrescentar água até meio da panela.
13. Deixar cozinhar aproximadamente por 30 minutos, até o arroz estar cozido.
14. Os pimentos recheados podem ser servidos acompanhados com legumes.

Prato típico russo;
Maxim Fidler (Técnico de Controlo e Gestão - Sul)



Valor Energético (100g/100ml)	308kJ/74kcal
Lípidos	4,0g
AG Saturados	1,7g
Hidratos de Carbono	4,4g
Açúcares	2,1g
Proteína	4,3g
Sal	0,1g

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Ovo, Amendoim, Soja, Leite, Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

Cliente ITAU CSP São Pedro de Maceda: Nova unidade certificada

O Centro Social e Paroquial de São Pedro de Maceda (CSPSPM) é uma instituição particular de solidariedade social, criada em junho de 1981 e que abrange 2 respostas sociais: infância (creche e pré-escolar) e sénior (centro de dia, residência sénior e apoio domiciliário).

O CSPSPM tem como Missão prestar respostas sociais de modo a promover o desenvolvimento integral da comunidade, especialmente das crianças e idosos em situação mais desfavorecida, através de um acompanhamento personalizado e contínuo, tendo como pilar o espírito da solidariedade social.

O ITAU colabora com o CSPSPM desde 2010 e foi no âmbito desta parceria que o CSPSPM decidiu, no ano de 2017, fazer um investimento de melhoria da cozinha com o objetivo de certificar o serviço de alimentação pela ISO 9001:2015. A auditoria realizou-se em maio de 2018 e no passado dia 25 de outubro decorreu, nas instalações do CSPSPM, a entrega formal do certificado de Gestão da Qualidade pela NP EN ISO 9001:2015. Estiveram presentes Álvaro Pinto e o Padre Florentino Fernandes Sousa do CSPSPM e Natália Costa - coordenadora da Direção de Qualidade e Segurança do ITAU, entre outras pessoas como as diretoras técnicas da instituição e as responsáveis pelo serviço de alimentação do ITAU (Simone Soares e Bárbara Prado).

Mais uma conquista para C.S.P. de São Pedro de Maceda e mais uma unidade certificada do ITAU, que se junta às restantes 20 unidades certificadas do ITAU também nesta norma.



Visita da Bastonária da Ordem dos Nutricionistas

Integrado na iniciativa “Ciclo de Visitas da Bastonária”, no passado dia 17 de outubro, a Bastonária da Ordem dos Nutricionistas, Alexandra Bento, esteve de visita às empresas do grupo Trivalor, do qual faz parte o ITAU.

Durante o dia a Bastonária teve a oportunidade de acompanhar mais de perto o que faz um nutricionista, na área da Alimentação Coletiva e Restauração e conhecer, em particular, alguns projetos desenvolvidos e em curso no âmbito da promoção da alimentação equilibrada. No final, perante uma sala repleta de nutricionistas, teve oportunidade de expressar palavras de apreço pelo trabalho que realizam diariamente e votos de que continuem a fazê-lo a preço dessa excelente forma, nomeadamente na promoção da profissão de nutricionista nesta área.

Dia Mundial da Alimentação assinalado

No âmbito da comemoração do Dia Mundial da Alimentação, a 16 de outubro, e a convite da associação de pais da escola E.B. Mirante Sonhos, a nutricionista do ITAU Rita Nogueira fez um workshop para os alunos do 1º ano sobre alimentação saudável.

Para além de pequenos jogos e adivinhas foram abordados os seguintes tópicos: a importância do pequeno-almoço, a roda dos alimentos como guia alimentar; refeição escolar vs fast-food; a importância do consumo de fruta, legumes e hortícolas e peixe; a composição do prato ao almoço, jantar e refeições intermédias (meio da manhã e da tarde).

Esta foi uma das muitas iniciativas realizadas pelo ITAU nas comemorações do Dia Mundial da Alimentação.