

# emotiva

Consigo, com muito gosto

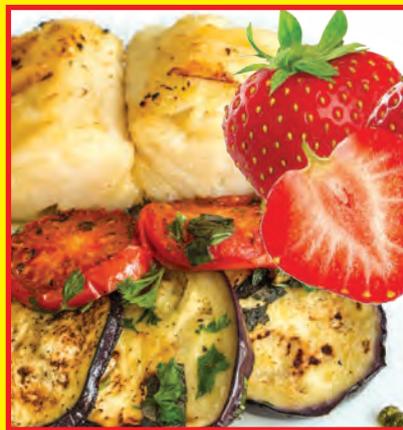
nº15  
PRIMAVERA 19

# Zero acidentes 100% segurança



### GERVALOR

O combate ao desperdício alimentar



### VIVA A PRIMAVERA

Beringela e Morango, dupla de frescura



### WHATSAPP GERTAL

Sempre a aprender

# sumário

**Receitas Sem Sal**

Um workshop sobre a importância de reduzir o consumo de sal, que contou com a colaboração do Chef Hélio Loureiro.


**03**
**Acidentes de Trabalho**

A Gertal aposta na prevenção e na formação dos seus colaboradores.


**04**
**WhatsApp Gertal**

Ideias e aprendizagens são agora partilhadas entre gerentes das unidades através desta rede social.


**08**
**Gervalor**

Um projeto valioso de combate ao desperdício alimentar e de valorização dos resíduos orgânicos.


**12**
**Beringela e Morango**

Na Primavera há que aproveitar os alimentos mais nutritivos, frescos e saborosos desta estação.


**14**
**Receitas Ponto.**

Conheça duas receitas do livro PONTO. Escolha Saudável, uma nova edição da Trivalor cheia de ideias saudáveis para o dia-a-dia,


**17**
**O melhor do mundo**

Recordamos um lanche natalício que reuniu as crianças dos colaboradores, entre desenhos, brincadeiras e lições de poupança.


**19**
**Susana Pinto e José Manuel Santos**

Os jornalistas da TVI falam do seu projeto "A minha é melhor que a tua", dedicado à riqueza da gastronomia nacional.


**21**
**Top Gertal**
**23**

## Sempre a Aprender

Acidentes de trabalho. Sim, existem! Com eles aprendemos que antes da reação está a ação de corrigir e prevenir. A segurança no trabalho é um assunto sério que nunca deve ser descurado. Por isso encaramos o problema de frente e apostamos na pedagogia para sensibilizar as equipas. Falamos nesta edição da Emotiva das situações a que devemos estar atentos. Só assim podemos aprender e é isso que todos pretendemos sempre.

Aprender é evoluir. As redes sociais quando são bem aplicadas, tornam-se numa mais-valia incrível. Duas inspetoras criaram um grupo no Whatsapp para partilhar o que de melhor se faz na hora de confeccionar um prato ou uma sobremesa, com fotos e experiências. Partilha que inspira talento e vontade de ser diferente, de complemento de cada iguaria e região. Uma ação instantânea que promove uma maior colaboração das nossas unidades. Tudo tão rápido e natural com base numa iniciativa surpreendente. Palmas! Orgulho!

Mas há muito mais notícias e reportagens para descobrir na nossa revista.

Tenham uma boa primavera, estamos juntos!

**Patricia Olas**




O Chef Hélio Loureiro e a nutricionista da Gertal Margarida Portugal juntos num evento fundamental

# MENOS SAL, MAIS SAÚDE

A unidade Leica, em Famalicão, foi o palco de um workshop subordinado a um tema fundamental nos tempos atuais: o consumo de sal.



Intitulado «Receitas Sem Sal Adicionado», o workshop, que teve lugar a 20 de fevereiro, contou com duas valiosas participações: o Chef Hélio Loureiro e a nutricionista da Gertal, Margarida Portugal. Os dois profissionais foram os escolhidos para passar uma mensagem crucial, vinda da Organização Mundial de Saúde: a importância de consumir apenas 5 g de sal por dia, ou seja, o equivalente a uma colher

de chá, procurando-se alternativas mais saudáveis para condimentar os pratos. No evento foi demonstrado que é possível confeccionar pratos tradicionais sem adicionar sal, mantendo-se o sabor característico da iguaria. O evento tocou em temas sérios e pertinentes como a prevenção de doenças cardiovasculares, procurando sensibilizar a audiência para a redução urgente do consumo de sal. **e**



**WORKSHOP**  
COMIDA SEM SAL

HÉLIO LOUREIRO

INSTALAÇÕES: LEICA

# Acidentes de Trabalho Aprender, Corrigir, Prevenir

Quando menos se espera, os acidentes acontecem. Há que estar preparado para agir de imediato e evitar lesões graves. A Gertal aposta na prevenção e na formação dos colaboradores para que os acidentes não se repitam.

**M**esmo profissionais altamente formados e experientes como os nossos colaboradores enfrentam pequenos incidentes ou lesões no seu dia-a-dia de trabalho. Todos sabemos que os refeitórios, em particular as cozinhas,

são espaços com perigos. Dos utensílios aguçados, como as facas e outros aparelhos com lâminas, à utilização do calor em fogões e fornos, até aos movimentos apressados nas horas de maior stresse. São vários os fatores de risco. Conhecê-los é o

primeiro passo para evitar acidentes.

O maior dos incidentes pode ser travado com pequenos cuidados. Há gestos simples e fáceis de manter que são sinónimo de segurança no trabalho. e'



Luvas de proteção mecânica



Luva anti-corte (operações de troca de lâmina)



Avental impermeável



Protetores auriculares (>45 min de utilização da serra-ossos)



Calçado anti-derrapante com biqueira resistente

## 1

Manter a cozinha organizada e os balcões arrumados é uma regra tão simples mas que pode determinar um maior ou menor trabalho em segurança. Lembre-se de que, por exemplo, quando tiver de retirar um tabuleiro a ferver vindo do forno precisa de um espaço desimpedido no balcão para o pousar de imediato e em segurança. Tenha tudo o que necessita à mão para que não precise de se deslocar apressadamente, quando transporta algo muito quente. Ser metódico é um ponto a favor quando se fala em segurança na cozinha. Prepare tudo antecipadamente e movimente-se com calma.

## 2

Em cozinhas de grandes dimensões como são as nossas, é natural que estejam em simultâneo vários tachos e panelas no fogão. Há um cuidado básico que pode mudar tudo em termos de segurança: manter sempre os cabos das panelas virados para dentro. Com a azáfama normal do trabalho, basta um colaborador passar apressadamente mais perto do fogão e tocar no cabo para derrubar a panela, espalhar o seu conteúdo, muitas vezes já a ferver, e eventualmente queimar-se.

## 3

As luvas e pegas são peças essenciais na cozinha. Todos os utensílios que são sujeitos ao calor atingem temperaturas elevadas que, ao contactarem com a pele, provocam queimaduras que podem ser graves. Já viu como é tão simples evitar queimaduras usando apenas uma luva de silicone enquanto manuseia objetos quentes?

## 4

Trabalhar com facas é um dos grandes perigos de quem cozinha. Ao mínimo deslize pode fazer-se um corte mais profundo no dedo ou na mão... Um truque muito eficaz é o de cortar os alimentos sempre com a faca no sentido contrário ao corpo. Por outro lado, deve evitar-se encostar o objeto ao corpo, pois uma pequena distração pode causar um grande acidente. Tenha o cuidado de usar luvas para proteção das mãos contra objetos cortantes, como é o caso das luvas em aço. Não entre em competições com colegas em rapidez, não gesticule com a faca na mão e evite mesmo conversas para não se distrair.

## 5

Manter o chão da cozinha limpo, sem objetos espalhados e sem restos de gordura, previne de escorregadelas, encontros ou tropeções. Se algo cai ao chão, é muito importante que seja logo bem limpo e seco. Caso caiam restos de comida ou qualquer outro objeto é importante apanhar de imediato, para manter sempre a área de serviço desimpedida. Os colaboradores devem usar calçado antiderrapantes, que ajuda a locomoverem-se em maior segurança. Para evitar quedas não improvisem escadotes ou degraus com caixas, cadeiras e outros objetos não seguros. A pressa é a grande amiga dos acidentes.



Luva/pega e  
Manguitos de  
proteção térmica

Óculos  
de proteção

## 6 SITUAÇÕES A QUE DEVEMOS ESTAR ATENTOS:

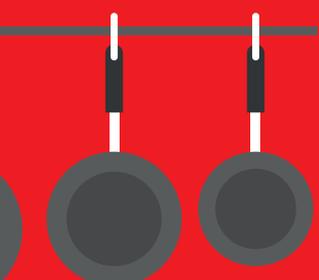
ACIDENTE DE TRABALHO	DESCRIÇÃO	COMO FAZER BEM:
<b>LESÃO DA CÓRNEA</b>	AO JUNTAR DESINFETANTE À ÁGUA PELA GARRAFA SALTOU LIXÍVIA PARA OS OLHOS.	Ao manusear produtos concentrados proteja-se com luvas, máscara e óculos (EPI). Utilize sempre o respetivo doseador.
<b>CORTE NUM DEDO</b>	COLOCAÇÃO DE LEGUMES COM AS MÃOS NUMA PICADORA.	Utilize sempre o manobrador da picadora de legumes para empurrar os alimentos. Conheça bem as funções de segurança de cada equipamento. Se algum equipamento se avariar ou se alguma das suas funções de segurança não funcionar corretamente informe o seu superior hierárquico. Peça a reparação de máquinas e equipamentos avariados.
<b>CORTES NO TRANSPORTE DE SACOS DO LIXO</b>	CORTES AO FECHAR E AO TRANSPORTAR SACOS DO LIXO.	Insira as tampas no corpo das latas de modo a evitar arestas cortantes. Tenha especial atenção à presença de vidros e loiças partidos. Separe os resíduos por tipo de acordo com a norma IT15.
<b>CORTE NUM TENDÃO</b>	CUTELO CAIU EM CIMA DA MÃO NA CUBA DE PREPARAÇÃO.	Nunca deixe facas e cutelos na berma das bancadas nem em cima de tábuas de corte não estáveis. Utilize sempre o seu EPI.
<b>QUEIMADURAS NAS PERNAS</b>	AO RETIRAR O CARRO DE APOIO DO FORNO UMA RODA PARTIU-SE E CAUSOU A QUEDA DE ALIMENTOS QUENTES.	Verifique periodicamente todos os equipamentos de trabalho, incluindo carros de apoio e transporte nos planos de manutenção preventiva das unidades.
<b>CORTE NUM DEDO</b>	A VARINHA MÁGICA FOI DEIXADA SEM OPERADOR. FICOU ESCORREGADIA E PARA EVITAR QUE CAÍSSE NO CHÃO A COLABORADORA SEGUROU NA VARINHA DO LADO ERRADO.	Nunca abandone equipamentos, como varinhas mágicas, em funcionamento. A trepidação natural destes equipamentos pode originar acidentes com grande gravidade.



**OLHAR PARA OS DADOS**

Sabemos que cada acidente é uma lição. Assim, todas as situações são analisadas com cuidado, para que seja possível eliminar fatores de risco e prevenir outros casos. Conhecer os números e ver para além dos mesmos, é uma oportunidade de corrigir e prevenir.

**Número de acidentes de trabalho**



**CRÓNICA**

**SÓ O ZERO IMPORTA!**

**OLHAR A REALIDADE DE FRENTE. ENFRENTAR. PENSAR COMO. SOLUCIONAR.**

Na Gertal, a segurança no trabalho é uma prioridade com um só objetivo: zero acidentes no local onde damos o melhor de nós, todos os dias. Não trabalhamos para a estatística. Queremos sim um ambiente seguro para todos: colaboradores, prestadores de serviços, parceiros e fornecedores. Nesta fórmula contamos com a participação ativa de todos, em busca de cada vez menos até chegarmos ao zero, o único valor que importa quando falamos de sinistralidade.

Um assunto tão importante merecia ser tema de capa da Emotiva e o artigo de investigação nestas páginas realça a importância de vários fatores indispensáveis para evitar acidentes: manter a ordem dos utensílios de trabalho, a limpeza imprescindível do local de trabalho, utilização correta de equipamentos, entre outros cuidados, para contornar as distrações que podem ameaçar a rotina. Estamos muito atentos.

Analizamos as causas, caso a caso. Vamos à procura de respostas nas várias atividades. Porque no fim, o mais importante passa pelo bem-estar de todos que trabalham de forma incansável pelo propósito da empresa. Segurança rima com confiança. Segurança rima com comunicação. Mais informação é essencial e é isso que fazemos ao longo do ano, aqui na nossa Emotiva.

**MEIRELES PINTO**  
Administrador da Gertal





# WhatsApp Gertal

Partilhar ideias e aprendizagens entre unidades está, agora, à distância de um telemóvel e de uma rede social onde gerentes trocam mensagens e imagens com o melhor que fazem nas suas unidades. Uma iniciativa que merece um forte aplauso.

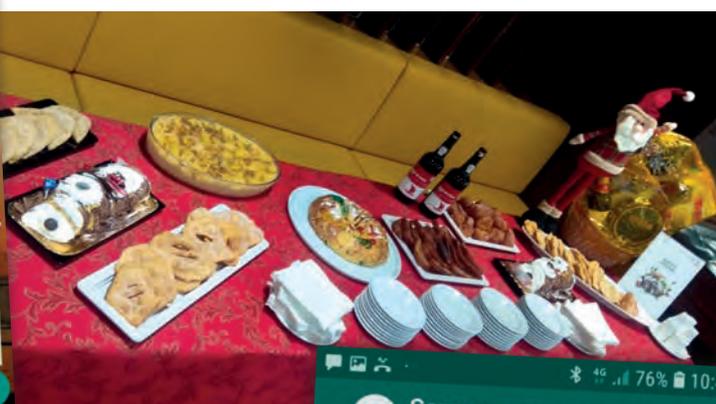
O grupo de WhatsApp «Sempre a Aprender» nasceu há três meses e conta com cerca de 30 membros. A madrinha é Maria Nicolas que foi adicionando elementos, entre as gerentes das unidades que coordena e membros da direção da empresa. «Chamei-lhe “Sempre a Aprender” porque a ideia é mesmo essa: aprendermos uns com os outros. O grupo surgiu dessa necessidade de partilha, porque há pessoas que fazem coisas muito giras e que podem partilhar e assim aprendemos todos.» Maria Nicolas acredita que «experiências vividas são partilhadas»

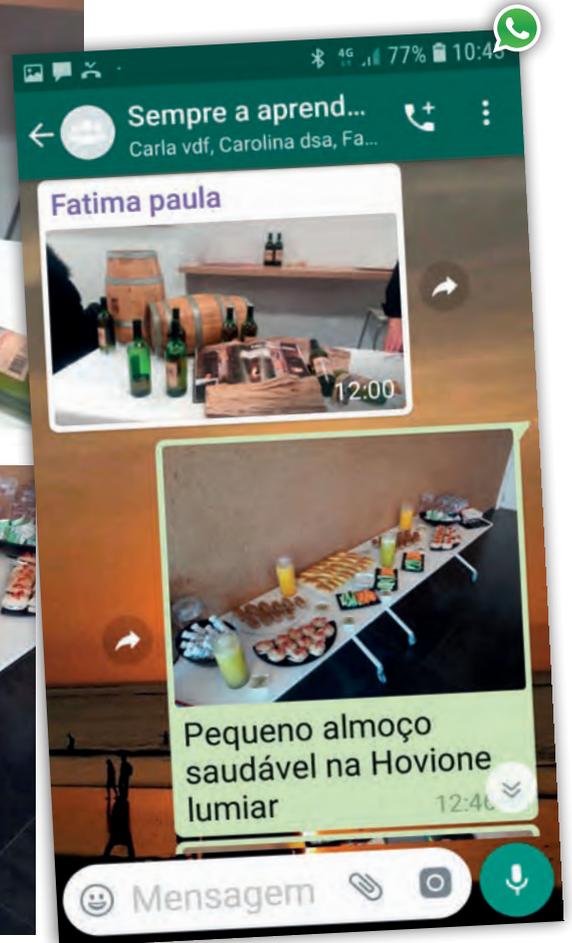
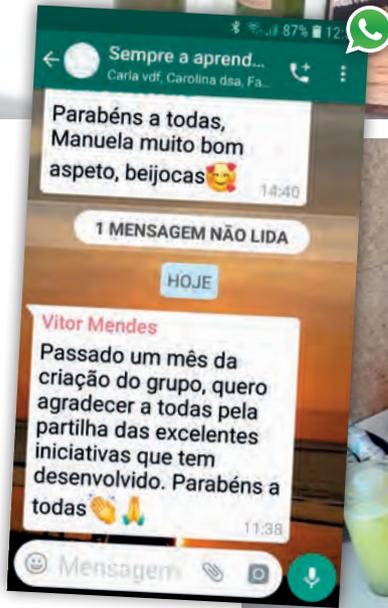
e, como não tinha tempo suficiente no seu dia de trabalho para passar experiências, encontrou no WhatsApp o melhor aliado: «Assim é possível passar as experiências de cada um, porque somos muitos, de forma fácil, e torna-se uma experiência mais viva...»

### TROCA DE SABERES E SABORES

A mentora do grupo sente-se orgulhosa do que alcançaram em tão pouco tempo: «Senti que era bom existir esta partilha. Assim estão todas envolvidas nesta ideia de aprenderem umas com as outras, de transmitirem o que sa-







bem. O grupo cresceu, está num desenvolvimento muito engraçado, e tenho o maior orgulho em ter a equipa motivada.»

### COMPETIÇÃO SAUDÁVEL

Maria Nicolas defende que esta é uma medida saudável: «Até há quem diga que agora está tudo a trabalhar para a fotografia... Eu acho que é bom sinal, porque têm vontade de mostrar o que no fundo sempre fizeram mas que ninguém sabia. Elas estão a gostar de mostrar que sabem fazer e sentem-se muito mais próximas da

empresa, porque estão presentes no grupo o diretor e outros elementos com cargo de chefia, assim percebem que aquilo que estão a fazer tem visibilidade.»

No grupo partilha-se em primeiro lugar, a imagem e a decoração feita em dias festivos, como o Dia dos Namorados, o Dia da Mulher, o Carnaval, e outras datas. «São dias especiais em que elas decoram o espaço de refeitório de forma diferente», explica Maria Nicolas acrescentando que «esta partilha aguçava aquilo que elas já sabem fazer e se calhar não estavam a mostrar... E as

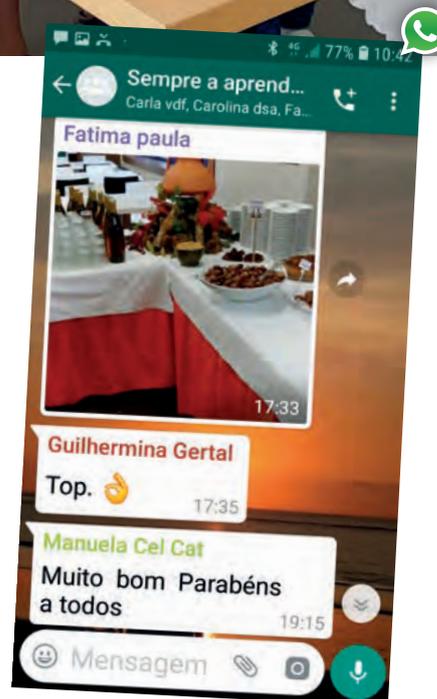


ideias de umas ajudam as outras que nunca fizeram».

### “UAU VOU FAZER ISTO!”

É o mesmo espírito que motiva Sofia Florêncio a dinamizar também um grupo de WhatsApp com as gerentes que coordena. Acredita que «a rede é fácil e rápida», uma ferramenta ideal para cumprir o objetivo: «partilha de ideias entre unidades. Neste momento o que é mais partilhado são os planos de animação e atividades que são feitas em cada uma das unidades». Sofia Florêncio destaca que algumas gerentes

fazem trabalhos que merecem ser vistos por todos, mas «o grande objetivo é criar incentivo, alguma animação e motivação. É para que exista uma competição entre as unidades, mais para incentivar e para que as pessoas tomem a iniciativa». Sofia Florêncio acredita que estes desafios são vistos pelas gerentes como algo que lhes dá prazer. Tem de ser algo agradável e não algo que consideram obrigatório. «O que queremos é que não vejam estas iniciativas como “Ah, agora tenho de fazer mais isto...” mas que digam sim “Uau! Agora vou fazer isto!». e





# GerValor

## Na busca das melhores soluções

**Combater o desperdício alimentar e valorizar os resíduos orgânicos são as grandes missões do Projeto GERValor, promovido pela GERTAL e pelo ISQ. Um programa valioso, cofinanciado pelo Fundo Ambiental, direcionado para a procura de soluções práticas.**

**A** 9 de janeiro, realizou-se nas instalações da Trivalor SGPS, na Maia, a apresentação do GERValor, um evento que contou

com cerca de 130 participantes. José Carvalho da GERTAL e Sílvia Vara do ISQ explicaram todo o processo, salientando que o objetivo principal

é alcançar um modelo de negócio inovador, que interligue a GERTAL a diferentes agentes económicos, sempre com o propósito de garantir a valorização económica de resíduos orgânicos alimentares e a consequente redução do desperdício alimentar.

O evento contou com uma mesa redonda, sobre as diversas temáticas ligadas ao desperdício alimentar, moderada por João Lima, do Instituto Politécnico de Coimbra, e composta por diversos especialistas no tema, nomeadamente Dulcineia Wessel (Instituto Politécnico de Viseu), Manuela Pintado (Universidade Católica Portuguesa), Luís Garcia (TRIVALOR), Nuno Manana (CNCDA - Comissão Nacional de Combate ao Desperdício Alimentar), Pedro Machado (BRAVAL) e Carlos Mendes (Maiambiente).



António Gonçalves,  
Gertal



Manuela Pintado,  
Universidade  
Católica Portuguesa



Sílvia Vara, ISQ



João Lima, nutricionista



### A PARTILHA COM OS CLIENTES

A 26 de março, no auditório da Gertal, na Maia, teve lugar um outro evento para a partilha de mais soluções de diminuição do desperdício alimentar e valorização dos resíduos orgânicos, a incorporar no modelo operativo da GERTAL. Com esta iniciativa, a empresa pretende incentivar sinergias e envolver os seus clientes tornando-os um elemento chave das próprias soluções.

Do programa fizeram parte diferentes momentos, tendo iniciado com uma breve apresentação do Projeto GERValor, por José Carvalho, da GERTAL, seguindo-se depois a intervenção de Sílvia Vara, do ISQ. Por fim, teve lugar um debate, moderado por João Lima do Instituto Politécnico de Coimbra, sobre o envolvimento de stakeholders nas soluções, com a intervenção de parceiros, clientes e Instituições presentes no evento.<sup>e</sup>



Joaquim Cabaço, Trivalor



José Carvalho, Gertal

# Beringela e Morango

## Dádivas primaveris

**A** Primavera é uma estação colorida, plena de vitalidade e renovação. A variedade de fruta, verduras e legumes é infinita nesta época. Há que aproveitar os alimentos mais nutritivos, frescos e saborosos como os morangos e as beringelas. **e**

### BERINGELA: A AMIGA DO COLESTEROL

Todos os que pretendem perder peso devem incluir a beringela nas suas refeições. É um alimento de poucas calorias, com pouca gordura saturada e rica em fibras solúveis, o que promove a saciedade ao longo do dia ajudando assim a controlar a fome... e o peso. Este legume, de cor forte e apelativa, acumula ainda um grande poder: a redução do colesterol, em particular o LDL (o colesterol mau), ajudando ainda a diminuir a pressão sanguínea. É um excelente aliado para combater artrite, diabetes e inflamações da pele em geral. A beringela é um alimento de fácil digestão, nutritivo e laxante, indicado em casos de desnutrição e prisão de ventre.



### Os benefícios da beringela:

- ▶ Possui vitamina A, vitaminas do complexo B (B1, B2 e B5), vitamina C, vitamina K e minerais (cálcio, fósforo, ferro, potássio e magnésio)
- ▶ Cada 100 gramas deste vegetal cru tem cerca de 26 Kcal
- ▶ As suas características minerais mantêm a saúde da pele, nervos e aparelho digestivo
- ▶ Indicada para quem sofre de artrite, gota, reumatismo, diabetes e inflamações da pele
- ▶ Contém elevadas quantidades de potássio, apresentando um efeito diurético e combatendo a retenção de líquidos



Encontre esta e muitas outras receitas no livro «A paixão da nossa cozinha» editado pela GERTAL.



## LOMBOS DE BACALHAU GRELHADO EM CAMA DE BERINGELA E MOLHO PESTO


**MÉDIO**

**8 PESSOAS**

### INGREDIENTES

4 postas de bacalhau do lombo  
 4 tomates frescos bem maduros  
 1 beringela grande  
 Azeite q.b.  
 Folhas de louro q.b.  
 Pimenta q.b.  
 Sal q.b.  
**MOLHO PESTO**  
 600 g de folhas de manjeriço  
 2 dentes de alho  
 40 g de amendoim  
 ½ chávena de azeite  
 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado  
 2 pedras de gelo  
 Sal q.b.  
 Pimenta q.b.

### PREPARAÇÃO

Aqueça previamente o grelhador e coloque os lombos de bacalhau, colocando o lado da pele na grelha, e deixe cozinhar 8 minutos aproximadamente. Volte-as na grelha e deixe apenas 2 minutos. Coloque o tomate às rodellas numa frigideira e deixe cozinhar até estar desfeito. Leve a alourar as fatias de beringela, num fio de azeite. Adicione o tomate já cozinhado e a folha de louro no final da cozedura. Tempere com sal e pimenta a gosto. Coloque numa travessa, a beringela com tomate e por cima os lombos de bacalhau. Regue bem regado com o molho pesto. Acompanhe com batata cozida ou batata frita às rodellas.

### Molho pesto

Lave as folhas de manjeriço e misture juntando todos os ingredientes num liquidificador. Bata até atingir uma consistência granulada e pastosa. Vire para uma taça e coloque no frigorífico. Está pronto a ser usado.


**VALOR NUTRICIONAL**

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1432	343	17,6	5,9	6,3	1,9	39,7	6,3
POR 100 G	574	137	7,0	2,4	2,5	0,7	15,9	2,5

### ALERGÉNIOS

Esta receita contém: peixes, amendoins e leite.


**MORANGO: O ANTIOXIDANTE**

Fonte de vitamina C, o morango é um poderoso antioxidante, capaz de aumentar a resistência a infecções, cicatrizar feridas e fortalecer os dentes e ossos. A substância que lhe dá a cor, chamada antocianina, auxilia na prevenção do envelhecimento precoce da pele e da aterosclerose.

**O poder nutritivo do morango:**

- ▶ Poderosa fonte de vitamina C e manganês
- ▶ Rico em fibras, importantes para a digestão saudável
- ▶ Contém vitaminas K, B2, B5, B6 e B9, Cobre, Iodo, Silício, Potássio e Magnésio
- ▶ Possui vários açúcares, incluindo frutose e principalmente levulose
- ▶ Tem pouco valor calórico: 5 morangos de tamanho médio têm cerca de 24 calorias
- ▶ Contém fisestina, uma substância que estimula o cérebro e melhora a memória; e piroxidina (vitamina B6), benéfica em particular para as mulheres
- ▶ Tem potássio e magnésio que ajudam a regular a pressão arterial

## SEMIFRIO DE MORANGOS FRESCOS COM FRUTOS SILVESTRES


**RÁPIDO**

**8 PESSOAS**
**INGREDIENTES**
**PARA A BASE**

200 g de bolacha do tipo "Maria"

150 g de margarina

Sumo de 1 laranja

**PARA O RECHEIO**

200 g de morangos

1 l de leite

 1 saqueta de gelatina de morango  
 frutos silvestres q.b.

**PREPARAÇÃO**

Triture a bolacha e derreta a margarina. Amasse a bolacha com a margarina e o sumo da laranja. Forre o fundo de uma tarteira com esta massa. Leve ao frigorífico durante 30 minutos. Triture os morangos. Aqueça o leite, adicione a saqueta de gelatina e junte aos morangos. Coloque o recheio na tarteira e antes de servir decore com frutos vermelhos.


**VALOR NUTRICIONAL**

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
POR DOSE	1077	256	13,6	6,7	27,4	14,0	5,1	0,6
POR 100 G	640	152	8,1	4,0	16,3	8,3	3,0	0,3

**ALERGÉNIOS**

Esta receita contém: glúten, ovos e leite.

# Ponto. Saudável



O livro PONTO. Escolha Saudável é uma nova edição da Trivalor onde poderá encontrar as receitas saudáveis mais variadas para fazer para o dia-a-dia, em especial para levar para o trabalho.

Desde bebidas, snacks, refeições ligeiras, pratos vegetarianos, de peixe, de carne, até sobremesas, delicie-se com as mais de 80 receitas, simples de fazer, mas muito deliciosas. O livro já está à venda, mas conheça de seguida duas das receitas do PONTO. Escolha Saudável. e



## Lasanha de beringela com tofu

### INGREDIENTES

1 beringela grande  
 1 c. sopa de azeite  
 200 g de tofu  
 1 dente de alho  
 160 g de espinafres  
 120 g de tomate pelado  
 280 g de folhas de lasanha  
 60 g de queijo ralado  
 ½ c. café de gengibre  
 1 folha de louro  
 1 c. café de tomilho  
 1 c. café de sal  
 Pimenta q.b.

### PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 180° C.  
 Lave a beringela e corte às fatias (1 cm).  
 Coloque-a num escorredor e salpique com sal. Deixe repousar.  
 Passe a beringela por água, seque e pincele com azeite.  
 Num tabuleiro disponha a beringela.  
 Leve a assar até estar macia (aprox. 10 minutos). Reserve.  
 Esmague o tofu com um garfo e tempere com sal, gengibre, pimenta e louro. Deixe marinar.

Numa frigideira coloque azeite e alho picado e deixe alourar.  
 Acrescente o tofu e o espinafre.  
 Após o tofu ganhar cor adicione o tomate pelado. Tempere com tomilho, sal e pimenta. Deixe estufar.  
 Escalde as folhas de lasanha.  
 Num tabuleiro disponha por camadas as folhas de lasanha, a beringela e o recheio de tofu.  
 Repita o processo por camadas até ficar sem ingredientes.  
 Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno a gratinar.

# Sandes de frango com curgete beringela e tomate grelhados

## INGREDIENTES

2 peitos de frango  
1 cebola  
1 dente de alho  
2 c. sopa de azeite  
1 curgete  
1 beringela  
2 tomates  
4 baguetes de sementes  
1 c. café de orégãos  
Pimenta q.b.  
1 c. café de sal

## PREPARAÇÃO

Coza o frango em água a ferver e sal. Escorra, deixe arrefecer ligeiramente e desfie. Pique a cebola e o alho, e leve a refogar em azeite até que a cebola fique translúcida. Acrescente o frango e tempere com pimenta, orégãos e sal. Corte a curgete e a beringela em tiras longitudinais finas e o tomate em rodellas finas. Tempere com azeite, sal e pimenta, e leve ao grelhador bem quente até ficarem dourados e tenros. Corte o pão ao meio, disponha as fatias dos legumes grelhados e cubra com o preparado de frango.

RECEITAS SIMPLES E SAUDÁVEIS  
PARA TODOS OS DIAS

PONTOSAUDAVEL.PT  
**TRIVALOR**





# Certificados desenhados com poupança

São obras-primas que enchem o coração e que merecem ser revisitados ao longo de todo o ano. As crianças dos colaboradores da empresa juntaram-se num lanche natalício para desfrutar da imaginação e contemplar os desenhos e brincadeiras. A todos, foi oferecido um certificado de participação e um porquinho mealheiro para incentivar a poupança.





## Susana Pinto e José Manuel Santos (TVI)

# “Gostamos de comer e gostamos de pessoas”



**E**ncaixam na perfeição na hora de apreciar boa comida e provar um belo petisco. Andam pelos caminhos de Portugal à procura do melhor da nossa gastronomia. Partilham as receitas no Jornal da 8 da TVI e o resultado de “A minha é melhor que a tua” cozinha um sucesso de audiência.

**Emotiva - Há quanto tempo dura esta bela aventura conhecer o melhor da gastronomia portuguesa?**

**Susana Pinto (SP)** - Estamos na estrada há um ano. Durante esse tempo, temos recebido um imenso carinho das pessoas que já reconhecem a rubrica. Temos tido o privilégio de descobrir tradições únicas nas cozinhas dos portugueses.

**José Manuel Santos (JMS)** - Para terem uma ideia, foi-nos pedida uma temporada de 6 episódios e já vamos com mais de 40. Continuamos a receber muitas solicitações. Temos trabalho até à reforma. (risos)

**Emotiva - Há algum ingrediente especial para que “A minha é melhor que a tua” tenha tanto sucesso na televisão portuguesa?**

**JMS** - Somos nós próprios. Sem complexos. Eu sou mais formal e reservado, a Susana mais estereónica. (risos) Mas as pessoas que nos recebem e partilham as suas receitas são a grande força do programa.

**Emotiva - Qual a descoberta mais surpreendente?**

**SP** - Cada situação é tão generosa connosco e a recriação de um prato que até já possa conhecer acaba por ser uma aventura. Chanfana, os bordados... tanta coisa boa! Tantas receitas e histórias



1.332.000

É o recorde de audiência da rubrica “A minha é melhor que a tua”, no Jornal das 8 de 17 de Fevereiro. O tema foi a lampreia. O programa também passa ao fim de semana na TVI24



### Compensa-se em casa e na dança

Com tanta comida boa, a jornalista Susana Pinto corre três vezes por semana e é rigorosa em casa. “Há sempre sopa fresca, salada fresca, muita fruta e não há doces nem bolachas em casa.” O jornalista José Manuel Santos faz aulas de dança três vezes por semana e compete com a mulher, ao fim de semana, no Campeonato Nacional da Dança Artística.

boas. Porque gostamos tanto de pessoas e de comer, claro!

**JMS** – Fazemos questão de ir às raízes, às casas dos portugueses. À cozinha do povo. Da Avó! Não esqueço a Chanfana de Vila Nova Poiares, o Rancho à Moda de Viseu...

**SP** - ... mas a minha Chanfana de Miranda do Corvo é melhor que a tua! (risos)

**JMS** – O Leitão de Sangalhos, a doçaria conventual de Portalegre...

### Emotiva – Os portugueses são generosos na hora de servir?

**JMS** – De prato cheio. Panela cheia. As pessoas gostam de comer. Nós gostamos de comer. Estive 3 horas a ver a panela do Rancho a ser composta...

**SP** – Gosto de provar tudo. As pessoas são generosas connosco e são experiências irrepetíveis.

**JMS** – Provei uma vez lampreia e não gostei. Agora, passado tanto tempo, sou fã.

**SP** – Aconteceu-me o mesmo com uma francesinha. Mas agora provei uma sem gordura no Porto e também fiquei fã. e



# Top Gertal

Estas são as unidades da GERTAL que, atualmente, se distinguem por terem conseguido os melhores resultados nas inspeções higio-sanitárias. É um verdadeiro quadro de excelência dos segmentos onde operamos. Um ranking que mantemos atualizado em cada número da EMOTIVA. e



ENSINO	EMPRESAS
EB N.º 2/JI REGUENGOS DE MONSARAZ 97	EMBRAER-ÉVORA 96
CAMARA MUNICIPAL DE ILHAVO 96,2	APTIV C. BRANCO N.º1 95,6
CEBI - JOVENS 95,3	SCHNELLECKE 94,1
CENTRO PAROQUIAL FERNÃO FERRO 95	SOGRAPE 93,8
EB 2º/3º CICLOS JOSEFA DE ÓBIDOS 94,3	C.G.D. 93,6
CLIP 94	SCHNELLECKE 93,5
ASMAN 93,5	CELBI 93,5
CEBI - IDOSOS 93,5	LUSIAVES 91,6
INA 92,6	TOYOTA CAETANO - GAIA 91,3
JI S.LÁZARO-GUILHABREU 90,1	CEREALIS - FREIXO 90,8

**Dia da Mulher  
8 de Março**

