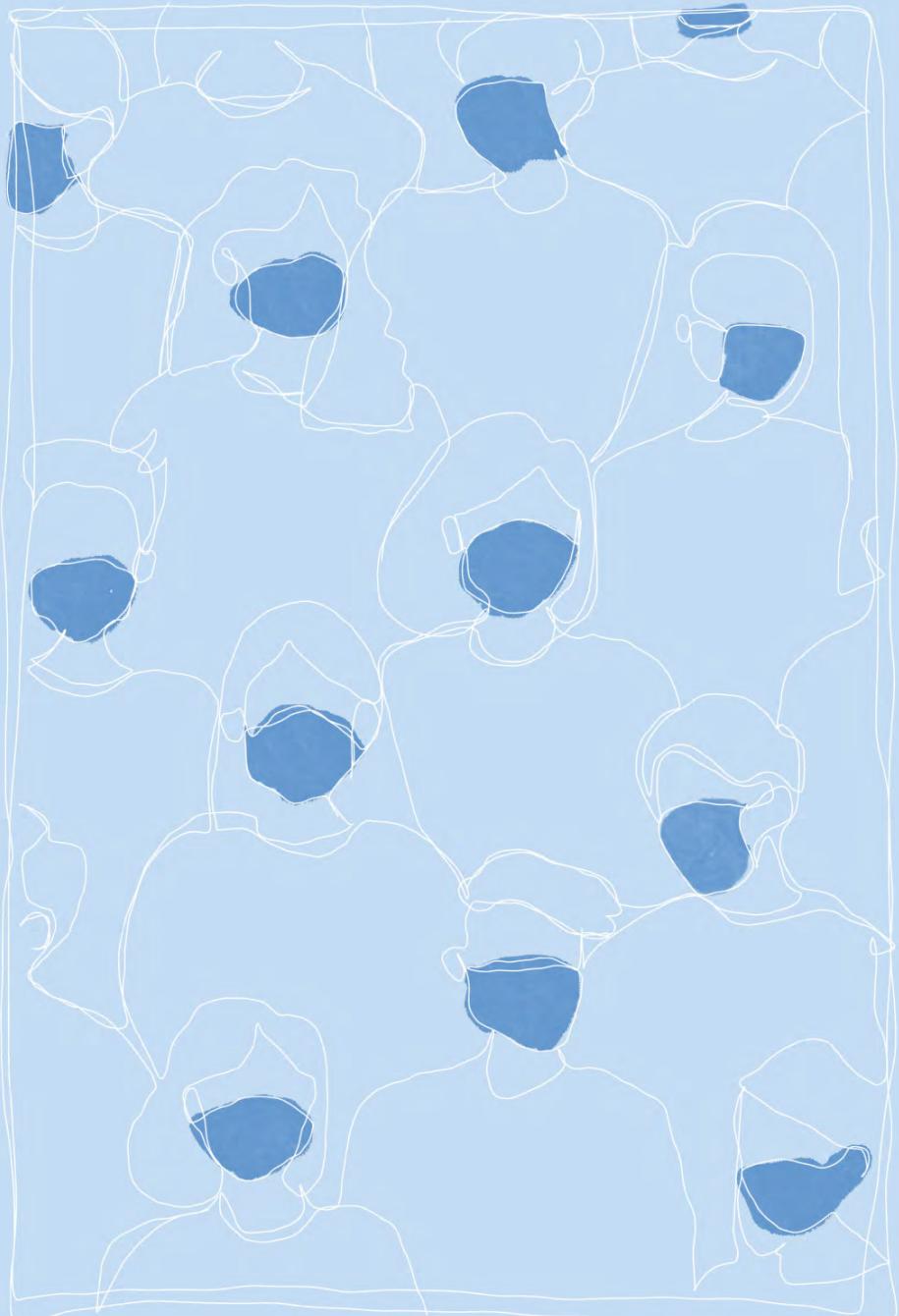


1

# ALIMENTA-TE SEM PORQUÊS!

REGRESSO ÀS AULAS SEM COVID





Se estás a ler estas páginas é porque consegui a tua atenção.

É uma sensação muito boa, na certeza de que quero continuar na tua companhia.

Dou as boas vindas aos que agora me começam a conhecer.

Sempre tive esta ideia de vos poder dar mais do que um prato de alimento, quero que esta pequena sebenta, seja uma inspiração para descobrires a importância que os alimentos têm na vida de todos.

Esta sebenta, a primeira de uma coleção, dá-te respostas aos teus Porquês... neste inicio de aulas, sobre os momentos COVID-19.

A Gertal, empresa de alimentação que se preocupa com a tua alimentação e segurança, desperta-te para o mundo dos alimentos, um mundo por descobrir. Espero que seja divertido, que te leve a saborear a vida no seu melhor e a descobrir o prazer, o valor e a importância dos alimentos na vida!



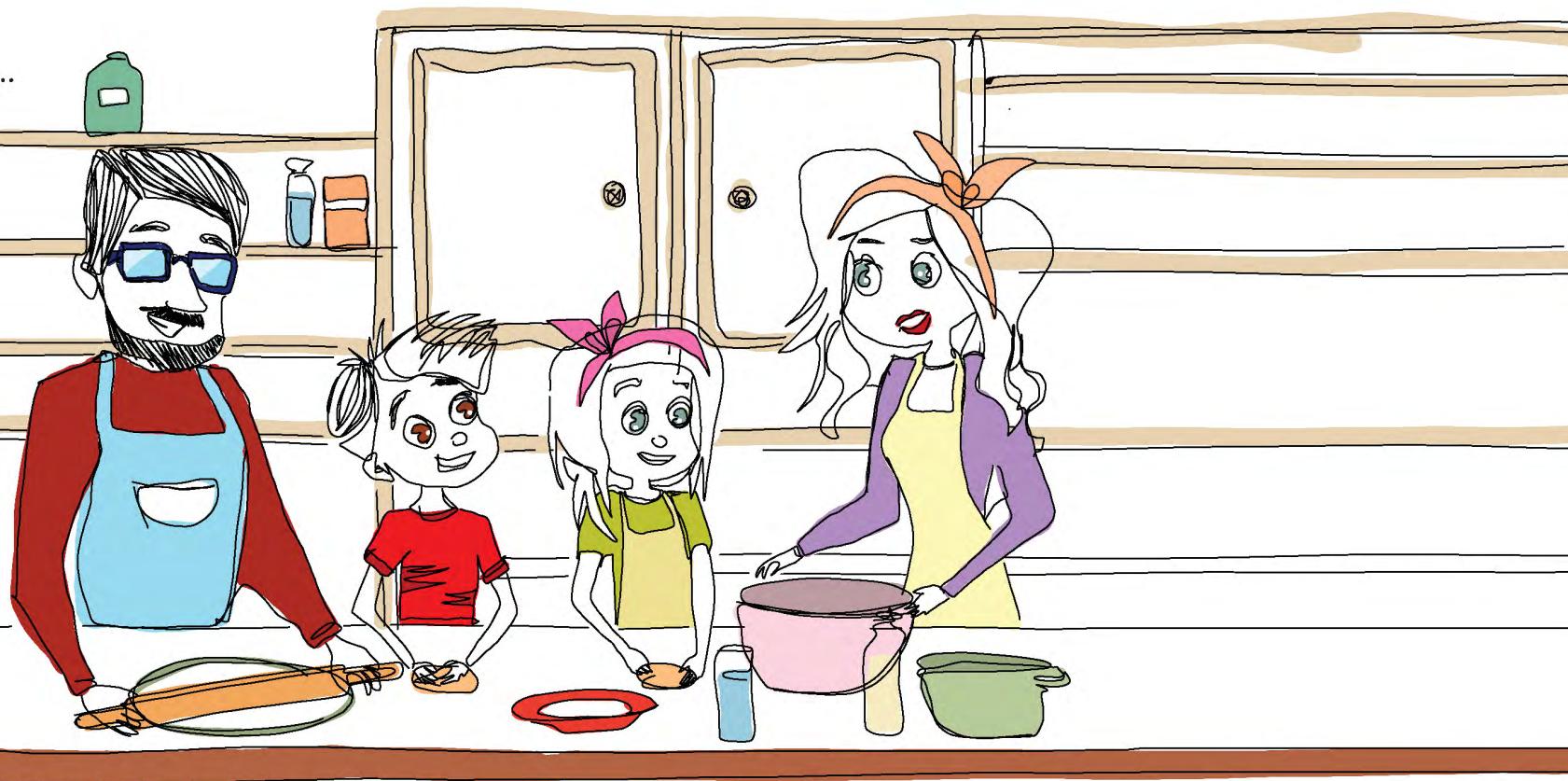
Bem vindo à nossa Equipa!  
Que este seja um Feliz Ano Escolar  
Alimenta-te a Brincar,

A Gertalina.

Gertalina



A FAMÍLIA SILVA,  
REUNIDA À HORA DE JANTAR ...



FILHO: Amanhã vou começar as aulas... e almoçar no refeitório !

FILHA: Almoçar no refeitório? Hum... e é seguro?

PAI: Sim, claro que sim! Sabias que a Gertal é uma empresa certificada, nomeadamente em qualidade e segurança alimentar.

FILHA: Certificada? O que significa isso?

PAI: Significa que tem um conjunto de regras que é obrigada a cumprir, em que uma entidade externa faz auditorias para verificar o cumprimento dessas mesmas regras...

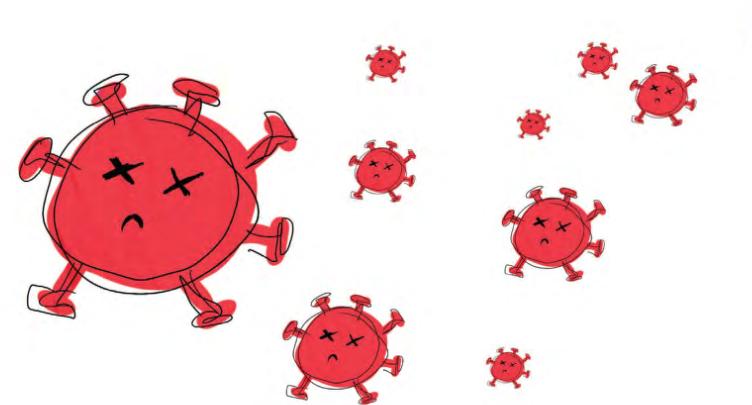
A Gertal tem um conjunto de normas que garantem a segurança alimentar das refeições que serve diariamente, mas que também são extremamente eficazes no combate ao COVID-19.



VOU FALAR-TE APENAS DE ALGUMAS...

Começa na higiene pessoal dos colaboradores, têm que ter sempre os fardamentos limpos e o cabelo coberto por touca. As mãos têm que estar sempre limpas, sem fissuras, as unhas curtas e sem verniz.

Antes desta situação do COVID-19 a Gertal já tinha como regra a utilização de sabonete líquido bactericida e um desinfetante à base de álcool para as mãos.



ALIMENTA-TE SEM PORQUÊS!

A lavagem e desinfeção das mãos é obrigatória na Gertal várias vezes ao longo do dia de trabalho, essencialmente:

- antes de iniciar o trabalho
- antes e depois de manipular os alimentos
- quando têm as mãos sujas por mexer em objectos contaminados, dinheiro, etc
- sempre que utilizem o W.C



## SR. LIMPINHO

66

RECEBEU UMA MEDALHA DE HONRA POR ESTAR SEMPRE A LIMPAR, ZELANDO PELO BEM-ESTAR DOS MENINOS E MENINAS.

99

As mãos devem ser lavadas preferencialmente com água quente. A combinação de água quente e sabão ajuda a remover a gordura, as bactérias e a sujidade.

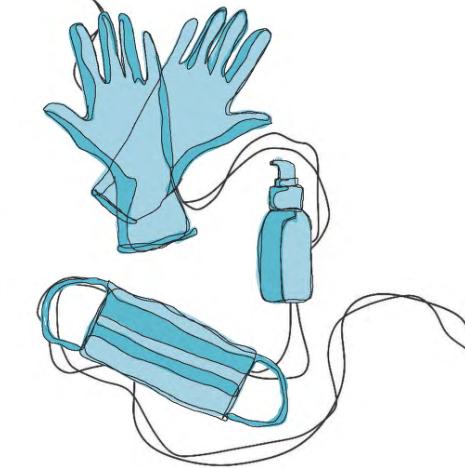
QUERES APRENDER COM A GERTAL A LAVAR E DESINFETAR AS MÃOS CORRETAMENTE?



A utilização de máscaras buconasais e luvas descartáveis era também já frequente nas atividades diárias da preparação de alimentos na Gertal.

As máscaras utilizadas eram ligeiramente diferentes e apenas para atividades muitas específicas. Agora devido ao COVID todas as atividades desenvolvidas dentro da cozinha são feitas com máscara.

Se um dia quiseres visitar a cozinha tens que utilizar um Kit de visitante (máscara, bata e touca) para não contaminares os alimentos que vão ser servidos.

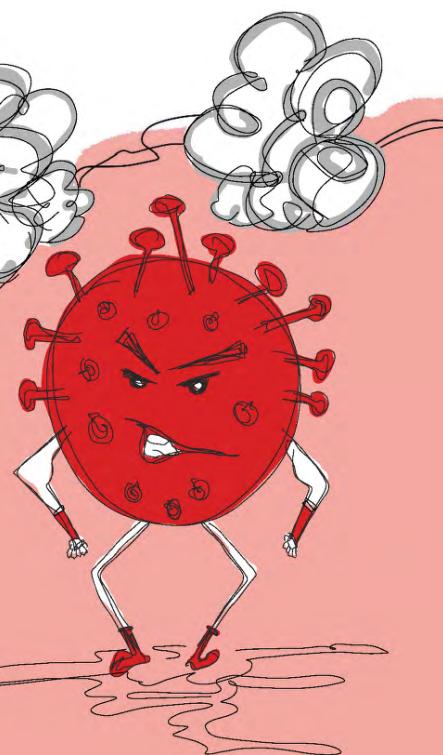


## SR. COVID

66

BATEU TODOS OS RECORDES  
EM TRANSMISSÃO DE DOENÇAS.

99



Outra etapa sempre muito importante é a limpeza das instalações, que têm que estar sempre limpas e desinfetadas para não haver o perigo de contaminar os alimentos que depois vamos comer.

As práticas de limpeza com utilização de produtos eficazes para o combate ao COVID -19 foram reforçadas nesta fase, principalmente nas zonas mais frequentes de serem "tocadas".



ALIMENTA-TE SEM PORQUÊS!

### SABES O QUE SÃO PLANOS DE HIGIENE?

Dizem-nos o que temos que limpar, os produtos a utilizar e a frequência com que temos que fazer a limpeza das áreas, equipamentos, superfícies, etc.

Existem regras definidas para os lixos, não podem circular na cozinha, principalmente quando estamos a cozinhar.



## SR. CAIXOTE

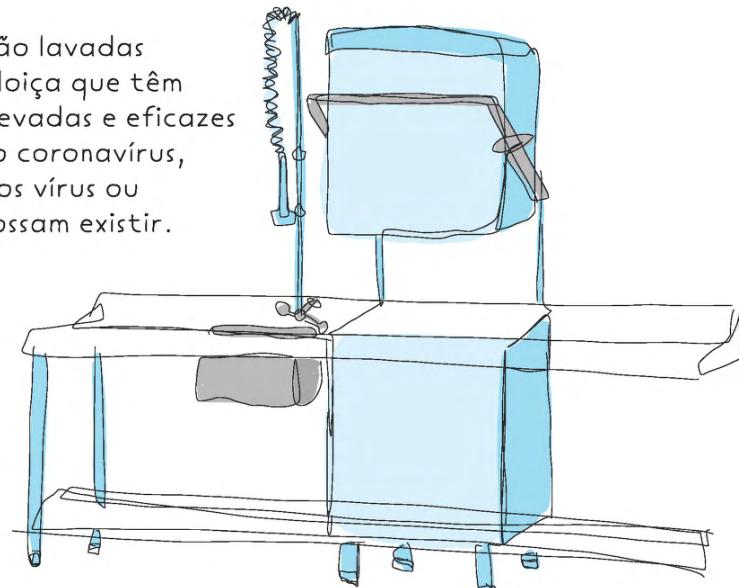


ATLETA MEDALHADO NAS RECOLHAS  
DE LIXO. RECOLHE TODO O LIXO  
PARA AJUDAR OS COZINHEIROS E NO  
FINAL DO DIA TOMA BANHO, PARA  
FICAR PRONTO PARA O DIA SEGUINTE.





Todas as loiças são lavadas em máquinas de loiça que têm temperaturas elevadas e eficazes na destruição do coronavírus, assim como outros vírus ou bactérias que possam existir.



Sabias que todos os alimentos são inspecionados, quando são rececionados?

### E O QUE É VISTO?

- as condições de higiene do veículo de transporte
- se as temperaturas de refrigeração e congelação estão corretas
- as características organolépticas (cor, cheiro, textura)
- se as embalagens estão corretamente fechadas e limpas
- ...

## INSPECTOR SHERLOCZINHAS



GG

INSPECTOR PREMIADO MUNDIALMENTE,  
NÃO HÁ BACTÉRIA QUE ELE NÃO ENCONTRE!  
É O TERROR DO LIXO E DA SUJIDADE!

GG



A configuração da cozinha também é importante para evitar contaminações.

Os alimentos crus estão separados dos cozinhados, para que não ocorram contaminações entre eles. Alimentos crus, especialmente a carne, peixe e os seus exsudados (líquidos que resultam do processo de descongelação dos alimentos, carne e peixe), podem conter microrganismos perigosos que podem ser transferidos para outros alimentos durante a sua preparação ou armazenagem. Utilizamos sempre equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de corte, para alimentos crus e alimentos cozinhados.

Os alimentos são armazenados sempre devidamente protegidos, para que não haja contacto entre alimentos crus e alimentos cozinhados.



Os alimentos têm que ser sempre bem confeccionados, com temperaturas superiores a 75°C. Temperaturas acima dos 75°C garantem que os microrganismos morrem, incluindo o coronavírus. Para confirmar esta temperatura o chefe de cozinha utiliza um termómetro. É fundamental mantermos os alimentos refrigerados com temperaturas abaixo de 5°C e os alimentos quentes com temperaturas acima dos 65°C.

## CHEFE COZINHÓMETRO

“

É O CAMPEÃO MUNDIAL NO TESTE À TEMPERATURA! É TÃO BOM NA COZINHA QUE OS MICRORGANISMOS NÃO RESISTEM !

”

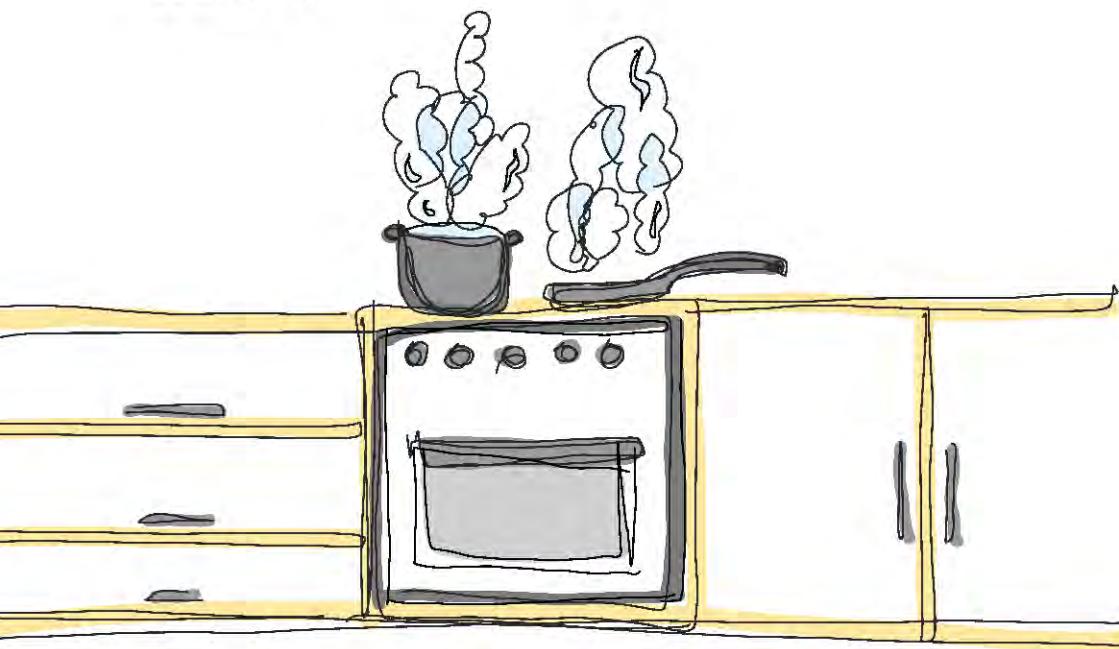




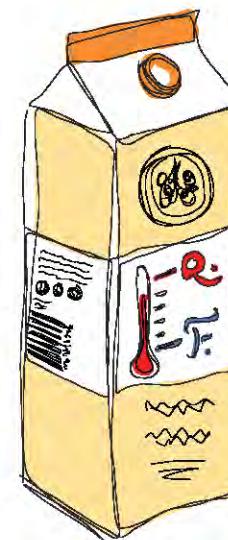
Os alimentos cozinhados, não podem ficar mais do que 2 horas, à temperatura ambiente.

Os alimentos têm que ser arrefecidos o mais rapidamente possível, se for para os manter quentes têm que estar acima dos 65°C (por isso são colocados em banho maria nas linhas de self).

Os microrganismos podem multiplicar-se muito depressa se os alimentos estiverem à temperatura ambiente. Mantendo a temperatura abaixo dos 5°C ou acima dos 65°C, a sua multiplicação é retardada ou evitada.



Sabias que os alimentos têm temperaturas de refrigeração diferentes e que é importante respeitarmos a temperatura que vem indicada no rótulo?



Os alimentos que consomemos crus e que são preparados no refeitório da Gertal, são desinfetados com produtos apropriados também para o combate do COVID-19, e são sempre manipulados com luvas e máscaras (já dantes era assim) ...



# RECEITAS SEM PORQUÊS

FINS-DE-SEMANA DIVERTIDOS  
A COZINHAR EM FAMÍLIA

DIFICULDADES:



FÁCIL



MÉDIA



DIFÍCIL



# PÃO CASEIRO

(para 1 pão grande)

## MODO DE PREPARAÇÃO



2 H DIFICULDADE:

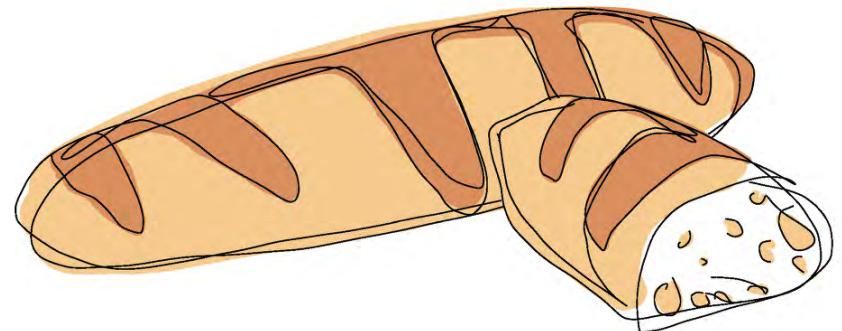


1. Começa por dissolver o fermento na água morna. Mistura bem até que fique bem desfeito.
2. Num alguidar, coloca as farinhas, as nozes, o sal e mistura bem. Faz um buraco no meio e adiciona a água com fermento aos poucos, misturando ao mesmo tempo.
3. Amassa muito bem até a massa formar uma bola que se solta facilmente do alguidar. Deve estar lisa e homogénea.
4. Forma a bola, polvilha com farinha e tapa com um pano. Coloca em local quente para levedar durante cerca de 40 minutos. A massa deve dobrar o volume para estar pronta.
5. Pré-aquece o forno a 190 graus.
6. Com a massa levedada, forma uma bola grande e coloca no tabuleiro de forno.
7. Faz um corte em cruz no topo da massa e leva a cozer cerca de 45-50 minutos.

Nota: se gostares, podes adicionar 100g de sementes ou frutos secos picados. Escolhe os da tua preferência!

## INGREDIENTES

- 750g farinha de trigo T65
- 250g farinha de trigo integral
- 600ml água morna
- 50g fermento de padeiro fresco
- 1 colher de chá de sal



## Por 100g

Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
896	214	1,0	0,2	44,3	1,0	6,1	0,4



# SALADA COLORIDA

(para 4 pessoas)

## MODO DE PREPARAÇÃO



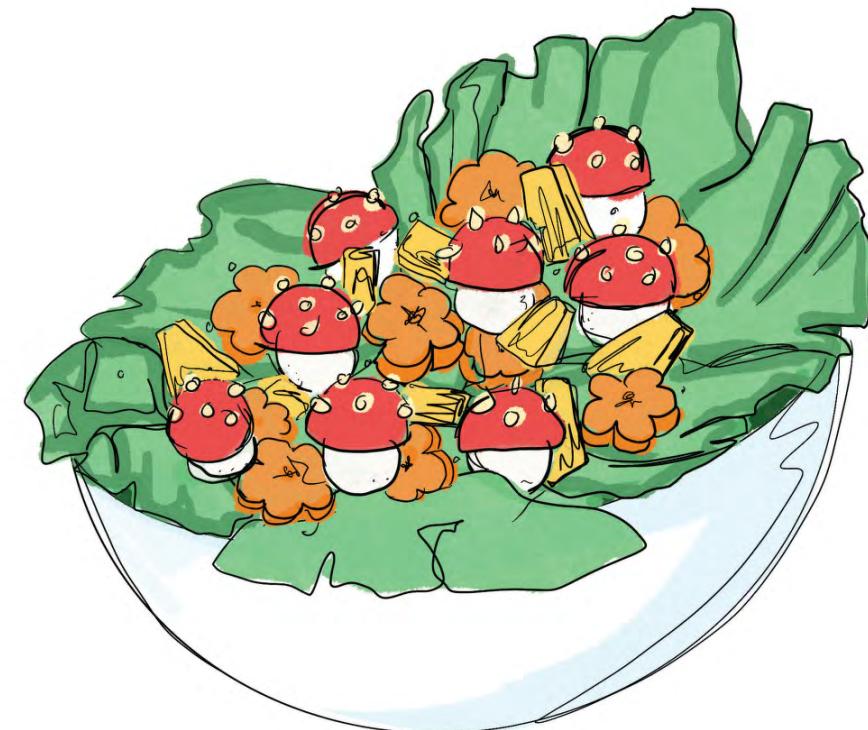
30 MIN DIFICULDADE:



1. Começa por lavar todos os legumes.
2. Numa saladeira grande, coloca a mistura de alfaces.
3. Corta os tomates cereja em metades e reserva.
4. Corta o abacaxi em cubinhos e com a ajuda de um descascador, corta fatias longitudinais da cenoura.
5. Mistura com as alfaces. Tempera com azeite, vinagre, sal e orégãos.
6. Escorre as bolinhas de mozzarella. Coloca as metades de tomate cereja por cima das bolinhas de mozzarella e dispõe na salada.
7. Faz pequenas bolinhas com o queijo creme e coloca no topo do tomate para fazer o efeito das pintinhas dos cogumelos.

## INGREDIENTES

200g tomate cereja  
 150g mistura de alfaces (verde e roxa)  
 150g mini mozzarella em bolinhas  
 1 cenoura (50g)  
 ½ abacaxi (350g)  
 azeite q.b.  
 vinagre q.b.  
 sal q.b.  
 orégãos q.b.  
 1 colher de café de queijo creme (para as pintinhas dos cogumelos) (10g)



Por 100g

Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados	Total HC disponíveis (g)	H.C. Dos quais açúcares	Proteína (g)	Sal (g)
356	85,0	5,2	2,7	5,2	4,9	4,3	0,5



# SANDUÍCHE

## com Pasta de Atum Saudável

(para 4 pessoas)

MODO DE PREPARAÇÃO



20 MIN

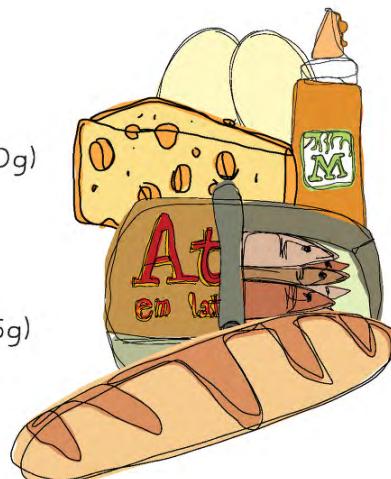
DIFICULDADE:



- Numa tigela mistura o atum, o queijo quark, a salsa, a mostarda, o azeite e o sal. Envolve muito bem.
- Monta as sanduíches: barra os dois lados do pão com um pouco do paté. Junta rodelas de pepino, de ovo cozido, folhas de alface e fecha a sanduíche.

## INGREDIENTES

- 4 pães de mistura (200g)
- 4 folhas de alface (100g)
- 2 latas de atum ao natural (170g)
- 2 ovos cozidos (120)
- 1 pepino (opção) (250g)
- 1 chávena de queijo quark
- ½ colher de chá de mostarda (5g)
- ½ colher de chá de azeite (3g)
- salsa q.b. (10g)
- sal q.b. (2g)



## Por 100g

Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados	Total HC disponíveis (g)	H.C. Dos quais açúcares	Proteína (g)	Sal (g)
460	109,8	2,8	0,8	11,5	1,6	9,5	0,6

# ESPETADAS de Fruta

(para 4 pessoas)

MODO DE PREPARAÇÃO



25 MIN

DIFICULDADE:



- Lava bem todas as frutas.
- Descasca os kiwis e o melão e corta os cubos com cerca de 2 cm de lado. Podes cortar com o auxílio de formas (estrela, coração) para fazeres as espetadas com formas diferentes.
- Com pauzinhos de espetadas, prepara a montagem: coloca uma uva, kiwi, melão e 1 morango.
- Repete o processo até acabar a fruta.

## INGREDIENTES

- 200g uvas
- 200g kiwi
- 200g melão
- 200g morangos



## Por 100g

Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados	Total HC disponíveis (g)	H.C. Dos quais açúcares	Proteína (g)	Sal (g)
189	45,1	0,4	0,1	9,8	9,8	0,7	0,0



# SMOOTHIE

## de Pêssego, Cenoura e Framboesa

(para 4 pessoas)

MODO DE PREPARAÇÃO 15 MIN DIFICULDADE:

1. Descasca os pêssegos e a cenoura, corta em pedaços e coloca num copo misturador. Adiciona as framboesas e processar até obter um puré.
2. Junta o leite ou bebida vegetal e tritura tudo até ficar um batido homogéneo. Se necessário, ajusta a textura com água.
3. Serve de imediato ou leva ao frigorífico até ao momento de servir. Decora o copo com framboesas e folhas de hortelã.

### INGREDIENTES

- 2 chávenas (600ml) de leite meio-gordo ou bebida vegetal
- 2 pêssegos (340g)
- 1 cenoura pequena (40g)
- 1 chávena (150g) de framboesas
- 400 ml água q.b.
- 10g hortelã para decorar



# GELADO

## de Banana e Cacau

(para 4 pessoas)

MODO DE PREPARAÇÃO 10 MIN DIFICULDADE:

1. Tritura a banana cortada em pedaços, o cacau e o agave até obter a consistência que desejas.
2. Dica: Esta receita fica pronta a servir. Podes utilizar banana ao natural se colocares a mistura obtida no congelador durante algumas horas (mínimo 3 horas).

### INGREDIENTES

- 3 bananas congeladas (300g)
- 3 colheres de sopa de cacau em pó (30g)
- 2 colheres de sopa de xarope de agave (40g)



Por 100g							
Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados	Total HC disponíveis (g)	H.C. Dos quais açúcares	Proteína (g)	Sal (g)
119	28,5	0,6	0,3	4,2	4,2	1,3	0,0

Por 100g							
Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados	Total HC disponíveis (g)	H.C. Dos quais açúcares	Proteína (g)	Sal (g)
555	132,5	2,2	1,2	25,8	22,3	2,9	0,0



# PANQUECAS de Banana

(para 4 pessoas)

MODO DE PREPARAÇÃO



15 MIN



1. Começa por triturar os flocos de aveia no processador até obteres uma farinha.
2. Numa taça esmaga a banana. Junta a farinha de aveia, o ovo e mexe bem.
3. Aquece a frigideira antiaderente. Caso não tenhas, utiliza um papel de cozinha e espalha umas gotas de azeite no fundo da frigideira.
4. Coloca a massa e deixa cozinhar, assim que vires umas "bolinhas" vira.
5. Serve com as coberturas: iogurte natural não açucarado, mirtilos e canela.

## INGREDIENTES

2 ovos (120g)

2 bananas (200g)

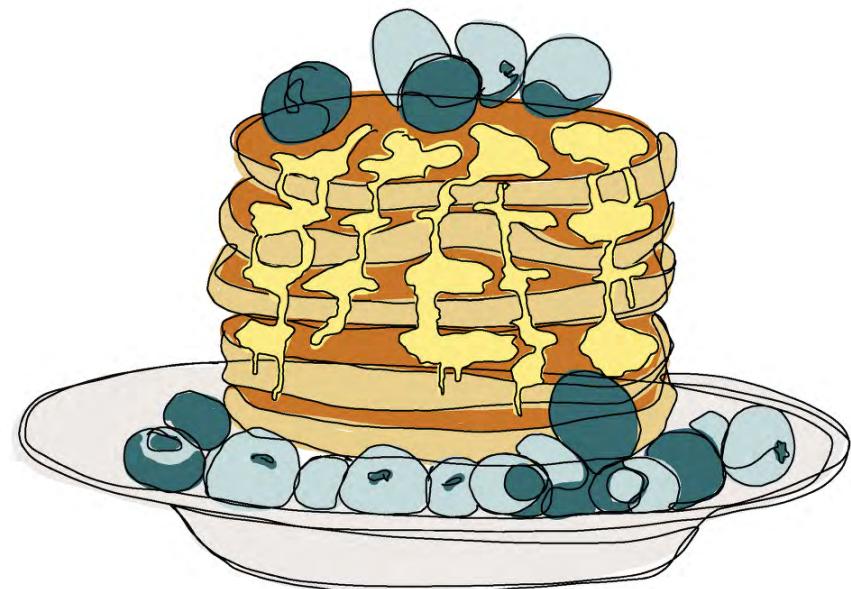
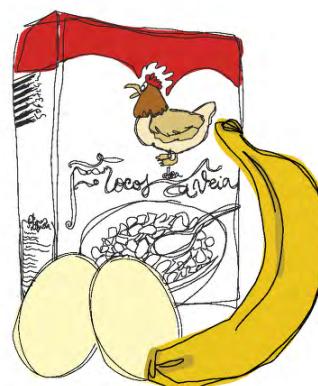
8 colheres de sopa de flocos de aveia (64g)

## Para a cobertura:

1 colher de sopa de iogurte natural não açucarado (35g)

mirtilos q.b. (30g)

canela em pó q.b.



Por 100g

Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Gordura total (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Total HC disponíveis (g)	H.C. Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
586	140,0	4,1	1,0	19,2	9,9	6,5	0,1



DIVERTE-TE A COLORIR !



# A Minha Receita



MODO DE PREPARAÇÃO:



INGREDIENTES :

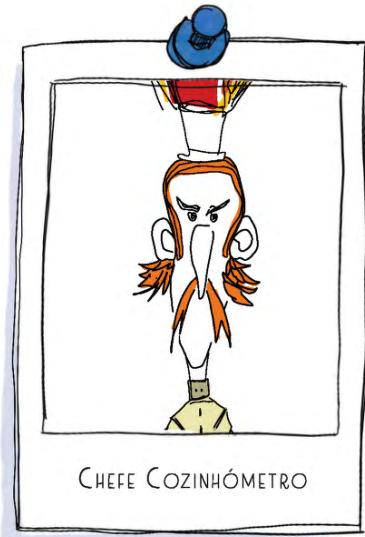


DESENHO DA MINHA RECEITA :

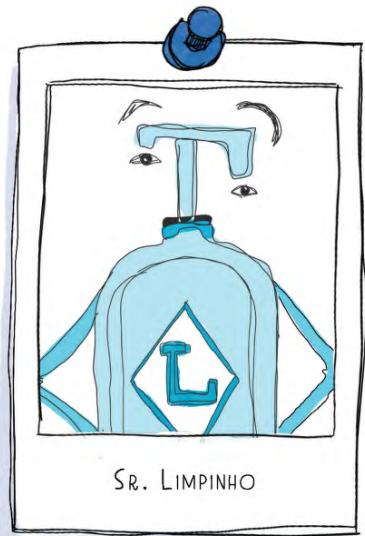




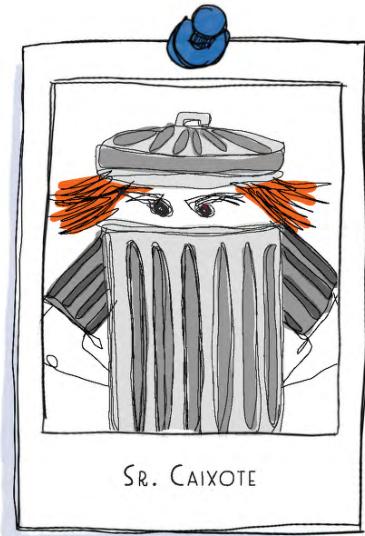
INSPECTOR SHERLOCOZINHAS



CHEFE COZINHÓMETRO



SR. LIMPINHO



SR. CAIXOTE