



### Integração

Novos profissionais ampliam equipe de alimentação escolar de Poá



### Nutrição

Inclua fibras em sua alimentação e tenha uma vida mais saudável!



### Conscientização

A manipulação correta de alimentos como garantia à saúde



### Culinária

Bolo doce de Agrião: fonte de fibras que garante sabor e saúde

**Serviço de alimentação escolar do Grupo Paineiras:**

**nutrindo o futuro de nossa nação!**



Criança saudável é aquela que, desde o nascimento, tem acesso à alimentação de qualidade. Tudo começa pelo aleitamento materno exclusivo oferecido nos primeiros 6 meses de vida do bebê. Com o passar do tempo, as crianças descobrem aos poucos novos aromas e sabores, o que inclui, infelizmente, alimentos industrializados e com poucos nutrientes. Nesses casos, muitas vezes, os serviços de alimentação escolar fazem a diferença ao oferecer refeições nutritivas, balanceadas, de qualidade e seguras para aqueles que, no futuro, vão ditar os rumos do nosso país. Nesta edição você saberá mais sobre o serviço especializado de alimentação escolar oferecido pelo Grupo Paineiras e descobrirá por que ele atua, de forma decisiva, a favor de uma alimentação verdadeiramente rica!

**página 04**



“ *A nutrição adequada, seja em casa ou na escola, é fundamental para garantir que as crianças tenham a energia necessária para encarar suas atividades diárias, principalmente às relacionadas aos estudos.* ”



Lucelia Rocha Carvalho  
Nutricionista

A alimentação escolar é essencial à formação dos estudantes, pois influencia não apenas o desenvolvimento físico, mas também aprimora a capacidade mental e emocional. A nutrição adequada, seja em casa ou na escola, é fundamental para garantir que as crianças tenham a energia necessária para encarar suas atividades diárias, principalmente às relacionadas aos estudos. O Grupo Paineiras tem a satisfação de participar desse processo que faz a diferença no presente e no futuro de nossas crianças e adolescentes. Afinal, contamos com profissionais especializados em alimentação escolar que preparam com todo o carinho, atenção e amor o alimento que nutre e fortalece uma juventude que, em breve, ocupará lugar de destaque em nossa sociedade. Tudo o que fazemos segue de maneira atenta as mais rígidas e necessárias normas de segurança alimentar, garantindo alimentos saudáveis e nutritivos essenciais para o crescimento e desenvolvimento físico. Cada porção de alimento é rica em proteínas, vitaminas, minerais e carboidratos indispensáveis ao bom funcionamento do organismo e à construção de ossos fortes, músculos saudáveis e de um sistema imunológico robusto das crianças. Para nós, a alimentação escolar influencia diretamente no desempenho dos estudantes, uma vez que estudos mostram que crianças bem nutridas tem melhores habilidades de concentração, de memória e de resolução de problemas. É um orgulho, para o serviço de alimentação escolar do Grupo Paineiras, oferecer tudo isso àqueles que mais amamos: nossos filhos e filhas!



[www.paineiras.com.br](http://www.paineiras.com.br)

O informativo Paineiras (IP) é uma publicação institucional mensal do Grupo Paineiras e é destinada aos seus colaboradores e clientes

**Comercial**  
Tel.: 11 3538-2145  
[comercialprivado@paineiras.com.br](mailto:comercialprivado@paineiras.com.br)

**Coordenação Geral**  
Eliane Lima  
Wilma Jardim  
Voz Ativa Comunicação

**Jornalista Responsável**  
L. C. Galvão Júnior Mtb 25.492  
Tel.: 12 99771-3842

**Arte e diagramação**  
[contato@voztativacomunicacao.com.br](mailto:contato@voztativacomunicacao.com.br)

Av. Dep. Castro de Carvalho, 589 -  
Vila Júlia - cep 08551-000 - Poá/SP

Fale com a gente  
[informativo@paineiras.com.br](mailto:informativo@paineiras.com.br)  
ou dirija-se ao supervisor da sua unidade



## ***Equipe é treinada para atuar no serviço de alimentação escolar de Poá***

Um grupo de novos integrantes da equipe de Alimentação Escolar do Grupo Paineiras recebeu o treinamento de “Boas Práticas de Manipulação de Alimentos” ministrado, no dia 5 de outubro, pelas nutricionistas Lucélia, Bruna, Sabrina e Júlia. A equipe, que atuará nas escolas atendidas por nossa empresa na cidade de Poá, teve acesso a todas as informações importantes sobre como executar, com excelência, qualidade e segurança, as rotinas diárias da cozinha, sempre seguindo as normas sanitárias e de saúde vigentes. A capacitação liderada pelas nutricionistas do Grupo Paineiras às novas profissionais de nutrição contou ainda com atividades divertidas, como a apresentação de vídeos de humor informativo, assim como a realização de dinâmicas que exemplificam situações de comportamento e de postura a serem evitadas no ambiente de trabalho. O envolvimento e interesse das recém-chegadas colaboradoras do Grupo Paineiras era evidente por conta da acolhida e do treinamento recebido, que fará diferença em suas jornadas profissionais. Que as novas integrantes venham somar ainda mais no lindo trabalho de alimentação escolar oferecido pelo Grupo Paineiras! Sucesso!

## ***Faça parte do Grupo Paineiras!***

O Grupo Paineiras acredita no potencial das pessoas e está de portas abertas para quem deseja atuar numa empresa que incentiva e investe em novos talentos. Se você deseja evoluir e trilhar novos caminhos, venha fazer parte desta família!

**Acesse**



## *Serviço de alimentação escolar do Grupo Paineiras faz a diferença onde atua!*

Assim como em nossos lares, a escola é também o ambiente correto à educação nutricional. Afinal, são nestes espaços que as crianças aprendem a se alimentar desde cedo e, por isso, é fundamental que pais e mestres estejam atentos sobre o que deve estar presente nos pratos de nossas crianças. Ao oferecerem refeições balanceadas, saudáveis e seguras, elaboradas por profissionais da área e nutrição, os programas de alimentação escolar ensinam às crianças sobre a importância de uma dieta equilibrada, ajudando a formar hábitos alimentares saudáveis que devem ser reproduzidos em casa. Isso é muito importante por causa do contexto em que vive a sociedade, estimulada a consumir alimentos industrializados, ultraprocessados e ricos em açúcar, gorduras e componentes químicos que oferecem riscos à saúde. Seja em instituições educacionais públicas ou privadas, prevalece hoje a compreensão de que, para garantir êxito total na oferta de alimentos aos estudantes, a alternativa mais viável e eficiente é a realização de parcerias com empresas especializadas em oferecer este tipo de serviço. O Grupo Paineiras, que há 38 anos faz a diferença em todos os segmentos onde atua, é ainda destaque no serviço de alimentação escolar, fato que pode ser evidenciado nas escolas atendidas na cidade de Poá, entre outros lugares em que nossa empresa se faz presente.



# *A importância dos serviços profissionais em alimentação escolar*

Nos últimos anos, a opção por serviços especializados de alimentação escolar tem se tornado uma prática adotada por muitas empresas e instituições públicas educacionais. Isso é cada vez mais comum em diversas cidades brasileiras, marcando uma tendência crescente que envolve a participação de especialistas no preparo das refeições diárias servidas a milhares de crianças, adolescentes e jovens. Isso ocorre devido ao aumento na qualidade e na eficiência do serviço, que é prestado por profissionais treinados e supervisionados de maneira constante por empresas como o Grupo Paineiras, que é comprometido em oferecer o que há de melhor a seus clientes. A busca por nossos serviços leva ainda em conta questões importantes sobre a segurança alimentar, a transparência e os impactos nos alunos, uma vez que nossas equipes que atuam nesse segmento possuem conhecimento técnico e experiência na preparação de alimentos, garantindo refeições mais nutritivas e balanceadas para os estudantes. Além disso, os serviços de alimentação escolar oferecidos pelo Grupo Paineiras permitem que gestores e professores se concentrem ainda mais em suas atividades administrativas e educacionais exercidas nos estabelecimentos de ensino. Há, de forma constante e atenta, acompanhamento das equipes feito por nutricionistas experientes no setor, garantindo ainda mais eficiência, qualidade e segurança aos serviços prestados por nossa empresa.



# *Manipulação correta de alimentos: um assunto de saúde pública*

A manipulação correta de alimentos é um assunto muito sério, pois qualquer falha nesse processo pode levar à contaminação, resultando em complicações à saúde. Por isso é vital entender e praticar as normas de higiene e de segurança na hora de manipular os alimentos. Isso vale não apenas para as empresas profissionais que atuam na prestação de serviços, mas também às famílias. A manipulação adequada começa com a higiene pessoal de quem vai manipular os alimentos. Lavar as mãos, utilizar roupas limpas e, quando necessário, usar luvas descartáveis são medidas para evitar a contaminação. Além disso, quem está em contato com os alimentos deve evitar tocar o rosto ou cabelos durante o preparo. A limpeza e a desinfecção dos utensílios de cozinha e das superfícies por onde passarão os alimentos também são fundamentais. Por isso, mantenha bancadas, tábuas de corte, panelas e outros utensílios limpos com produtos adequados para eliminar bactérias. A separação de alimentos crus dos cozidos é outra prática essencial para evitar a contaminação, assim como o armazenamento correto. Alimentos perecíveis devem ser mantidos em temperaturas seguras, na geladeira, geralmente abaixo de 4°C, para evitar o crescimento de bactérias. Alimentos congelados devem ser descongelados de forma segura, de preferência na geladeira ou em um micro-ondas, e nunca em temperatura ambiente. Além disso, é importante cozinhar os alimentos a temperaturas adequadas para eliminar bactérias e outros causadores de doenças.



## **Alimentação na prevenção e combate ao câncer de mama e de próstata**

Os meses de outubro e novembro são, respectivamente, dedicados à conscientização sobre dois tipos de câncer: o primeiro é o de mama, considerado como o mais agressivo e que mais faz vítimas mulheres; o segundo atinge a próstata dos homens, causando também milhares de mortes. Nos dois casos, a prevenção é o primeiro passo na luta contra a doença. Consultas médicas e exames preventivos anuais são essenciais para elas e para eles, mas há ações específicas a serem tomadas. No caso das mulheres é fundamental fazer o autoexame das mamas; já os homens devem vencer o medo e o preconceito e passar pelo médico para fazer o exame de toque. Além dessas medidas, outra forma de prevenção é mudar hábitos adquiridos durante a vida. A má alimentação é um deles e, por isso, a adoção de uma dieta balanceada e rica em nutrientes específicos pode ajudar a reduzir o risco de desenvolvimento desses tipos de câncer, além de melhorar a qualidade de vida durante o tratamento, caso essas doenças ocorram. Para começar, o consumo de frutas e vegetais deve passar a fazer parte do cotidiano de quem procura por saúde e prevenção. Esses alimentos são ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes, que ajudam a proteger as células do corpo contra danos que podem levar ao câncer. Em particular, vegetais como brócolis, couve-flor e repolho contêm compostos que têm mostrado, segundo especialistas, propriedades anticancerígenas.

# *Fibras: ajuda na alimentação saudável e no combate ao câncer*

Um aspecto importante a ser observado na alimentação que promove a saúde e ajuda no combate a doenças como o câncer é a ingestão de fibras. Alimentos integrais como aveia, quinoa e arroz integral ajudam a manter o sistema digestivo saudável e podem reduzir o risco de câncer de cólon, o que pode beneficiar a prevenção de outros tipos de câncer. A fibra também ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue e a manter um peso saudável, fatores importantes na prevenção do câncer. Outra dica é manter-se hidratado, uma vez que a água ajuda a eliminar toxinas do corpo e mantém as células saudáveis. Evitar bebidas açucaradas e o consumo excessivo de álcool também é recomendado, pois o álcool é um fator de risco conhecido para vários tipos de câncer. Por fim, a alimentação é apenas uma parte do estilo de vida saudável que pode garantir a saúde e ajudar a prevenir o câncer. Praticar atividades físicas com regularidade, observar o controle do peso e evitar o tabagismo são igualmente importantes na redução do risco. Lembre-se: a prevenção sempre será o melhor remédio!





# *A fibras e o emagrecimento eficaz*

As fibras são essenciais para manter o apetite sob controle e diminuir o consumo diário de calorias, facilitando o processo de emagrecimento. Para entendermos como as fibras têm esse “poder”, vamos primeiro saber quais são os seus tipos. Um deles são as fibras insolúveis, encontradas em cereais integrais e vegetais e que melhoram o trânsito intestinal e aumentam o tempo de saciedade, sendo também eficazes no combate à prisão de ventre. Há também as fibras solúveis, que estão presentes na aveia, nas leguminosas, na linhaça, nas chia, na maçã e em outros vegetais. Essas fibras ajudam a aumentar a saciedade, controlando o apetite. As fibras solúveis formam um gel no estômago, deixando a digestão mais lenta. Isso prolonga a sensação de saciedade e, conseqüentemente, reduz a fome. Elas ainda ajudam a melhora do funcionamento do intestino e previnem o risco de doenças como a diverticulite, que é a inflamação dos pequenos sacos, chamados de divertículos, presentes nas paredes intestinais. Ao acrescentar alimentos com fibra, somam-se ainda benefícios à saúde cardiovascular, a melhora da imunidade e ao controle do diabetes.





# *A diferença que as fibras fazem ao corpo e à mente*

As fibras influenciam hormônios que avisam ao cérebro que você está saciado, atrasando o reaparecimento da fome, reduzindo, assim, o consumo de calorias, pois elas são associadas à água nos alimentos, ou seja, mais volume no prato com muito menos calorias. Quando chegam no intestino, as bactérias intestinais produzem substâncias que estimulam as células intestinais a criarem peptídeos “YY” e “GLP-1”, ou seja, substâncias que agem no sistema nervoso central, estimulando a síntese de serotonina, o “hormônio do bem-estar”, influenciando o nosso comportamento e humor. Alimentos ricos em fibras exigem mais mastigação, o que, naturalmente, reduz o desejo de continuar comendo. Dessa forma, a alimentação pode ser mais bem planejada para que possamos evitar comer o que aparecer pela frente. As fibras podem ter maior presença na nossa rotina alimentar. No café da manhã e lanches, inclua aveia, pães integrais caseiros, linhaça, chia e frutas. No almoço e jantar, capriche nas leguminosas, cereais integrais e nos vegetais. As frutas podem ser consumidas à vontade, sem medo de ser feliz! Dê uma chance para as fibras! Elas são as melhores aliadas para a saúde, longevidade e felicidade!



# Bolo doce de Agrião

Rico em vitamina C, além de conter vitaminas A e do complexo B, iodo, cálcio, fósforo, ferro, sódio e muitas fibras, o agrião é importante para a visão e para manter a saúde da pele, ajudando na formação dos dentes e ossos, auxiliando no processo de digestão dos alimentos e contribuindo para a produção dos glóbulos vermelhos do sangue. Confira, a seguir, uma receita criativa que fará sucesso em sua casa:

## Ingredientes

- 4 gemas;
- 150 ml de óleo de soja;
- ½ maço de agrião;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó;
- 4 claras batidas em neve.

## Modo de Preparo

Num liquidificador, bata as gemas, o óleo de soja e o agrião. Transfira a mistura para um recipiente e acrescente o açúcar e a farinha de trigo. Mexa bem. Junte o fermento em pó e as claras batidas em neve e misture delicadamente. Unte uma fôrma oval (de 26 cm x 5cm), forre com papel-manteiga untado e enfarinhado, coloque a massa do bolo e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 minutos.

Atenção: esta e outras receitas nutritivas podem ser encontradas no livro “Receitas deliciosas e nutritivas com Folhosos” do projeto Mesa Brasil, do SESC.

[Acesse](#)

**ATENÇÃO****INFORMAÇÕES SOBRE O VALE TRANSPORTE - VT**

Trata-se de um benefício que a empresa paga ao trabalhador para uso exclusivo do deslocamento de casa para o trabalho e vice-versa. Por isso, atenção:

- 1) Caso o colaborador opte pelo VT serão descontados 6% do seu salário.
- 2) A declaração falsa de endereço ou o uso indevido do VT constituem falta grave.
- 3) É proibida a acumulação do benefício do VT.

Use corretamente este direito!

**CONVÊNIOS PAINEIRAS**

Todos estes convênios abaixo, mantidos com a Paineiras, estão à sua disposição. Usufrua destes benefícios para uma melhor qualidade de vida.

**Porto Seguro Odontológico**

Entre em contato com seu supervisor para saber mais sobre o convênio.

**Faculdades UMC e Faculdade Braz Cubas**

*Mogi das Cruzes, SP*

Para mais informações sobre descontos nas mensalidades dos cursos superiores entre em contato com o RH da Paineiras

**SESC**

Mais informações no site <https://www.sescsp.org.br>

**Farmácias Drogasil e Droga Raia**

Baixe o App Univers PBM e aproveite descontos a partir de 15% em diversos medicamentos. Para mais detalhes fale com seu supervisor ou encarregado.

**Parque Aquático Magic City**

*Suzano, SP*

Informações: (11) 4746 5800 ou no site [www.magiccity.com.br](http://www.magiccity.com.br)

**Parque Aquático Termas dos Laranjais**

*Olimpia, SP*

Mais informações ligue no telefone (17) 3281 8015 (horário comercial) ou acesse <https://www.termas.com.br>



AGORA VOCÊ  
PODE IMPRIMIR  
O HOLERITE

## Você já instalou o aplicativo Portal Paineiras App em seu celular?



Com ele você verifica se suas informações cadastrais estão atualizadas, como endereço, telefone, exames periódicos, entre outros, evitando assim problemas futuros com FGTS e aposentadoria. O app ainda dá acesso ao seu holerite e muito mais. Para ter o aplicativo é muito fácil: acesse o PlayStore (Android) em seu celular, busque por **Portal Paineiras App**, baixe e instale. Para usuários IOS (iPhone) acesse o site: [portal.paineiras.com.br](http://portal.paineiras.com.br)

O aplicativo funciona também de qualquer computador ou celular, pelo endereço [portal.paineiras.com.br](http://portal.paineiras.com.br)

## Mudança de local para retirada do Bilhete Único

O colaborador deve retirar o cartão "Bilhete Único" diretamente em um posto habilitado pela SPTrans. Se você perdeu o cartão entre em contato com a Paineiras para pegar o número deste bilhete e ligue para 156, na SPTrans, ou então vá até uma loja credenciada para cancelar o Bilhete Único. Depois do cancelamento, assim que retirar o novo cartão, informe a Paineiras o novo número dele para pagamento da próxima recarga do Vale Transporte.

## Perda dos Vales Alimentação, Refeição ou Senha

Em qualquer uma dessas situações é preciso que o colaborador entre em contato com a empresa VR para fazer uma nova solicitação. A emissão da segunda via do cartão será cobrada.

## Telefones Úteis

SPTrans — 156

Cartão BOM — 0800 771 1800

VR — 4004-4938

Benefício Social Familiar

0800 773 3738

## Datas dos Benefícios

Dezembro  
2024

Pagamento de Salário — 05/12

Pagamento de VR — 05/12

Pagamento de VT — 20/12

Pagamento de VA — 20/12

## O informativo Paineiras pode ficar ainda mais com a sua cara.

O que você acha do nosso jornal? Quais assuntos você gostaria de ler nele? O que podemos fazer para melhorar o conteúdo? Precisamos muito de sua opinião, sugestões e críticas. Envie uma mensagem para [galvaojr@uol.com.br](mailto:galvaojr@uol.com.br) ou [informativo@paineiras.com.br](mailto:informativo@paineiras.com.br) e, se desejar, mande contribuições por intermédio de seu supervisor. O informativo Paineiras não é só feito para você, mas também por você!