

ALIMENTAÇÃO

Ceias tentadoras

Diffícil não cair em tentação nas festas de fim de ano. Leitoa, chéster, peru, doces... tudo em grandes quantidades. A nutricionista Rosi, como sempre preocupada com a nossa saúde, recomenda pratos mais saudáveis e menos calóricos, bem como atenção quanto à quantidade consumida. "O equilíbrio durante as refeições e a substituição das tradicionais comidas fazem a diferença", diz Rosi. Ela sugere lombo no caso da opção pela carne de porco, saladas de folhas com frutas secas ou frescas e farofa ou massa como acompanhamentos, evitando o excesso de bebidas alcoólicas e doces. Abaixo, uma receita de filé de pescada em papelote com macarrão, que segundo ela, é uma delícia.

Ingredientes:

- 400g de filé de pescada branca temperado;
- 320g de macarrão espaguete;
- 3 tomates picados sem pele e sem sementes;
- 100g de cogumelo cortado em fatias finas;
- 1/2 talo de alho-poró picado (só a parte branca);
- 1/2 cenoura cortada em tiras finas cozida;
- 1 abobrinha cortada pequena em tiras finas (sem as sementes);
- 1/2 taça de vinho branco (20 ml);
- 8 colheres (sopa) de azeite;
- 2 dentes de alho picados;
- Cebolinha cortada em rodela;
- Salsinha picada;
- Manjeriço picado.

Modo de Preparo: corte quatro quadrados de papel-alumínio (35 cm) e, com o auxílio de um pincel, unte com azeite. Em cada quadrado de papel-alumínio, coloque os filés de pescada branca temperados com sal. Sobre o peixe, coloque macarrão espaguete (cozido em água e sal "al dente"), tomates picados sem pele e sem sementes, cogumelo cortado em fatias finas, alho-poró picado, cenoura cortada em tiras finas cozida "al dente", abobrinha cortada em tiras finas cozida "al dente", vinho branco, azeite e dentes de alho picados. Feche bem cada papelote para não deixar escapar o ar. Coloque os quatro papelotes sobre uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, de 12 a 15min. Bom apetite!



APRESENTAÇÃO

Prazer em conhecê-lo!

Presidente

André Luiz Andreoli é o nosso presidente desde o último dia 06. Mestre em Engenharia Elétrica e na iminência de concluir o doutorado, Andreoli é professor na Unesp/Bauru e vem da iniciativa privada. Boa gestão.



FUNCIONÁRIO DO MÊS

Depois de conhecer melhor as belas histórias dos 11 daeanos ao longo deste ano, o DAEMURAL optou por homenagear você servidor, que em um futuro breve terá a oportunidade de nos contar os seus momentos marcantes. Até 2011.



EDITORIAL

O DAEMURAL agradece a todos (pessoagens, fontes e colaboradores), que através de sugestões, informações e críticas estiveram ao nosso lado em 2010, e aproveita para desejar aos aproximadamente 700 servidores um Natal de muita luz e um Ano Novo repleto de realizações.



Seja bem-vindo, 2011

SAÚDE

Cuidado com a boca

Não estamos nos referindo à alimentação, mas sim a fatores que podem causar câncer de lábio ou em outra região bucal. Um dos dentistas do DAE, Luís Francisco Thomazini Neves, esclarece que as pessoas com mais de 40 anos, fumantes, consumidoras de álcool e portadoras de piercing têm mais chances de desenvolver a doença. Dr. Luís também ressalta que a má-higiene da boca e o uso de próteses dentárias mal-ajustadas também podem redundar em câncer. Por isso, o dentista recomenda o exame periódico da boca pelos profissionais da autarquia e a qualquer tempo nos casos de feridas nessa região por mais de uma semana. "O diagnóstico precoce é fundamental e pode evitar perdas futuras", finaliza Neves.



SOLIDARIEDADE

Presentes natalinos

Encabeçado pela Michele (GEO) e com o apoio de diversos colegas, entre eles, a Mariza (Compras), os servidores têm se mobilizado há alguns anos para a doação de brinquedos a crianças da cidade. Ato como esse dignifica o ser humano e tem total apoio do DAEMURAL.



ESPORTE

De novo...

Pelo segundo ano consecutivo chegamos bem perto, porém ainda não foi desta vez que gritamos "É Campeão!" no futebol. A união do grupo, a evolução técnica e a busca pelas vitórias ficaram marcadas pelos distritais da cidade e serão fundamentais para a conquista do título no ano que vem. Muitos gols em 2011!



HOMENAGENS

Daeanos, Boas Festas!

Dezembro no DAE

Olha aí mais um ano, vai chegando ao final. Outra vez é dezembro, temos mais um Natal! DAE todo enfeitado, luzes brilham no ar. Somos uma família, vamos comemorar!

O dever se cumprindo, no trabalho já feito. Outro ano chegando, e será bem aceito! Brinde à vida, ao serviço, à saúde e ao som. Vamos lá festejar o nosso reveillon!



Aureo Cagliostro - Fiscal de Águas-Pluviais

AVISOS DA AUTARQUIA

Construindo e melhorando

Diz o provérbio que em casa de ferreiro o espeto é de pau. Na nossa Construção Civil é diferente. O pedreiro José Roberto de Souza e os demais companheiros reivindicaram e estão se dedicando faz alguns meses para a ampliação do espaço que era do Almoxarifado e melhorias das condições de trabalho. Foram feitas pelos próprios servidores as separações dos materiais (ferro, madeira e outros), a cobertura do local, além de uma cozinha com pia. A pintura, a parte elétrica e a construção de um novo banheiro devem ser os próximos passos. Tá ficando bonito...



Saem

Cecílio Vicente de Lima (foto), depois de 31 anos de DAE, vai operar outra retro, desta vez, a da aposentadoria. Mas não esquece do Almoxarifado e dos colegas: "Deixei uma família para trás". Meriland Matheus (Fiscalização) também nos deixou no mês passado e curte merecida aposentadoria ao lado dos familiares.

