



Maputo, Sexta-feira, 1 Setembro de 2023 • Edição nº 7

### DESTAQUE:



#### Prato do mês Tseke

Tseke é um prato típico da zona sul, comum na culinária moçambicana, muito saboroso e fácil de preparar. Designação comum a diferentes espécies de plantas herbáceas comestíveis, do género *Amaranthus*, da família das Amaranáceas. Esta planta, vulgarmente conhecida em Moçambique pelo nome de tseke, mboa, bonongwe, dhimbwe ou nheua, “tem potencial” para melhorar a nutrição, aumentar a segurança alimentar, promover o desenvolvimento rural e apoiar o cuidado sustentável da terra. No campo nutricional as folhas de “amaranthus” apresentam um conteúdo elevado de proteína, ferro, cálcio, fenóis, antioxidantes e vitaminas (A e C) que superam a beterraba e o espinafre.

#### Ingredientes (Receita para 4 porções)

- 500 gramas de tseke
- 80 ml de óleo
- 60 gramas de cebola
- 20 gramas de alho
- 40 gramas de tomate
- 1 grama de louro
- 4 gramas de sal

#### Modo de preparar:

Numa panela com óleo pré-aquecido, refogue a cebola picada.

Quando a cebola começar a alourar adicione alho e louro mexendo por dois minutos. De seguida acrescente tomate picado e deixe ferver por 5 minutos em lume brando, depois adicione o tseke, mexa muito bem e deixe cozer por 5 minutos.

Por fim confira o sal e retire do lume.

Este prato pode-se acompanhar com xima e peixe frito.

### SMS Catering comprometida com os mais elevados padrões de Segurança Aeroportuária



Com vista a aprimorar os mais elevados requisitos de Segurança Aeroportuária nas suas operações de Catering à Aviação, seu principal segmento de negócio, dois colaboradores da SMS Catering, nomeadamente Sebastião Tomás Mabote e Adolfo Hermínio Machava, cumpriram com sucesso a formação da ICAO AVSEC 123 Basic na EAST AFRICAN SCHOOL OF AVIATION (EASA) para gestores de Segurança da Aviação, realizada de 07 à 18 de Agosto de 2023 no Quénia. Esta formação aborda o Panorama da Segurança da Aviação Civil Internacional, o Trabalho no Aeroporto, Controle de Acesso de Pessoas e Veículos, Reconhecimento de Dispositivos Explosivos e outros artigos restritos, Procedimentos de revista a Edifícios, Patrulhamento e Vigilância, Triagem e revista de passageiros e bagagens, Equipamento de Raio X Convencional, Proteção de Aeronaves, Cultura de Segurança, entre outros.

A SMS Catering pretende assim garantir o seu comprometimento com as exigências internacionais em matérias de Segurança nas suas actividades, idem a valorização do seu Capital Humano na área de Formação Profissional.



Publicidade

**Paixão por comida** • 30 ANIVERSÁRIO

### Uma experiência única por cada ocasião

- Sempre disponível**  
Com uma equipa qualificada e sempre pronta.
- Variedade de menus**  
Menus flexíveis para todos tipos de eventos.
- Serviço Personalizado**  
Desde o mais simples serviço até ao mais complexo, estamos capacitados.
- Espaços disponíveis**
  - Tenda de Eventos para mais de 500 pessoas
  - Sala até 100 pessoas
  - Sala até 50 pessoas

☎ 82 712 1143 • 85 245 0532





19/03/2023



Fernando Zeferino Nhone

## A HISTÓRIA DE Jorge Mafulau

“Jorge Mafulau conta que conseguiu alcançar alguns dos seus objectivos pessoais graças a empresa e pretende retribuir, dando o melhor de si ”

A história de Jorge Mafulau na Sociedade Moçambicana de Serviços (SMS Catering) inicia em Agosto de 1994. Nos 29 anos em que faz parte do quadro de pessoal da SMS Catering, acumulou um manancial de momentos marcantes mas, guarda nostalgicamente para a vida toda, as memórias das gravações do filme “Muhammad Ali”, do astro norte-americano Will Smith, na capital moçambicana, Maputo, em 1995, em que foi chamado a servir. “Éramos responsáveis por abastecer o catering a toda equipa de filmagem”. Para além da ambição pessoal, Jorge Mafulau, actualmente na área de try set up, sonha em ajudar a SMS Catering a alcançar os seus objectivos. Mafulau era funcionário das Linhas Aéreas de Moçambique (LAM), onde também trabalhou no abastecimento de catering aos aviões e conhece como a palma da sua mão a história da criação da SMS Catering. Volvido algum tempo, foi transferido para arrumação do equipamento das refeições para o serviço à bordo onde trabalha até hoje. “Cresci muito na empresa e o que me ajudou foi o facto de trabalhar com uma variedade de pessoas, permitindo-me adquirir muita experiência”, testemunha.

Mafulau não poupa elogios aos gestores da SMS, conta que conseguiu alcançar alguns dos seus objectivos pessoais graças a empresa e pretende retribuir, dando o melhor de si.

