



1993-2025
ANIVERSÁRIO

DESTAQUE:



Prato do mês

A carne bovina é cheia de aminoácidos que promovem a saúde, é uma das maiores fontes de proteínas na dieta humana.

Guisado de carne de vaca

Ingredientes

- 1kg de carne com osso
- 200g de batata em cubos
- 160g de cebola picada
- 40g de alho picado
- 200g de tomate picado
- 40g de massa tomate
- 10g de Paprika
- 20 ml de óleo
- 2 folhas de louro
- Sal a gosto

Modo de preparar:

Passo 1 - Numa panela aqueça o óleo e adicione a cebola, o alho e deixe refogar até ficar alourado;

Passo 2 - De seguida, adicione as folhas de louro, a paprika, o tomate picado e deixe refogar por 5 minutos;

Passo 3 - Adicione no preparado anterior a carne temperada com sal e pimenta, deixe refogar por 20 minutos e adicione a massa de tomate e um pouco de água quente;

Passo 4 - Reduza o lume para fogo médio, tampe a panela e deixe cozinhar por 90 minutos ou até que a carne fique macia;

Passo 5 - Adicione as batatas, mexa bem para incorporar, deixe cozinhar por mais 10 minutos, retifique o sabor e polvilhe com coentros ou salsa picada.

O segredo para uma boa carne na panela é cozinha-lá lentamente, deixando absorver o máximo de caldo possível.

Sirva com arroz branco.

Bom apetite!

SMS representada na Comissão Nacional de Avaliação, Estágio e Formação Profissional da Ordem dos Advogados de Moçambique



Criada ao abrigo da deliberação nr. 33/CN/2023 de 20 de Outubro, a Comissão Nacional de Avaliação, Estágio e Formação Profissional (CNAEFP) da Ordem dos Advogados de Moçambique (OAM) tornou pública a sua nova composição, mantendo inalterados os termos do mandado conferido à mesma, em reunião do Conselho Nacional realizada no dia 20 de Fevereiro de 2025. A SMS orgulha-se de ter a Dra Açucena Langa, sua trabalhadora, na composição dos ilustres Advogados que constituem esta comissão, pelo que endereçámos os nossos votos de sucessos, “Por uma Advocacia Ética, de Qualidade e Moderna, ao Serviço da Sociedade”.

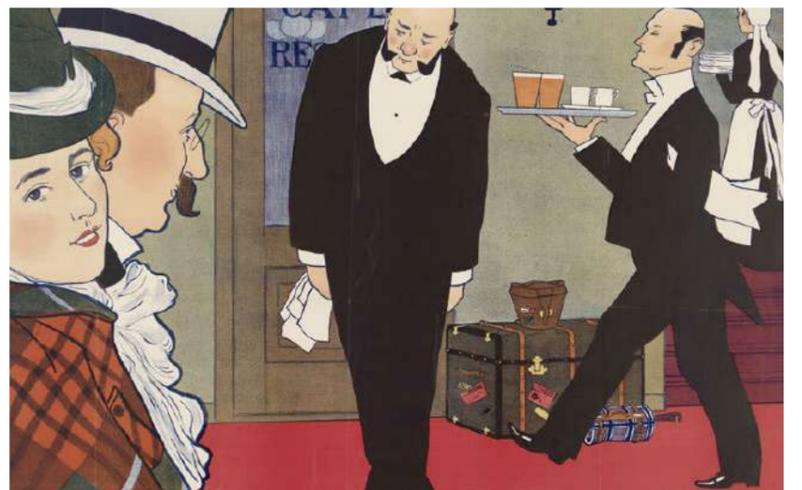
CURIOSIDADES ?

A HISTÓRIA POR DETRÁS DO GARÇOM

Por: Salomão Malacanha

Desde a origem, a profissão do garçom passou por várias transformações. No início os garçons estavam ligados a estabelecimentos de alto padrão, mas com o tempo tornaram-se parte importante da gastronomia, adaptando-se a novas dinâmicas do consumo e das necessidades do cliente.

A história do garçom data do século XVIII, quando um empreendedor francês decidiu servir sopa em seu próprio estabelecimento. Naquela época a sopa era servida para restaurar as energias dos peregrinos. Como a demanda era grande, para ajudar a servir a sopa, o dono do estabelecimento teve que contratar rapazes (garçons em francês), e assim surgiu a



profissão de garçom que actualmente tem desempenhado várias funções, além de servir sopa.

Actualmente, o garçom apresenta o cardápio, serve, fecha a conta, arruma e limpa a mesa.

O garçom é a primeira impressão de atendimento no estabelecimento, influenciando directamente a satisfação do cliente, criando um ambiente acolhedor que valoriza a relação entre o cliente e o estabelecimento.





A HISTÓRIA DE Maria Xadrique

“Sejam humildes, pacientes e nunca tenham vergonha de dizer que não sabem. Só assim se aprende e se cresce profissionalmente.”

Maria Xadrique

Maria

Xadrique iniciou a sua jornada na SMS Catering em 2003, como colaboradora ocasional durante um dos vários eventos da SMS. Demonstrando vontade e profissionalismo desde o início, foi integrada na equipa de forma permanente em 2004, passando a exercer as suas funções numa das unidades da SMS, o Ministério dos Negócios Estrangeiros e Cooperação (MINEC), onde permaneceu durante seis anos.



Ao longo da sua carreira, desempenhou as suas funções em várias unidades importantes, incluindo a Cantina, o Gabinete do Primeiro-Ministro, Britanol, Casa Macamo, a unidade da Machava Socimol, o Armazém de Equipamentos, a Presidência e, mais recentemente, na Lavandaria. Sempre com dedicação, Maria destaca o rigor e a entrega que marcaram os muitos serviços prestados pela empresa.

Com 21 anos de casa, foi reconhecida com dois troféus comemorativos de 15 e 20 anos de serviço, em bronze e prata respetivamente. Agora, a apenas dois anos da merecida reforma, Maria partilha com emoção a certeza de que sentirá saudades quando a sua trajetória profissional na SMS chegar ao fim.

Maria orgulha-se das competências que desenvolveu ao longo dos anos, e lamenta que algumas normas de etiqueta profissional estejam a perder importância. Ainda assim, mantém-se motivada para dar o seu melhor até ao último dia.

Apela a uma maior comunicação entre chefias e equipas operacionais, sublinhando a importância da presença dos líderes no terreno e da actualização contínua dos equipamentos. Valoriza também a aposta da empresa em promover o talento interno para funções ocasionais, considerando esta uma estratégia vantajosa e motivadora.

Deixa ainda uma mensagem aos mais jovens: “Sejam humildes, pacientes e nunca tenham vergonha de dizer que não sabem. Só assim se aprende e se cresce profissionalmente.”