

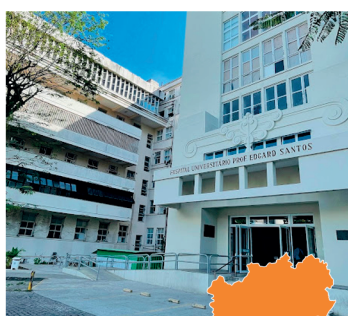
MeioDia & Você

EXPANSÃO HOSPITALAR

Ampliação da nossa presença em serviços hospitalares.

Com a ampliação dos contratos hospitalares, passamos a atender HUPES/BA, HC/PE, HC/PB e HUAC/PB.

A iniciativa reforça nosso compromisso com qualidade, cuidado e eficiência, levando nossa atuação a novas instituições do setor hospitalar.



HUPES/BA
Hospital Universitário
Prof. Edgar Santos
• Salvador/BA



HC/PE
Hospital das Clínicas
da UFPE
• Recife/PE



HC/PB
Hospital das Clínicas
da UFPB
• Campina Grande/PB



HUAC/PB
Hospital Universitário
Alcides Carneiro
• Campina Grande/PB

Fortalecendo a nossa atuação no RN.

Seguimos ampliando a nossa presença no Rio Grande do Norte, e firmamos novas parcerias com **Loucos por Coxinha** e **Oca do Açaí**.

Esses novos contratos ampliam nosso portfólio e contribuem para levar qualidade, sabor e variedade a mais consumidores potiguaros.



Juntos vamos mais longe!

■ NOVOS CONTRATOS, NOVOS DESAFIOS, E NOVAS CONQUISTAS.

Cada novo contrato conquistado pela MeioDia Refeições Industriais Ltda. representa uma nova oportunidade, mas também novos desafios. É a confiança de nossos clientes no trabalho que realizamos e o reconhecimento do compromisso de toda a nossa equipe.

O crescimento traz novas operações, novas rotinas e responsabilidades. Para enfrentá-las, contamos com o empenho, a dedicação e o espírito de equipe de cada colaborador. Sabemos que cada conquista é resultado de um trabalho conjunto. Por isso, seguimos buscando melhorar, aprender e superar desafios, mantendo nosso compromisso com a qualidade, a segurança e a satisfação de nossos clientes. Que esta nova fase seja marcada por união, determinação e muitas conquistas.

Novos contratos, novos desafios e novas oportunidades para crescermos juntos!

Tudo certo, tudo com a gente!

Jerlayne Moura
Gestora de RH

■ QUEM NUTRE VIDAS E PROMOVE SAÚDE

31 DE AGOSTO, DIA DO NUTRICIONISTA

Neste Dia do Nutricionista, a MeioDia Refeições celebra os profissionais que fazem da nutrição uma parte essencial do cuidado com as pessoas.

Ser nutricionista vai muito além do planejamento de refeições. É unir conhecimento, responsabilidade e atenção em cada etapa, desde a escolha dos alimentos até o cuidado com aquilo que chega à mesa.

Na MeioDia Refeições, valorizamos o trabalho desses profissionais, que contribuem diariamente para garantir a qualidade, a segurança alimentar e a excelência dos nossos serviços. Seu conhecimento e dedicação estão presentes em cada refeição preparada e no cuidado com cada pessoa que atendemos.



Gisele Camilo



Isabelly Moreira



Janemary Malheiro



Karoline Silva



Kerbia Avelar



Kessia Barbosa



Natanna Barbosa



Roberta Cunha



Sandy Gama

Parabéns à nossa equipe de nutricionistas, que transforma conhecimento em cuidado por meio da alimentação.

MeioDia Refeições

Alimentando com qualidade, cuidando de pessoas.

Expediente

Luiz Alberto Barbalho
Sócio Diretor

Gustavo Barbalho
Sócio Diretor

Diagramação
Argo Tecnologia e Comunicação

Jerlayne Moura
Recursos Humanos

Tiragem
150 exemplares

Impressão
Mídia Digital



Receita do Chef

Lasanha de Berinjela com Proteína de Soja (Vegana)

Ingredientes

Berinjela, azeite doce, proteína de soja texturizada, molho de tomate caseiro (cebola, tomate maduro, pimentão, cheiro verde, algo).

Modo de Preparo:

1. Preparar a proteína de soja

Hidrate a proteína de soja em água fervente por aproximadamente 15 minutos. Refogue a proteína de soja com azeite extravirgem, alho e cebola.

2. Preparar a berinjela

Lave as berinjelas e corte-as em fatias finas no sentido do comprimento. Coloque as fatias em água fervente por 1 a 2 minutos (choque térmico). Retire e escorra bem.

3. Montagem

Em um refratário, faça uma camada de molho de tomate. Disponha uma camada de fatias de berinjela. Cubra com uma camada da proteína de soja ao molho. Repita as camadas até terminar os ingredientes. Finalize com molho de tomate e polvilhe orégano.

4. Assar

Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos, ou até que a lasanha esteja bem aquecida e a berinjela esteja macia.

Rendimento: 8 porções



Nesita Silva | Cozinheira

Tudo certo, tudo com a gente!

Uma trajetória construída com a MeioDia.

Em novembro de 2012, George Costa iniciou sua trajetória na MeioDia Refeições como Supervisor de Hotelaria, na unidade da Petrobras – Refinaria Clara Camarão, em Guamaré/RN. Desde então, sua história se entrelaça com importantes momentos de crescimento e transformação da empresa.

Ao longo dessa caminhada, passou pela gestão de contratos, área comercial e Licitações, até assumir, em 2023, a Gerência Administrativa, ampliando sua atuação e contribuindo para o desenvolvimento responsável e seguro da MeioDia.

São quase 14 anos de trajetória, marcados por desafios, aprendizados, reencontros e muita dedicação. Mais do que o tempo de casa, George destaca a satisfação de ter contribuído para a construção do “jeito Meiodia de ser”. Para ele, confiança se conquista com lealdade, se fortalece com transparência e se preserva com responsabilidade — sempre tendo o diálogo como caminho para superar diferenças e desafios.

George Costa, obrigado por fazer parte da nossa história e por continuar escrevendo, todos os dias, a história da MeioDia!



George Costa

Gerência Administrativa

Viva melhor!

Hidratação: você está bebendo água suficiente?

A água é indispensável e representa cerca de 60% do nosso corpo. Muito mais do que matar a sede, ela participa de praticamente todas as funções do organismo: regula a temperatura corporal, transporta nutrientes, auxilia na digestão, elimina toxinas, lubrifica as articulações e contribui para o bom funcionamento do cérebro e dos músculos.

No ambiente de trabalho, manter-se hidratado é essencial para garantir disposição, concentração e produtividade. Demorar para ingerir a água pode prejudicar a atenção, a memória, o raciocínio e o desempenho nas atividades do dia a dia. Além disso, a desidratação pode causar dores de cabeça, fadiga, irritabilidade e aumentar a sensação de cansaço.

Um erro muito comum é beber água apenas quando sentimos sede. Na verdade, a sede já é um sinal de que o organismo começou a ficar desidratado. O ideal é consumir água ao longo do dia, em pequenas quantidades, sem esperar esse aviso do corpo. A necessidade de água varia de acordo com a idade, o peso, a temperatura ambiente e o nível de atividade física. Como orientação geral, recomenda-se ingerir cerca de 2 a 2,5 litros de líquidos por dia para a maioria dos adultos, podendo essa quantidade ser maior em dias quentes ou para quem pratica exercícios físicos.

Dicas para aumentar o consumo de água:

- Tenha sempre uma garrafa de água ao seu alcance.
- Estabeleça pequenas metas ao longo do expediente, como beber um copo de água a cada hora.
- Aproveite momentos da rotina, como antes das refeições ou após ir ao banheiro, para tomar água.
- Se tiver dificuldade em lembrar, utilize alarmes ou aplicativos de lembrete.

É importante lembrar que sucos, cafés, refrigerantes e bebidas açucaradas não substituem a água. Embora algumas bebidas contribuam para a ingestão de líquidos, muitas contêm açúcar, cafeína ou sódio, que não oferecem benefícios para o organismo. Cuidar da hidratação é cuidar da sua saúde, da sua disposição e da sua qualidade de vida. Tenha uma garrafinha como sua companheira de todos os dias. Seu corpo agradece!



Por Karoline Silva,
Nutricionista de Qualidade da Empresa MeioDia.

COLABORADORES DESTAQUES



Lucas Galdêncio
Panamirim/RN



Lázaro Ribeiro
Salvador/BA



Júnior Rodrigues
Administrativo



Rosana Souza
Recife/PE



Jonatas Matias
Recife/PE



Patricia Pereira
Campina Grande/PB



Meire da Cruz
Amajari/RR



Edjane de Jesus
Campina Grande/PB



Gisele Camilo
Gestora de Un.

*Mais do que uma empresa,
uma história feita de pessoas.*