



Maringá, 02 de setembro de 2015

aduem Boletim

Ano 7 nº. 259

Assessoria de Comunicação, Jornalista responsável: Elisabeth Natale (Reg. Prof. 000 9029/PR)

CONTATO Aduem 3224-1807

Aduem & Nutrição promovem TARDE DE DEGUSTAÇÃO Você sofre de intolerância à lactose ou a glúten?

Logo mais, a partir das 14h, haverá degustação de receitas sem glúten e sem lactose na secretaria da Sede Administrativa da Aduem, com as nutricionistas Magali Marieli Conti e Fernanda Knupp.

“Quem precisa adotar uma dieta com restrições a glúten, à lactose, açúcar e outros sente dificuldade para descobrir como substituir esses ingredientes. Então a proposta com a tarde de degustações é apresentar receitas com alimentos substituintes, tais como: farinha de arroz, milho, soja, aveia, enfim”, disse a nutricionista Fernanda Knupp.

Durante o evento serão aceitas inscrições para o Workshop de Receitas que será realizado no dia 14/09/15, das 17h às 21h, na Sede Social. O convite custa 30 reais até o dia 05/09 e 40 reais após essa data.



Piscina abrirá em horário especial



Devido o calor intenso registrado nos últimos dias, a Aduem abrirá a piscina da Sede Social em horário especial até o início do verão. O horário de funcionamento será de terça-feira a domingo, das 9h às 17h. No feriado de 7 de Setembro a piscina estará aberta das 13h às 18h. Vale lembrar que o uso da piscina somente é permitido com a apresentação da carteirinha, ou seja, os associados e dependentes necessitam estar munidos deste documento para utilizar o complexo aquático.



QUINTA - FEIRA | PRATOS DO DIA :



MARMITA LEVE EQUILIBRADA
P: R\$ 14,00 M: R\$ 16,00 G: R\$ 18,00

- Arroz Integral com Ervilhas Frescas
- Lentilha Cozida
- Bife de Boi Grelhado
- Caponata
- Salada Mix de Folhas



MARMITA CASEIRA SAUDÁVEL
P: R\$ 10,00 M: R\$ 12,00 G: R\$ 14,00

- Arroz Branco
- Feijão
- Coxa e Sobrecoxa de Frango Assadas
- Maionese de Legumes
- Salada Mix de Folhas

Todos os dias: SALADA ORIGEM R\$ 10,00

- Mix de Folhas Verdes
- Mix de Grãos
- Cenoura Ralada
- Tomate Cereja
- Repolho Roxo
- *Acompanha vinagrete

OPCIONAIS:

- Castanhas - 30g: R\$ 1,00
- Croutons Integrais - 50g: R\$ 1,00
- Cubos de Frango - 100g: R\$ 3,00

MPF- Aduem recolhe mais de 300 assinaturas

Encerrou ontem o prazo de recolhimento das assinaturas da campanha '10 Medidas Contra a Corrupção', produzida pelo MPF e com adesão da Aduem e outras instituições. A Aduem, com apoio de docentes da UEM, recolheu cerca de 350 assinaturas e encaminhou devidamente à ACIM de Maringá. A expectativa é coletar 1,5 milhão de assinaturas em apoio a 20 anteprojotos de lei que foram encaminhados ao Congresso Nacional. Aos que colaboraram com o recolhimento dessas assinaturas, a Aduem agradece.

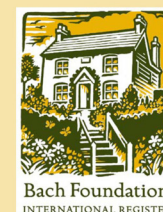
MANUTENÇÃO DE COMPUTADOR

FORMATAÇÃO R\$ 50,00

computador lento
internet lenta
vírus
trava
não liga ou demora pra ligar

(44) 9737.8091

TIM WhatsApp



FLORAIS DE BACH

Terapêutica complementar à medicina tradicional, criada pelo médico inglês Edward Bach, visa o bem estar psíquico e emocional através do uso de um sistema de medicamentos designados vibracionais.

Emoções em desalinho são ponto de partida para transtornos como fobias, depressão, ansiedade, traumas, condições que podem ser minimizadas ou superadas com uso das Essências Florais. Trata-se de tratamento seguro, individualizado e desprovido de interações medicamentosas e efeitos colaterais.

Informações: Mônica Bordin Pessuto
Terapeuta Floral pelo Programa Internacional Bach Centre - Inglaterra
Fone: (44) 9952-4486