

Prontos para alimentar futuros?

FEED

N. 09

Dezembro 2023




sovena
Feeding Futures

► *So Yummy* ► *Up to Date* ► **What's up?** ► *B-side*

04

So Yummy

Sabores memoráveis
para um Natal
inesquecível



10

Up to Date

Arranca a nossa nova
unidade industrial para
produzir óleo de
abacate na Colômbia



14

What's up

Conheça as novidades
e os projetos da
Sovena nas diferentes
geografias



34

B-side

André Guerreiro
Quando a corrida vira uma
paixão e um estilo de vida



Sabores memoráveis para um Natal inesquecível

O Natal, época de confraternização e alegria, traz consigo a tradição de reunir a família à volta da mesa. Nesta atmosfera festiva, a partilha de momentos especiais ganha vida em cada prato preparado com carinho. Em sintonia com esta celebração, apresentamos sugestões culinárias irresistíveis, desenhadas para surpreender e enriquecer as refeições em família!



ENTRADA

Bruschetta de Legumes e Queijo de Cabra

Tempo: 15 minutos

Porções: 6 porções

INGREDIENTES:

Pão português 1 unid.

Azeite Andorinha Extra

Virgem Seleção 60g

Berinjela assada 1 unid.

Abobrinha fatiada 1 unid.

Tomates bem maduros 2 unid.

Queijo de cabra 200g

Pesto de manjeriço a gosto

Queijo parmesão ralado a gosto

Sal a gosto

MODO DE PREPARAÇÃO:

Corte o pão em fatias de 2cm e tempere com o azeite. Numa fatia, espalhe a polpa da berinjela assada, tempere com o pesto e uma pitada de sal e junte o queijo de cabra, o tomate e a abobrinha.

Salpique com parmesão ralado e um fio de azeite. Leve ao forno a 190C por 5 min. ou até dourar. Sirva imediatamente.

Rende 6 bruschettas.





PRATO PRINCIPAL

Bacalhau com molho de alho-francês e parmesão

Tempo: 15 minutos

Porções: 6 porções

INGREDIENTES:

6 postas de bacalhau

450g de espinafres

1 cebola picada

1 alho picado

2 c. sopa de azeite Oliveira

da Serra Virgem Extra

Maduro

q.b. Sal e pimenta

Molho

1 Folha do alho-francês

150g de bebida vegetal

1½ chávena de parmesão

ralado

1 limão

1/2 c. chá de alho em pó

1 c. chá de orégãos

3 c. sopa de azeite Oliveira

da Serra Virgem Extra

Maduro

2 c. sopa de maizena

q.b. Sal e pimenta preta

MODO DE PREPARAÇÃO:

Pré-aqueça o forno a 180°.

Refogue o azeite Oliveira da Serra Virgem Extra Maduro, a cebola e o alho. Adicione os espinafres, tempere com sal e pimenta. Cozinhe até os espinafres ficarem moles.

Coloque o bacalhau num tabuleiro, leve ao forno para cozinhar com um fio de azeite e pimenta. Deixe assar cerca de 10 minutos.

Entretanto, prepare o molho. Derreta a manteiga em lume médio, adicione a maizena, o alho em pó e o alho-francês. Deixe cozinhar cerca de 2 minutos, mexendo sempre.

Acrescente o leite, o queijo parmesão, os orégãos, o sal e a pimenta. Deixe cozinhar mais um pouco.

Adicione o sumo de limão e deixe cozinhar em lume médio, misture bem.

Prepare o prato. Faça uma cama de espinafres, por cima a posta de bacalhau e regue com o molho. Sirva!

SOBREMESA

Rabanadas de Bolo Rei

Tempo: 30 min

Porções: 6 porções

INGREDIENTES:

Creme inglês:

500 ml de leite

1 pau de canela

25g de farinha de trigo

1 c. sopa de amido de milho

4 ovos

1 c. sopa de vinho do Porto

1 c. sopa de whisky

60g açúcar branco

Rabanadas:

80g de mirtilos

q.b. whisky

500 ml de leite

Raspas de 1 limão

6 ovos

1 pau de canela

q.b. açúcar branco

q.b. Fula Original

q.b. açúcar em pó

MODO DE PREPARAÇÃO:

Creme Inglês

Comece por aquecer 500ml de leite num tacho com o pau de canela.

Junte numa taça a farinha, o açúcar, o amido de milho e 4 gemas de ovo, bata tudo. A seguir junte o vinho do Porto e o whisky e misture bem.

Quando o leite já estiver quente, junte um pouco à mistura e envolva.

Junte a mistura ao restante leite no tacho e mexa até engrossar, em lume brando durante cerca de 5min, sem deixar ferver. Reserve.

Rabanadas

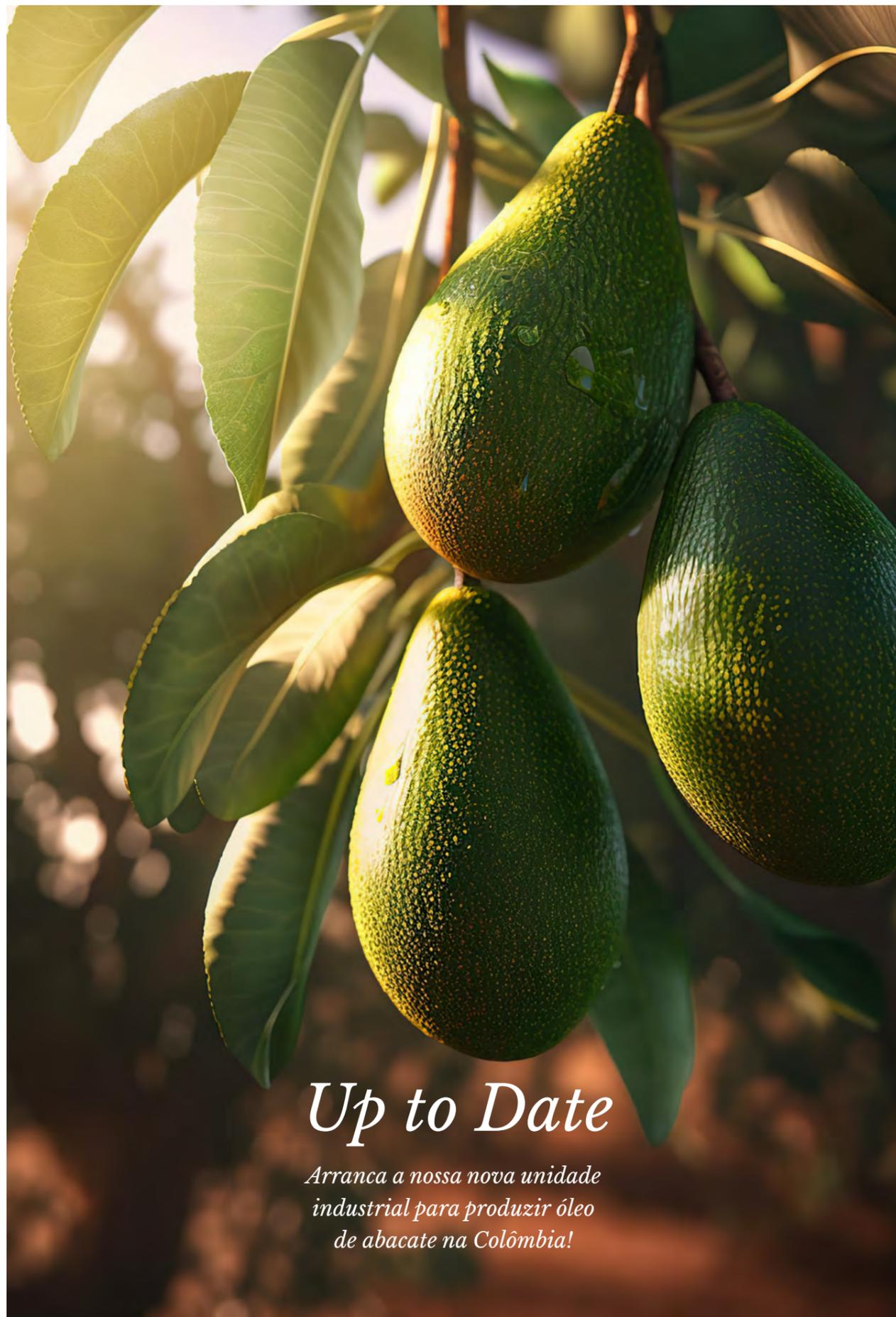
Corte o bolo rei em fatias com a grossura de 1 dedo e coloque a frigideira a aquecer. Coloque os mirtilos dentro de uma taça com whisky para hidratarem.

Prepare uma taça com 500ml de leite e adicione raspas de limão. Prepare outra taça com 6 ovos batidos e mais uma com açúcar e canela a gosto.

Mergulhe o bolo rei no leite e retire. Coloque um pouco de óleo Fula Original na frigideira e espalhe bem. Passe as fatias de bolo rei que foram mergulhadas no leite, no ovo batido de forma a cobri-las bem e coloque diretamente na frigideira, a corar.

Quando as fatias estiverem bem douradas, passe no açúcar com canela e disponha num prato com os mirtilos com whisky por cima, polvilhe com açúcar em pó e regue com o creme inglês.





Up to Date

Arranca a nossa nova unidade industrial para produzir óleo de abacate na Colômbia!



Já arrancou a fábrica de óleo de abacate na Colômbia!



O consumo de abacate no mundo continua a aumentar, aludindo às mudanças nos padrões alimentares dos consumidores. Isto deve-se principalmente a uma mudança de tendência, em que as gorduras naturais são preferidas.

Os abacates são alimentos de origem 100% vegetal, ricos em nutrientes que podem ser utilizados para marinar, refogar, fritar ou na preparação de maioneses e bowls. As propriedades do abacate e do óleo de abacate são muito semelhantes, pois a

extração do óleo envolve a moagem da fruta por meio de um processo mecânico que preserva os seus nutrientes, muito similar à extração do azeite nos lagares. Devido à crescente consciencialização sobre os seus benefícios, resultante do alto teor de antioxidantes e gorduras saudáveis, o óleo de abacate vem ganhando popularidade entre os consumidores e é cada vez mais percebido como um dos ingredientes mais saudáveis na preparação de diversos alimentos e refeições.

No âmbito da estratégia contínua da Sovena na procura de novas oportunidades, seja pela expansão da sua atividade para outros mercados seja no desenvolvimento de novas categorias de produtos, o abacate foi uma das prioridades, motivado, não apenas pelos seus benefícios, mas também pelo interesse crescente da Sovena USA por este produto, principal mercado mundial de óleo de abacate.

Foi com este objetivo que a Sovena realizou recentemente um significativo investimento de seis milhões de euros numa fábrica na Colômbia. Está prevista a produção de dois milhões de litros de óleo de abacate por ano, beneficiando do profundo conhecimento industrial do grupo na produção de azeite e óleos vegetais.

O responsável pelo projeto Sovena neste país, João Basto, destacou que a Colômbia tem “características particulares que a tornam um país interessante”, não só pelas condições naturais favoráveis à produção de abacate e por ser atualmente o segundo maior produtor do mundo, mas também pela “estratégia de atração de investimentos” das autoridades colombianas, que tornou o negócio “viável e atrativo”.

A atividade já começou nesta nova unidade do grupo. De realçar que este investimento é 100% circular, pois toda a produção assenta na valorização de um resíduo. O óleo de abacate é produzido exclusivamente com fruta que antes era destruída, descartada do mercado de consumo em



fresco, por não cumprir com os requisitos de comercialização. Com esta unidade, esta fruta passa a ser valorizada como matéria-prima para a produção de óleo de abacate.

“Esta lógica circular deixa-nos muito satisfeitos, pois conseguimos transportar todos os princípios de sustentabilidade da Sovena, que já aplicamos nos mercados onde operamos, para este novo negócio”, salientou o João Basto.

sustentável, o que demonstra o forte compromisso com a sustentabilidade e a inovação da Sovena. O edifício tem características bioclimáticas e utiliza a sua “orientação ótima” para tirar o máximo partido da luz solar e reduzir a necessidade da iluminação artificial, dispondo de sistemas de ventilação natural para regular a temperatura no interior.



A escolha deste país e da matéria-prima está ligada à estratégia de negócio e de diversificação geográfica da Sovena, com especial enfoque na exportação para o mercado dos Estados Unidos

A fábrica conta atualmente com 20 colaboradores permanentes e a colaboração regular de cerca de 260 produtores. Na fase cruzeiro, o projeto ambiciona apoiar mais de 2.000 pequenos agricultores. Nos poucos meses de atividade, o projeto já soma o “Prémio a La Excelencia en La Arquitectura Sostenible na Categoría Comercial e Industrial”, que visa destacar as obras na Colômbia que tenham um reconhecido cariz de construção



What's up?



Novo azeite Oliveira da Serra presta homenagem à biodiversidade no seu olival

Oliveira da Serra assume o compromisso não só de proteger, mas também de exaltar a riqueza da biodiversidade presente no seu olival, através do lançamento do seu tão aguardado azeite virgem extra 1ª Colheita 2023/2024. Este, é uma verdadeira homenagem à riqueza natural que coabita com as suas oliveiras, refletindo-se no rótulo da sua garrafa.

Este azeite, feito a partir das primeiras azeitonas colhidas ainda jovens e frescas, é produzido com o cuidado e a dedicação que caracterizam a marca, destacando-se pela sua qualidade excepcional e sabor distintivo. É também uma expressão do

respeito da marca pela natureza, incorporando o esforço contínuo para equilibrar a produção de azeite com a conservação ambiental.

Com esta homenagem, Oliveira da Serra pretende mostrar que é possível produzir um azeite de qualidade sem prejudicar as 122 espécies de aves, as 8 espécies de morcegos, as 24 espécies de borboletas diurnas, entre outras que habitam no seu olival, e trabalharem em conjunto, uma vez que estes animais são importantes bioindicadores e também polinizadores do solo, como é o caso das borboletas, ou dos morcegos que contribuem



What's up?



para o controlo das pragas no olival, ao alimentarem-se dos insetos que causam as mesmas.

Segundo Loara Costa, Diretora de Marketing e Trade Marketing do Grupo Sovena, “ Em Oliveira da Serra estamos comprometidos em sermos bons protetores do meio ambiente. Queremos que a nossa terra seja mais verde e viva, um santuário para a biodiversidade que nela habita. Acreditamos que podemos fazer a diferença e contribuir para um mundo mais sustentável através das nossas ações diárias e foi isso que quisemos espelhar no nosso 1ª Colheita. Queremos mostrar que é possível coabitar com a biodiversidade e percorrer o caminho da sustentabilidade em conjunto.”

A edição limitada do Azeite Oliveira da Serra 1ª Colheita 2023/2024, já está disponível nos habituais canais de distribuição.

 <https://www.instagram.com/azeiteoliveiradaserra/>

 <https://www.facebook.com/OliveiradaSerraAzeite/>

 <https://www.youtube.com/channel/UCTRIayuVUIB1Gc5LGwp4oA/featured>



Oliveira da Serra reforça a aposta no seu Compromisso com o Futuro do Planeta

Nos dias de hoje todos procuramos proteger o meio ambiente. Oliveira da Serra acredita que é preciso ir mais além e trabalhar lado a lado com a natureza e as pessoas para garantir a prosperidade do planeta. “Um produto só é verdadeiramente bom se também fizer o bem” - à Terra, aos ecossistemas naturais, aos agricultores que a cultivam, às comunidades envolventes e aos que escolhem a marca. Com o objetivo de tornar transparente a pegada de carbono de Azeite Virgem Extra Clássico 750 ml, embalado em garrafa de vidro, Oliveira da Serra solicitou um estudo a uma empresa especialista independente, que revela que, para criar este produto, são emitidos 1,80kg de CO₂e.

Esta avaliação levou em conta todas as emissões, desde o processo de produção do azeite até ao seu embalamento e entrega nas lojas, incluindo a produção das garrafas, rótulos, cápsulas, caixas, transporte e gestão de resíduos. Mas, a marca não parou por aí e, sabendo que os olivais são verdadeiros pulmões e desempenham um papel vital para o planeta, calculou a quantidade de CO₂e absorvido na produção de azeitonas para este produto. Verificou-se que são absorvidos 6,3kg de CO₂, ou seja, três vezes mais do que é emitido. Joana Oom de Sousa, Diretora de Sustentabilidade da Sovena, partilhou a sua visão: “Oliveira da Serra tem grandes ambições para o planeta e para o nosso



futuro. A marca deseja ir além, contribuindo ativamente de forma positiva em todas as etapas da produção alimentar. Estamos empenhados em levar esta missão a todos os portugueses, inspirando-os através dos nossos produtos. Sentimo-nos orgulhosos e motivados por constatar que este nosso caminho permite continuar a proporcionar aos nossos consumidores um produto que não é só bom, mas que também faz o bem.”

Este é apenas mais um passo em direção a um planeta mais sustentável, liderado por uma marca comprometida em fazer “O Bom, pela Terra”. A marca já adota várias práticas sustentáveis, destacando a utilização de energia 100% verde, sistemas de rega altamente eficientes que evitam o desperdício de água e otimização das embalagens, através da incorporação de material reciclado, aumento da compatibilidade de materiais e redução do uso de pigmentos e tintas. Como líder de mercado, Oliveira da Serra reforça o seu compromisso com o futuro do Planeta, procurando responder continuamente aos desafios atuais e emergentes da sociedade.



Arrisca para além da receita de sempre

prontos para experimentar?

fula
ORIGiNAL



Fula convida os portugueses a arriscarem na cozinha

“Arrisca para além da receita de sempre” é o mote da nova Campanha de Fula que vem reforçar a assinatura do posicionamento da marca “Prontos para Experimentar?”. Lançado no final do ano passado, este novo posicionamento de Fula tem como foco a experimentação, a criatividade e a diversidade alimentar. Assim, Fula vem uma vez mais desafiar os portugueses a arriscarem na cozinha e, desta forma, irem além da rotina, da massa do costume, do arroz de sempre ou mesmo da sopa de todos os dias. Segundo, Loara Costa, Diretora de Marketing & Trade Marketing do Grupo Sovena: “quisemos, com o novo posicionamento, que as pessoas olhassem para as suas receitas de forma diferente. Com

esta campanha, convidamos os portugueses a arriscarem e a irem ainda mais além dos pratos de sempre, aventurando-se em novos territórios culinários, sempre de uma forma fun e inspiradora, como só Fula sabe proporcionar.” A campanha esteve “no ar” durante o mês de outubro em TV, outdoor, digital e ponto de venda, e ainda nas plataformas digitais de Fula, nomeadamente no site e nas redes sociais. A par disso, vai também chegar a casa dos portugueses, através das embalagens da marca. Agora, é possível encontrar nos rótulos de Fula Original 1L diferentes tipos de pratos que pretendem inspirar o uso deste produto para variadas confeções.





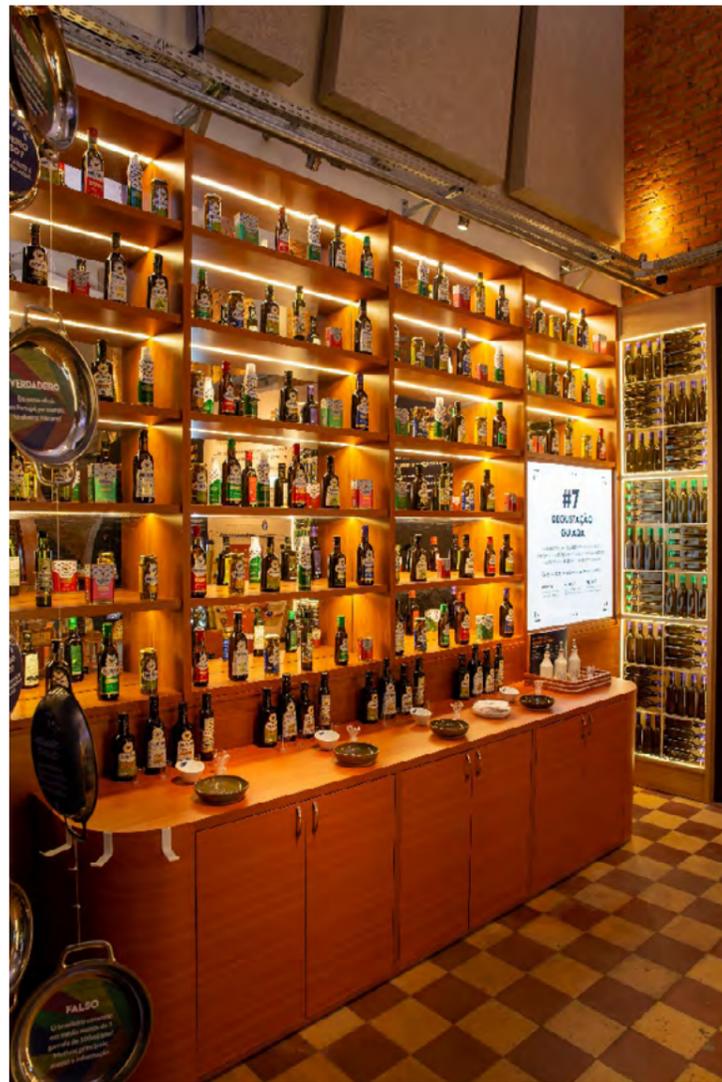
No âmbito da Campanha, Fula e o influenciador Do It Gastro by Gastão Reis incentivaram os portugueses, nas suas páginas de Instagram, a participarem num passatempo em que os vencedores tiveram a oportunidade de estarem presentes no Workshop “Arrisca para além da rotina com FULA”. Este foi um momento descontraído e de plena experimentação, durante o qual os participantes foram desafiados na cozinha a prepararem algumas receitas diferentes, sob a orientação do Gastão Reis.



As nossas marcas presentes nas feiras internacionais

Mais um ano passou, e em 2023 estivemos presentes em alguns dos maiores eventos do setor alimentar a nível mundial, como a Gulfood (fevereiro, Dubai), o World Food Poland (abril, Varsóvia), o PLMA (maio, Amesterdão), a Sial China (maio, Xangai), o Speciality Food London (setembro, Londres) e a Anuga (outubro, Colônia). Nestas feiras, a Sovena procurou transmitir e fomentar o consumo saudável do azeite e a nossa aposta na sustentabilidade, que assume cada vez maior relevância. A nossa presença em todas elas foi um êxito, com milhares de visitas, destacando-se pela importância e boa reputação que o grupo já possui nas distintas geografias. Já estamos a preparar a nossa participação em mais de uma dezena de feiras para o próximo ano de 2024!





Casa Andorinha

Transportando um pedacinho do maior olival do mundo para São Paulo, Brasil, a Casa Andorinha regressou ao bairro de Pinheiros com uma experiência totalmente imersiva, gastronômica, educativa, sensorial e inclusiva. O público teve a oportunidade de explorar a fundo, através dos cinco sentidos (visão, audição, olfato, tato e paladar), todo o universo do azeite.

Com entrada gratuita, a Casa Andorinha proporcionou uma experiência única e reabriu as suas portas para que os residentes de São Paulo pudessem sentir-se dentro de um olival português, ao mesmo tempo que demonstrava todo o processo que envolve a produção: da terra ao prato. Os visitantes puderam aprender sobre os três principais atributos do azeite (frutado, amargo e picante) e como diferenciá-los, criar o seu próprio blend e realizar uma degustação. A Casa Andorinha promoveu um ambiente totalmente inclusivo, onde todas as pessoas, independentemente das suas necessidades ou habilidades, puderam desfrutar plenamente das instalações e participar em todas as atividades propostas. Além de oferecer acessibilidade para utilizadores de cadeira de rodas, o evento também contou com promotores em todas as ativações, além de um livro em braille e uma intérprete de língua gestual. Em colaboração com o Restaurante Dalva e Dito, do conceituado chef Alex Atala, a Casa Andorinha ampliou a sua oferta gastronômica. Pela primeira vez, além de apresentar um menu diversificado para ser apreciado no restaurante local, a Casa Andorinha disponibilizou também opções no Mercadinho Dalva e Dito, permitindo que os clientes levassem as suas escolhas para desfrutar em casa. Para além dos produtos Andorinha já conhecidos no mercado, a marca portuguesa com alma brasileira também lançou, pelo terceiro ano no Empório da Casa Andorinha, uma opção produzida totalmente em solo nacional,



A Casa Andorinha destacou-se por promover um ambiente totalmente inclusivo, garantindo a plena participação de todas as pessoas, independentemente das suas necessidades ou habilidades.



no âmbito de um projeto chamado 'Criações do Brasil', em parceria com o produtor local Ouro de Sant'Anna. O Empório disponibilizou também produtos exclusivos e limitados em colaboração com outras marcas, como o óleo corporal da Saboaria Brasil, bolachas da Dona do Doce, chili crunch do Restaurante Mocotó, pipoca da Pipó, doce caseiro de banana com vinho do Bar Barnabé, granola do Restaurante Banana Verde, chocolate da Mestiço, geleia de tomate e manjeriço da Fruta no Pote; além de uma meia única da Amaggi, estampada com a Dorinha, mascote da marca, e um bowl feito em cerâmica pelo Ateliê Cintia Zambianco. Com exceção da meia e da cerâmica, todos os produtos levaram Azeite Andorinha na sua composição e

estiveram à venda exclusivamente no Empório da Casa Andorinha. A Casa Andorinha esteve aberta ao público de 29 de setembro a 22 de outubro, de quinta a sábado, das 12h às 20h, e aos domingos das 10h às 16h, no bairro de Pinheiros (São Paulo/SP).





Produção de Biodiesel para EUA

Ao longo do ano de 2023, a Sovena OilSeeds Portugal, a fábrica em Palença, superou com êxito mais um desafio significativo: a certificação para a produção de biodiesel destinado à comercialização nos Estados Unidos da América e Canadá. Tanto o SME (Soybean Methyl Ester) proveniente da soja como o RME (Rapeseed Methyl Ester) proveniente da colza são contemplados neste processo.

Todo o biodiesel que tenha como destino os EUA ou Canada, tem de ser aprovado por Environmental Protection Agency (EPA), que delega na empresa Weaver todo o processo de certificação, controlo e registo de informação de toda a cadeia de valor, desde a origem do grão até ao produto final biodiesel. O processo de certificação compreende duas etapas cruciais:

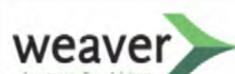
1. ENGINEERING REVIEW, onde um auditor externo audita as respetivas fábricas para garantir que as mesmas estão capacitadas em produzir segundo os standards EPA
2. QUALITY REVIEW, onde um auditor externo audita o processo e o produto durante a sua produção, para garantir que o produto cumpre com todos os requisitos.

Ambas as certificações foram realizadas durante 2023 com sucesso.

O biodiesel destinado aos EUA deve satisfazer critérios específicos, nomeadamente:

- Ter a sua origem de grãos nos EUA ou Canadá.
- É obrigatório existir uma segregação física de produto nas várias fases do processo, seja em grão, óleo cru, óleo pré tratado bem como o biodiesel
- Cumprir com os requisitos da norma americana ASTM standard 6751 em vez da Europeia EN14214.

Com esta certificação aumentámos as nossas possibilidades de comercialização de biodiesel noutras regiões.



Sovena lança nova fábrica de produção e embalagem em Angola

O Grupo Sovena dá início à operação da nova unidade industrial em Luanda, capital de Angola, para a produção e embalagem da nossa marca de óleo Fula. Este investimento consolida o nosso compromisso com a produção local, impulsionando a eficiência da cadeia de abastecimento no mercado angolano. A fábrica em Angola é, assim, um marco importante na visão da Sovena de criar no país uma cadeia de produção eficiente que garanta a produção, processamento e fornecimento dos produtos nesse mercado, substituindo a sua importação. De referir que a Sovena tem uma forte tradição de exportação de óleo de soja para Angola, quer com a marca Fula, líder de mercado, quer com outras marcas. Segundo Jorge de Melo, CEO da Sovena, "a abertura da fábrica de embalagem em Luanda marca o início da integração da Sovena na cadeia de produção alimentar angolana, um setor onde queremos criar um sistema de alto valor

acrescentado e gerador de empregos". O investimento na unidade industrial de Luanda rondou os 18 milhões de euros, incluindo equipamento e stocks. A fábrica integra linhas de embalagem com capacidade para 45 milhões de litros por ano, e conta ainda com capacidade de expansão. Atualmente emprega 18 quadros locais, número que aumentará para 50 colaboradores até ao final de 2023, contribuindo ainda com 100 empregos indiretos. A Sovena está também a estudar a possibilidade de apostar na área agrícola em Angola, com a certeza de que é um setor que requer muito investimento, muito know-how e com um longo caminho a percorrer para criar as infraestruturas de suporte (comercialização de equipamentos e insumos: sementes, adubos, armazenagem, transporte) e para adaptar as práticas agrícolas às condições específicas de cada zona de Angola. Continuamos a crescer!



Sovena USA: Doações de Caridade durante as Festas



Neste período festivo, a Sovena USA mantém a tradição de contribuir para organizações locais, através de doações monetárias e de óleo. Este ano, o montante ultrapassou os \$16,000, juntamente com dezenas de caixas de óleo, destinados a despensas locais de alimentos, organizações de veteranos e outras instituições de caridade. Para além destas iniciativas, foi efetuado uma doação de materiais e alimentos a uma escola primária local. Todas estas doações são feitas em nome dos

colaboradores da Sovena USA, com o propósito de apoiar organizações nas comunidades onde vivemos. O objetivo é sustentar as áreas envolventes e fortalecer as economias locais. Desejamos sinceramente que menos famílias enfrentem privações durante esta quadra festiva, comprometendo-nos a continuar a nossa missão de retribuir às comunidades onde exercemos a nossa atividade. Estamos orgulhosos por termos a capacidade de ajudar quando é necessário.



Oferta de Perús de Ação de Graças aos Colaboradores

Anualmente, por ocasião do Dia de Ação de Graças, adquirimos perus para oferecer aos nossos colaboradores de forma gratuita. Neste ano, optámos por perus com um peso entre 8 e 9kg, distribuindo um total de 165 unidades aos nossos colaboradores. Os perus remanescentes foram generosamente doados a uma despensa local de alimentos.



Cerimónia da Árvore de Luzes Rome Twigs

Este ano, a Sovena USA patrocinou a Cerimónia da Árvore de Luzes Rome Twigs no Hospital Rome Health. A cerimónia visa angariar fundos para o hospital, destinados a recursos, investigação e mais. Anualmente, a Rome Twigs, uma organização sem fins lucrativos, concentra-se em angariar fundos para hospitais locais. Este ano, a Sovena fez uma doação monetária, patrocinou a cerimónia e terá a oportunidade de "acionar o interruptor" para acender a árvore de luzes. A árvore é iluminada com luzes adquiridas através de doações de outras pessoas e empresas.





Eventos de Natal

Chegámos à melhor época do ano e como é nossa tradição, celebrámos em Portugal e Espanha esta época tão especial que reforça os laços que tornam as nossas equipas tão incríveis. Em todos os nossos locais reunimos a família Sovena e foi um sucesso!



Renovação da Certificação efr (Portugal)

No passado dia 7 de dezembro foi conduzida em Portugal, a primeira auditoria de acompanhamento da Certificação efr (Empresas Familiarmente Responsáveis), tendo a mesma sido concluída com sucesso. O esforço continuado em procurarmos o equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal é traduzido no nosso compromisso com a Conciliação, que foi mais uma vez reconhecido pela Fundação MásFamília.





What's up?



Dia Sovena em Monteolivo

No passado dia 28 de novembro, realizou-se o Dia Sovena Espanha, com o apoio da nossa Almazara de Monteolivo. Um dia cheio de aprendizagem e espírito de equipa. Esperamos que todos tenham gostado e esperamos poder repeti-lo em 2024.

<https://youtu.be/zebaj6PQ5rU>



Clica aqui para veres o vídeo



APÓS MAIS DE
CEM ANOS A CRESCER,
QUEREMOS ALIMENTAR OS PRÓXIMOS CEM.


sovena
Feeding Futures



Decorações de espaços Sovena

No passado mês de outubro, avançámos com sucesso no plano de atualização das nossas instalações, alinhando-as com o rebranding das nossas marcas Oliveira da Serra e Fula. Realizámos melhorias significativas, como tornar os nossos espaços mais verdes com plantas preservadas para um ambiente mais fresco. Esta é apenas a primeira fase de um capítulo de renovação. Fiquem atentos às próximas melhorias!





B-side

ANDRÉ GUERREIRO

Operador de Embalamento da Fábrica do Barreiro

Quando a corrida vira uma paixão e um estilo de vida

André Guerreiro trabalha na Sovena há 18 anos, como operador de embalamento na Fábrica do Barreiro, e partilha connosco um vislumbre do seu mundo para lá do trabalho, onde as corridas se tornaram uma paixão.

André dedica-se às corridas há cerca de 6 anos. Desde criança, sempre gostou de correr, inclusive chegou a praticar atletismo. A pandemia, que o forçou a abrandar, não o impediu de retomar com mais força após a superação das restrições. Como nos conta: “Corro para desanuviar a cabeça, para esquecer problemas e, claro, para me sentir bem, livre e sem stress.”

A sua rotina de treino, com três corridas semanais, demonstra a notável habilidade de equilibrar a vida profissional e familiar. Com um filho de 10 anos e uma esposa que gere um salão de cabeleireiro, André destaca a importância de uma gestão eficiente do tempo. Embora normalmente treine sozinho, André participa em provas com um grupo de

amigos da Sovena, as suas palavras refletem a camaradagem que partilham: “Nós na empresa temos uma pequena equipa, que inclusive estamos a preparar umas camisolas e tudo.”

A história mais marcante de André é a sua participação desafiadora na prova do Jamar, onde enfrentou uma lesão no joelho. Com determinação inabalável, completou os 10 km de trail, revelando a sua mentalidade resiliente: “Maluco ou não, não desisto facilmente dos desafios em que me meto. Fui até ao fim da prova, ou seja, fiz os 10 km!” Embora atualmente afastado das corridas devido à lesão, André já traçou novos objetivos, como a preparação para a meia-maratona da ponte 25 de abril.

A família de André apoia a sua paixão, mesmo que com um toque de humor: “A minha família apoia-me, embora brinque com a situação; dizendo que depois de ‘velho’ é que tenho a mania que sou atleta!”

Como filho de alentejanos, a dieta torna-se um desafio, mas André procura o equilíbrio. Partilha a sua abordagem aos dias de treino ou antes das provas: “Posso dar um exemplo de pequeno-almoço que costumo comer antes das provas: uma pequena torrada com mel, um chá e uma banana!” No mundo de André Guerreiro, cada passada é mais do que um simples exercício físico; é um meio de enfrentar desafios, superar limites e encontrar um escape na corrida.





Quer participar
na próxima edição
da FEED?

Envie as suas sugestões, ideias,
partilhas para marketing@sovena.pt

APENAS PARA USO INTERNO