

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa Prato Vegetariana Sobremesa	Feriado								
3ª-feira	Sopa	à lavrador	sopa (sulfitos, aipo); empadão	10,7	43,3	3,1	3,7	0,5	0,2	251,6
	Prato	empadão de carne de aves e salada de tomate e cenoura	[puré (leite, sulfitos, soja), carne picada (soja, glúten, sulfitos)]	49,6	47,0	5,2	9,9	8,1	0,7	480,7
	Vegetariana	salada de batata com ervilhas, cenoura e cogumelos	cogumelos (sulfitos)	8,4	46,9	5,3	3,3	0,5	0,2	255,6
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
4ª-feira	Sopa	de vegetais	sopa (sulfitos, aipo); filetes de peixe	3,3	18,0	4,0	3,2	0,5	0,2	115,2
	Prato	filetes de peixe gratinados com arroz alegre e juliana de alface e couve roxa	gratinados (pescado, glúten, soja, leite)	31,3	68,1	4,9	9,4	2,7	0,7	488,8
	Vegetariana	salada de arroz [feijão frade e macedónia de legumes]		21,9	73,5	5,4	4,4	0,9	0,2	428,5
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (sulfitos, aipo); rancho à regional [massa riscada (glúten); chouriço de carne (soja)]	2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
	Prato	rancho à regional [grão-de-bico, massa riscada, carne de vaca, carne de porco, chouriço de carne, couve lombarda e cenoura]		41,8	56,1	5,5	16,0	4,3	1,3	536,9
	Vegetariana	massa de grão-de-bico com couve e cenoura		13,4	56,1	5,5	5,3	0,6	0,2	327,5
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos e cenoura	sopa (sulfitos, aipo); potas	3,4	17,1	3,3	3,4	0,5	0,2	113,3
	Prato	arroz de potas malandrinho com cenoura		34,3	54,2	3,2	5,1	0,9	1,1	405,1
	Vegetariana	feijão branco guisado com cenoura e arroz		12,1	74,1	3,5	13,9	0,5	0,2	386,0
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6

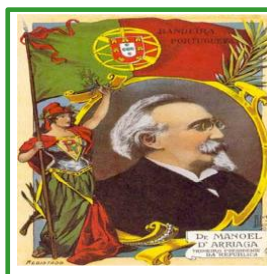
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.



Manuel de Arriaga nasceu na casa do Arco, na freguesia da Matriz, cidade da Horta, ilha do Faial, tendo sido o primeiro Presidente da República Portuguesa eleito.

			alergênicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de alho francês		2,8	17,1	3,2	3,1	0,5	0,2	108,9
	Prato	hambúrguer estufado com molho de cenoura, esparguete salteado e salada de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); hambúrguer (soja, glúten, sulfitos); esparguete (glúten); massa (glúten)	33,1	47,1	5,9	12,5	3,9	0,4	437,1
	Vegetariana	massa com legumes salteados		7,3	48,1	1,6	3,5	0,5	0,1	253,4
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	caldo verde	sopa [chouriço (soja)];	4,0	18,7	5,0	3,3	0,5	0,2	121,8
	Prato	arroz de peixe [pescada, potas, delícias do mar] e gomos de tomate e milho	[pescada, pota, delicias do mar (peixe, ovo, glúten, carangueijo, soja)]; iogurte (leite)	49,6	48,6	2,0	5,6	1,0	0,4	444,8
	Vegetariana	feijão estufado com cenoura e arroz de tomate		12,1	74,1	3,5	13,9	0,5	0,2	386,0
	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas		0,9/ 5,1	13,0/ 12,6	12,8/ 12,6	0,4/ 2,0	0,1/ 1,1	0,0/ 0,2	58,6/ 88,7
4ª-feira	Sopa	de couve coração		10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
	Prato	massa de frango com cenoura e brócolos cozidos	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos)	49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	Vegetariana	massa de legumes [massa, cenoura, ervilhas e cogumelos		10,5	44,8	3,8	4,7	0,7	0,1	267,8
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	de legumes		3,4	18,0	4,4	3,2	0,4	0,2	116,0
	Prato	pescada gratinada com salada de batata e macedónia de legumes [feijão verde, ervilhas e cenoura]		16,9	66,5	2,7	24,1	3,1	1,1	557,3
	Vegetariana	jardineira de legumes [grão-de-bico, feijão verde e milho]	sopa (sulfitos, aipo); pescada; gelado (leite)	13,6	58,4	5,7	5,5	0,7	0,2	343,4
	Sobremesa	fruta da época ou gelado		0,9/ 5,4	13,0/ 32,6	12,8/ 32,6	0,4/ 16,4	0,1/ 9,2	0,0/ 0,2	58,6/ 296,4
6ª-feira	Sopa	de feijão verde		3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
	Prato	arroz de aves [frango e peru] e salada de alface e cebola	sopa (sulfitos, aipo)	48,1	52,8	0,9	8,8	2,1	0,4	489,7
	Vegetariana	arroz malandrinho de couve, cenoura e ervilhas		5,8	32,4	3,1	3,4	0,5	0,2	186,9
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

**16 de Outubro - Dia Mundial da Alimentação**

Comemoração criada pela FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) em 1981, que tem como objetivo chamar a atenção para os problemas relacionados com a alimentação e a nutrição, procurando medidas efetivas para combatê-los.

**É inaceitável que a fome esteja a aumentar num momento em que o mundo desperdiça mais de mil milhões de toneladas**



			alergênicos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	de couve lombarda		2,9	17,6	3,7	3,2	0,5	0,2	111,5
	<i>Prato</i>	saladinha de atum e salada mista	sopa (sulfitos, aipo); atum;	35,8	33,9	5,0	21,6	2,7	1,4	475,7
	<i>Vegetariana</i>	jardineira de legumes [batata, ervilha, cenoura e cogumelos]	cogumelos (sulfitos)	7,2	37,4	5,7	3,4	0,5	0,2	212,4
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão branco e couve		10,4	32,6	3,9	3,7	0,6	0,2	208,2
	<i>Prato</i>	pá de porco estufada com arroz branco e legumes cozidos [cenoura e ervilhas]	sopa (sulfitos, aipo)	36,7	55,6	1,9	9,9	2,7	0,3	464,0
	<i>Vegetariana</i>	misto de três legumes [feijão verde, couve flor e brócolos] com arroz de cenoura		9,3	56,3	3,6	4,0	0,6	0,1	304,1
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
4ª-feira	<i>Sopa</i>	de feijão verde		3,2	19,6	5,6	3,3	0,5	0,2	122,2
	<i>Prato</i>	massada de peixe com salada de alface e couve roxa	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten); peixe;	27,9	50,6	1,4	4,8	0,7	0,5	356,8
	<i>Vegetariana</i>	esparguete de feijão frade com cogumelos	cogumelos (sulfitos)	11,7	50,2	1,1	3,6	0,7	0,1	282,3
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de couve-flôr	sopa (sulfitos, aipo); carne	3,6	17,9	4,0	3,2	0,4	0,2	115,7
	<i>Prato</i>	chilli de carnes e forma de arroz	picada (glúten, sulfitos, soja);	32,6	48,0	1,5	7,4	2,0	0,3	391,8
	<i>Vegetariana</i>	feijoada de cogumelos com arroz	cogumelos (sulfitos)	12,3	48,1	5,4	4,0	0,6	0,2	281,7
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	<i>Sopa</i>	creme de cenoura	sopa (sulfitos, aipo); rissois de	2,7	17,2	3,6	3,2	0,5	0,2	109,8
	<i>Prato</i>	rissóis de pescada com arroz colorido [ervilhas, cenoura e milho]	pescada ((glúten, crustáceos,	20,2	83,0	2,9	32,5	6,5	1,9	714,1
	<i>Vegetariana</i>	salada de grão-de-bico, broa, batata cozida e couve	ovo, pescado, soja); broa (glúten)	15,6	70,6	5,0	3,4	0,4	0,3	383,2
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (sulfitos, aipo);	2,5	17,4	3,8	3,2	0,5	0,2	109,5
	Prato	esparguete à bolonhesa, juliana de alface e cenoura raspada	esparguete (glúten);	33,5	45,6	4,6	8,3	2,4	0,3	395,3
	Vegetariana	esparguete de feijão com brócolos e couve	carne picada (sulfitos, soja, glúten)	18,3	61,8	6,2	5,3	0,8	0,2	373,9
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas	canja [massinhas (glúten)];	13,8	9,9	1,7	3,8	0,6	0,2	130,2
	Prato	saladinha de migas de paloco e macedónia de legumes	paloco;	36,0	56,0	5,6	4,1	0,8	4,3	411,1
	Vegetariana	arroz de legumes com molho de tomate	pudim (leite)	6,3	56,5	4,0	3,6	0,5	0,2	289,4
	Sobremesa	fruta da época ou pudim		0,9/6,2	13,0/36,6	12,8/27,8	0,4/6,0	0,1/4,6	0,0/0,8	58,6/224,2
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couves	sopa (sulfitos, aipo); massa (glúten)	10,2	36,2	5,5	5,0	0,6	0,2	233,7
	Prato	frango assado com massa espiral, feijão verde e cenoura salteados		49,0	50,2	3,2	7,0	1,4	0,5	459,1
	Vegetariana	massa espiral com legumes salteados		10,5	44,8	3,8	4,7	0,7	0,1	267,8
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
5ª-feira	Sopa	creme de legumes	sopa (sulfitos, aipo); filetes de pescada	2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	filetes de pescada dourados com arroz de tomate e cenoura raspada		31,3	43,5	4,6	5,1	0,7	0,6	349,4
	Vegetariana	salada de feijão frade com batata cozida e cenoura		18,7	67,9	5,5	0,8	0,4	0,2	360,8
	Sobremesa	fruta da época		0,9	13,0	12,8	0,4	0,1	0,0	58,6
6ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (sulfitos, aipo); rolo de carne (sulfitos, soja, glúten);	2,6	16,6	3,0	3,1	0,5	0,2	106,5
	Prato	massa de carne com feijão vermelho [carne de porco, carne de vaca, feijão vermelho e cenoura]	massa (glúten);	31,3	40,9	1,4	8,5	2,2	0,3	364,8
	Vegetariana	gratinado de legumes [cenoura, ervilha, milho e massa]	iogurte (leite)	18,7	71,2	5,0	5,1	0,9	0,2	412,3
	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas		0,9/5,1	13,0/12,6	12,8/12,6	0,4/2,0	0,1/1,1	0,0/0,2	58,6/88,7

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

**NOTA (\*):**

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Mais de **2 mil milhões** de pessoas não têm acesso regular a alimentos nutritivos em quantidade suficiente.

Em cada ano, aproximadamente **14 por cento** dos alimentos produzidos para consumo alimentar ao nível mundial perdem-se antes de chegarem ao mercado grossista.

A intensificação da produção alimentar, em conjugação com as alterações climáticas, está a causar uma rápida perda de biodiversidade. Presentemente, apenas nove espécies vegetais representam **66 por cento** da produção total de culturas alimentares.

Cerca de **135 milhões** de pessoas em **55** países são afetadas por uma situação de fome aguda, que exige uma resposta urgente em termos de alimentação e nutrição, bem como assistência aos meios de subsistência.

Se os nossos sistemas alimentares não forem transformados, a subnutrição e a desnutrição aumentarão substancialmente em **2050**. As consequências podem agravar-se com a desigualdade de rendimentos, o desemprego ou o reduzido acesso aos serviços.

Uma combinação de dietas pouco saudáveis e estilos de vida sedentários provocou um **aumento das taxas de obesidade** não só nos países desenvolvidos, mas também nos países menos desenvolvidos, onde a fome e a obesidade coexistem frequentemente. Nenhuma região está isenta.

A população mundial pode chegar aos **10 mil milhões** em **2050**, fazendo aumentar significativamente a procura de alimentos.

Mais de **3 mil milhões** de pessoas no mundo não têm acesso à Internet, correspondendo a maioria a zonas rurais e isoladas. Os pequenos agricultores precisam de maior acesso à inovação, tecnologia, financiamento e formação para melhorarem os seus meios de subsistência.

