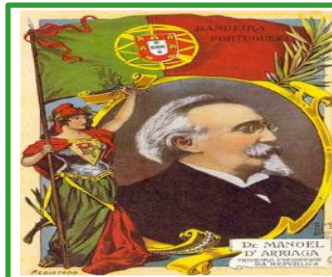


Semana de 5 a 9 de Outubro de 2020

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira										
Almoço	Sopa	feriado								
	Prato									
	Legumes									
Pão - Sobremesa										
Lanche										
Reforço										
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	4,8	12,5	4,9	1,6	0,2	0,2	83,9	
	Prato	massa de ovo colorida [ovo cozido, massa e legumes]	13,6	26,9	2,5	11,9	2,4	0,4	271,5	
	Legumes	<i>incorporados: ervilha, cenoura e milho</i>								
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época	sopa (aipo); massa (glúten); ovo; leite;						
Lanche		leite simples m/g		pão (glúten);						
Reforço		fruta da época		fiambre de peru (leite, soja)						
Lanche		pão de mistura com fiambre de peru		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço		fruta da época		6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
Lanche		pão de mistura com marmelada		3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço		iogurte sólido		0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	3,8	14,2	4,3	1,4	0,2	0,2	84,5	
	Prato	strogonoff de frango com cogumelos e arroz branco	31,7	25,4	1,2	5,9	1,1	0,4	284,1	
	Salada	alface, beterraba e cenoura	5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4	
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época	sopa (aipo); cogumelos (sulfitos);						
Lanche		fruta da época		pão (glúten); iogurte (leite)						
Reforço		iogurte sólido		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		pão de mistura com marmelada		0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
Reforço		bolacha integral de trigo		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		fruta da época		4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de curgete	3,4	12,4	4,9	1,2	0,2	0,2	74,6	
	Prato	pescada no forno com salada de batata	24,3	27,8	4,4	6,8	1,0	0,4	271,9	
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, cenoura e ervilha</i>								
Pão - Sobremesa		mistura	gelado	sopa (aipo); pescada; gelado (leite); pão (glúten, sésamo); fiambre de frango (leite, soja);						
Lanche		fruta da época		bolacha integral de trigo (glúten, lactose, soja)						
Reforço		bolacha integral de trigo		4,5	34,5	33,0	12,0	10,5	0,0	255,0
Lanche		pão de sementes com fiambre de frango		0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
Reforço		bolacha integral de trigo		6,2	19,5	1,1	5,6	1,7	0,8	155,4
Lanche		fruta da época		4,3	39,7	1,8	8,0	0,8	0,1	256,5
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de alho francês e cenoura	3,9	13,5	5,5	1,3	0,2	0,2	80,4	
	Prato	feijoada à portuguesa [carne de porco, chouriço e feijão branco] com arroz branco	30,3	41,9	5,2	12,6	3,3	0,9	405,3	
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, couve lombarda e repolho</i>								
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época	sopa (aipo); chouriço de carne (soja); pão (glúten);						
Lanche		sumo de fruta 100%		queijo (leite, ovo)						
Reforço		fruta da época		0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
Lanche		pão de mistura com queijo		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
Reforço		fruta da época		8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Lanche		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



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.

Semana de 12 a 16 de Outubro de 2020

		alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira									
Almoço	Sopa	de feijão verde	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	massa [massa espiral] de atum	17,6	24,1	0,8	12,9	1,3	0,7	282,7
	Salada	tomate, cenoura e milho	3,2	6,3	1,5	2,5	0,0	0,1	26,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
		pão de mistura com queijo	6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
Reforço		iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
3ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão frade	4,2	16,2	6,6	1,5	0,2	0,3	94,9
	Prato	perna frango no forno com arroz branco	31,1	24,7	0,6	7,7	1,4	0,4	295,1
	Salada	alface, beterraba e cenoura	5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte sólido	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
		pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
4ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de abóbora	1,8	13,4	5,8	1,4	0,2	0,2	73,2
	Prato	bacalhau fresco estufado com salada de batata	24,5	24,7	4,0	5,7	0,9	3,9	250,2
	Legumes	incorporados: cenoura, feijão verde e ervilha							
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Lanche		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
		pão de mistura com queijo	6,8/8,3	13,5/13,5	0,5/0,5	2,5/3,2	1,2/1,6	0,8/0,9	104,5/116,8
Reforço		bolacha maria	1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5
5ª-feira									
Almoço	Sopa	de couve flor	5,0	13,6	5,8	1,2	0,1	0,2	85,5
	Prato	rancho à regional [carne de vaca, carne de porco, grão-de-bico e massa macarronete]	24,0	19,4	5,1	12,3	3,2	0,9	283,9
	Legumes	incorporados: cenoura, repolho e couve portuguesa							
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		leite achocolatado	6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
		pão de mistura com fiambre de peru	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
Reforço		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
6ª-feira									
Almoço	Sopa	creme de alho francês	3,0	14,1	5,0	1,2	0,2	0,2	80,3
	Prato	petinga frita, arroz de tomate e couve lombarda	11,9	17,5	1,5	10,7	2,2	0,2	216,1
	Salada	alface, cenoura	2,5	4,9	1,1	0,5	0,0	0,0	7,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte líquido	5,5	15,6	15,6	2,5	1,4	0,3	103,6
		pão de sementes com manteiga	3,5	19,4	1	1,8	0,4	0,1	109,9
Reforço		fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

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 de alimentos por ano.

FAO 75 Grow, Nourish, Sustain. Together.



Semana de 19 a 23 de Outubro de 2020

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos);	3,1	14,0	6,5	1,4	0,1	0,2	81,1
	Prato	almôndegas [carne de vaca] estufada com esparguete salteado	esparguete (glúten); iogurte (leite); pão	17,1	26,8	1,7	18,2	0,8	0,1	342,0
	Salada	alface, couve roxa e cenoura	(glúten, sésamo); fiambre de peru (leite, soja)	5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		Lanche	iogurte sólido	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
			pão de sementes com fiambre de peru	6,2	19,5	1,1	5,6	1,7	0,8	155,4
		Reforço	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
3ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); filetes panados (filetes de peixe, glúten); pão (glúten); queijo (leite, ovo); iogurte (leite)	3,9	13,2	4,4	1,5	0,2	0,2	83,8
	Prato	filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura		19,8	24,7	1,1	6,5	1,0	0,4	239,8
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, salada de tomate e milho</i>		2,6	2,4	0,6	2,6	0,0	0,1	21,9
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		Lanche	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
			pão de mistura com queijo	6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
		Reforço	iogurte sólido	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
4ª-feira										
Almoço	Sopa	de cenoura com feijão branco	sopa (aipo); massa (glúten); iogurte (leite); pão (glúten)	3,5	14,2	3,1	1,3	0,2	0,2	83,4
	Prato	massada (massa espiral) de peru		33,5	86,2	4,5	8,4	1,4	0,2	564,0
	Salada	beterraba, pepino e cenoura		5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		Lanche	iogurte sólido	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
			pão de mistura com doce	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
		Reforço	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
5ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes	sopa (aipo); salmão; pudim (leite); pão (glúten); queijo (leite, ovo)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	saladinha de salmão com feijão frade [batata, salmão e legumes]		25,9	27,1	3,8	31,6	5,9	0,2	499,0
	Legumes	<i>incorporados: ervilha, cenoura e feijão verde</i>		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
Pão - Sobremesa	mistura	pudim		0,6	19,0	19,0	0,2	0,0	0,0	81,3
		Lanche	sumo de fruta 100%	6,8/ 8,3	13,5/ 13,5	0,5/ 0,5	2,5/ 3,2	1,2/ 1,6	0,8/ 0,9	104,5/ 116,8
			pão de mistura com queijo							
		Reforço	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
6ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve flor	sopa (aipo); pão (glúten); fiambre de frango (leite, soja); bolacha maria (glúten, lactose, soja)	5,0	13,6	5,8	1,2	0,1	0,2	85,5
	Prato	bifinhos de frango estufados com arroz branco		31,1	24,7	0,6	7,7	1,4	0,4	295,1
	Legumes	curgette, brócolos e cenoura salteados		5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
		Lanche	fruta da época	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
			pão de mistura com fiambre de frango	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
		Reforço	bolacha maria	1,3	13,3	6,7	6,4	0,7	0,0	115,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 26 a 30 de Outubro de 2020

			alergéneos	Prot	HC	Açúc	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de curgette	sopa (aipo);	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas	douradinhos	11,4	36,1	0,5	9,8	0,5	0,1	280,8
	Salada	alface, milho e tomate	(peixe, moluscos,	3,2	6,3	1,5	2,5	0,0	0,1	26,1
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	glúten,	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		iogurte sólido	crustáceo);	4,5	17,1	17,1	1,9	1,0	0,2	103,6
		pão de mistura com queijo	iogurte (leite);	6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
			pão (glúten);	8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço		fruta da época	queijo (leite, ovo)	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de abóbora e feijão frade	sopa (aipo);	4,0	14,5	4,8	1,3	0,2	0,2	85,5
	Prato	febras de porco estufadas com massa macarronete	massa (glúten);	23,7	21,8	1,2	9,8	2,3	0,2	272,7
	Salada	alface, cenoura e milho	leite; pão	5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(glúten); fiambre	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		leite simples m/g	de frango (leite,	6,6	9,8	9,8	3,2	1,8	0,2	93,7
		pão de mistura com fiambre de frango	soja)	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
				0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
Reforço		fruta da época								
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo); ovo;	4,3	16,1	7,0	1,2	0,2	0,3	93,2
	Prato	saladinha de ovo e grão-de-bico [ovo, grão-de-bico e batata]	pão (glúten,	21,5	45,6	5,7	12,0	2,5	0,4	380,4
	Legumes	<i>incorporados: cenoura, ervilha e feijão verde</i>	sésamo); queijo	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	(leite, ovo);	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
Lanche		fruta da época	bolachas de água	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
		pão de sementes com queijo	e sal (glúten,	8	19,5	1,1	3,9	1,5	0,4	146,9
			soja, sulfitos)	2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7
Reforço		bolacha de água e sal								
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de vegetais [aipo, couve flor, feijão verde e alho francês]	sopa (aipo);	5,5	13,5	5,2	1,5	0,2	0,2	89,1
	Prato	salteado de aves [frango e peru] com legumes e massa cotovelos	massa (glúten);	33,5	86,2	4,5	8,4	1,4	0,2	564,0
	Legumes	feijão verde, cogumelos e cenoura salteados	leite	5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época	achocolatado	0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Lanche		leite achocolatado m/g	(leite); pão	6,6	19,8	19,8	2,2	1,2	0,3	124,2
		pão de mistura com fiambre de peru	(glúten); fiambre	3,3	13,5	0,5	1,9	0,6	0,6	85,6
			de peru (leite,	4,5	17,1	17,1	1,9	1	0,2	103,6
Reforço		iogurte sólido	soja); iogurte (leite)							
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes [feijão verde, ervilha e cenoura]	sopa (aipo);	3,2	13,2	4,3	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	pescada no forno com alecrim e arroz de tomate	pescada; gelatina	23,8	25,8	1,7	7,0	1,0	0,4	263,9
	Salada	alface, beterraba e couve roxa	(sulfitos); pão	5,2	14,6	3,4	0,5	0,0	0,1	19,4
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina	(glúten); queijo	11,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	45,4
Lanche		fruta da época	(leite, ovo)	0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5
		pão de mistura com queijo		6,8/	13,5/	0,5/	2,5/	1,2/	0,8/	104,5/
				8,3	13,5	0,5	3,2	1,6	0,9	116,8
Reforço		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0	0	42,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

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

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.

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

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

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.

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 a inovação, tecnologia, financiamento e formação para melhorarem os seus meios de subsistência.

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.

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. No último registo, está isenta.

