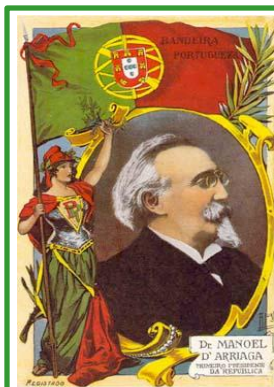


DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	tesourinhos de peixe no forno	arroz branco e salada de tomate e milho
	Prato vegetariano	arroz malandrinho de couve e cogumelos	
	Sobremesa*	fruta da época [banana]	
3ª-feira	Sopa	caldo verde	
DIA	Prato	massa de frango com ervilhas e cenoura	
	Prato vegetariano	salada de batata com ervilhas, cenoura e cogumelos	
	Sobremesa*	fruta da época [maçã vermelha]	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	atum com feijão frade	salada de batata e alface
	Prato vegetariano	salada de arroz	(feijão branco, macedónia de legumes)
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	pá de porco estufada	esparguete de tomate
	Prato vegetariano	massa de grão com couve e cenoura	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	
DIA	Prato	pescada gratinada	arroz de ervilhas e juliana de alface
	Prato vegetariano	feijão branco guisado	cenoura e arroz
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	

*nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas  
\*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor*



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.

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de brócolos	
DIA	Prato	almôndegas estufadas	arroz branco e cenoura raspada
	Prato vegetariano	legumes salteados	arroz branco
	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	
3ª-feira	Sopa	de couve coração	
DIA	Prato	saladinha de peixe com ovo	juliana de alface
	Prato vegetariano	feijão estufado com cenoura	salada de batata
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de vegetais	
DIA	Prato	perna de frango assada	massa espiral e feijão verde
	Prato vegetariano	massa de legumes salteados	
	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
5ª-feira	Sopa	canja com massinhas	
DIA	Prato	filetes gratinados	arroz de couve e tomate
	Prato vegetariano	jardineira de legumes	(grão, feijão verde e milho)
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	massa guisada com grão-de-bico e couve	[cenoura e couve lombarda]
	Prato vegetariano	arroz malandrinho de couve, cenoura e ervilhas	
	Sobremesa*	fruta da época [kiwi ou maçã vermelha]	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas  
 \*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor

**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.



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês	
DIA	Prato	massa de atum	legumes salteados (cenoura, ervilha e milho)
	Prato vegetariano	arroz de legumes com cogumelos	(ervilha e cenoura)
	Sobremesa*	fruta da época [banana]	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	
DIA	Prato	chili de carnes	forma de arroz branco
	Prato vegetariano	misto de três legumes (feijão verde, couve flor e brócolos)	esparguete e cenoura
	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	
DIA	Prato	pescada estufada	salada de batata e rodela de tomate
	Prato vegetariano	esparguete de feijão com cogumelos	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	
DIA	Prato	perú gratinado	arroz no forno
	Prato vegetariano	massada de legumes e cogumelos	(macarronete, cenoura, couve e cogumelos)
	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
6ª-feira	Sopa	de nabo	
DIA	Prato	massa à italiana	[esparguete, ovo, filete afiambado, salsichas, ervilha e milho]
	Prato vegetariano	salada de grão-de-bico	batata cozida e couve
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas

\*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	empadão de arroz com carne	cenoura raspada
	Prato vegetariano	esparquete de feijão	brócolos e couve
	Sobremesa*	fruta da época [laranja]	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	
DIA	Prato	meia desfeita de bacalhau [bacalhau, grão-de-bico e batata]	salada de alface
	Prato vegetariano	arroz de legumes com molho de tomate	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	nuggets de frango	massa salteada e macedónia de legumes
	Prato vegetariano	massa espiral com legumes salteados	
	Sobremesa*	fruta da época [pêra]	
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	pescada com molho de cenoura	arroz de ervilhas e juliana de alface
	Prato vegetariano	salada de feijão frade	batata cozida e cenoura
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	
DIA	Prato	massa de carnes à primavera	[couve lombarda e feijão verde]
	Prato vegetariano	gratinado de legumes	(cenoura, ervilha, milho e massa)
	Sobremesa*	fruta da época [maçã amarela]	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas  
\*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor

Mais de **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. **Nenhuma região está isenta.**

