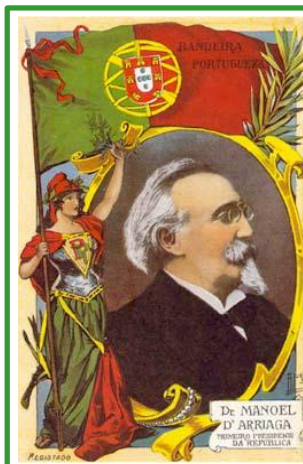


DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*		feriado
3ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	creme de vegetais massa à italiana fruta da época	[massa espiral, ovo, salsichas, ervilha e milho]
4ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de espinafres com grão-de-bico filete de pescada no forno com molho de cenoura fruta da época ou iogurte de aromas	arroz e macedónia de legumes
5ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	creme de couve flor carne picada estufada fruta da época	massa esparguete e cenoura raspada
6ª-feira	Sopa Prato Sobremesa*	de nabo perna de frango assada fruta da época ou doce	arroz branco e salada de alface e tomate

*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	creme de legumes	arroz branco e cenoura raspada
	Prato	almofadinhas de carne	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de feijão verde	
	Prato	meia desfeita de paloco [grão-de-bico, batata, cenoura]	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	com macedónia de legumes
	Prato	massa de aves	
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	arroz seco e alface
	Prato	pescada assada com molho de orégãos e tomate	
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de couve flor	massa macarronete
	Prato	carne à primaveril [feijão verde, cenoura]	
	Sobremesa*	fruta da época	

*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	de feijão verde	salada de cenoura e milho
	Prato	massa de atum	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	macedónia de legumes
	Prato	jardineira de carnes	
	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de cenoura	arroz de tomate malandrinho [cenoura e feijão verde]
	Prato	douradinhos no forno	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	esparguete de legumes salteado
	Prato	pá de porco assada	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração	arroz de ervilhas e cenoura raspada
	Prato	abrótea no forno	
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	

*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*



<http://www.fao.org/3/ca9893pt/CA9893PT.pdf>

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	esparguete e legumes salteados
	Prato	hambúrguer no forno	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	arroz e salada mista
	Prato	filetes panados no forno	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais	[cenoura e feijão verde estufados]
	Prato	massa de frango	
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de couve flor	[arroz, cenoura, ervilhas e feijão verde, pescada e delicias do mar]
	Prato	arroz de peixe	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo	
	Prato	rancho de carnes à regional	
	Sobremesa*	fruta da época	

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.**



O que podemos todos fazer?