



ementa²

Semana de 5 a 9 de Outubro de 2020

| | | alergénios (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal | |
|-----------------------|--------------------------------------|---|------------------------|------|-------|------|---------|-----|------|-------|
| 2 ^a -feira | Sopa Prato Salada Sobremesa | feriado | | | | | | | | |
| 3 ^a -feira | Sopa | de couve-coração | | 2,7 | 14,9 | 6,2 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 78,8 |
| | Prato | filete de cavala com batata | cavala; | 24,2 | 23,1 | 4,6 | 17,5 | 4,0 | 0,4 | 348,7 |
| | Vegetais | brócolos, couve-flor e cenoura | vinagre (sulfitos) | | | | | | | |
| | Sobremesa | maçã | | 0,2 | 10,7 | 10,7 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 45,5 |
| 4 ^a -feira | Sopa | de nabo | | 3,7 | 18,2 | 7,5 | 1,5 | 0,1 | 0,3 | 97,0 |
| | Prato | perna de frango assada com arroz de ervilha e cenoura | vinagre (sulfitos) | 43,9 | 29,9 | 4,1 | 8,3 | 1,5 | 1,0 | 373,0 |
| | Salada | de tomate | | 0,9 | 8,4 | 8,7 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 42,6 |
| | Sobremesa | kiwi | | | | | | | | |
| 5 ^a -feira | Sopa | de cenoura e feijão manteiga | | 4,3 | 16,0 | 5,1 | 1,3 | 0,2 | 0,2 | 88,6 |
| | Prato | arroz de peixe (pescada, salmão e lula) | pescada; salmão; lula; | 32,5 | 41,9 | 6,2 | 19,6 | 3,5 | 0,8 | 464,0 |
| | Vegetais | de alface, beterraba e tomate | vinagre (sulfitos) | | | | | | | |
| | Sobremesa | laranja | | 0,9 | 7,1 | 7,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 33,8 |
| 6 ^a -feira | Sopa | de abóbora | | 2,9 | 11,7 | 3,1 | 1,3 | 0,2 | 0,1 | 67,0 |
| | Prato | ovo cozido com batata | ovo | 21,0 | 39,6 | 5,6 | 12,7 | 2,7 | 0,5 | 360,1 |
| | Salada | ervilha, cenoura e feijão verde | | | | | | | | |
| | Sobremesa | banana | | 1,2 | 16,4 | 14,7 | 0,3 | 0,1 | 0,0 | 71,3 |

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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



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.

ementa³

Semana de 12 a 16 de Outubro de 2020

| | | | alergéneos (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|-----------|--|--|-------|------|-------|------|---------|-----|-------|
| 2ª-feira | Sopa | de ervilha e cenoura | | 4,2 | 15,2 | 5,3 | 1,3 | 0,2 | 0,2 | 85,7 |
| | Prato | posta de perca assada com arroz de tomate | perca; vinagre (sulfitos) | 27,1 | 33,0 | 6,2 | 5,7 | 0,8 | 0,4 | 283,7 |
| | Salada | de alface, couve-roxa e couve coração | | | | | | | | |
| | Sobremesa | laranja | | 0,9 | 7,1 | 7,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 33,8 |
| 3ª-feira | Sopa | de couve-galega | | 5,6 | 16,9 | 7,7 | 1,6 | 0,2 | 0,3 | 100,0 |
| | Prato | ranchão [porco, vaca, frango, grão-de-bico, cenoura, couve coração e macarrão] | macarrão (glúten); vinagre (sulfitos) | 21,9 | 21,7 | 6,7 | 8,5 | 1,8 | 0,3 | 249,9 |
| | Salada | de tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | pera | | 0,2 | 7,5 | 7,5 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 32,5 |
| 4ª-feira | Sopa | de lentilhas e cenoura | | 4,4 | 16,3 | 5,1 | 1,2 | 0,1 | 0,2 | 90,0 |
| | Prato | lombo de salmão grelhado com batata estufada | salmão; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos) | 21,8 | 27,2 | 6,1 | 27,2 | 5,0 | 0,3 | 434,0 |
| | Vegetais | feijão-verde, cenoura e couve-flor | | | | | | | | |
| | Sobremesa | gelatina vegetal | | 12,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 48,8 |
| 5ª-feira | Sopa | de espinafres | | 4,7 | 14,2 | 5,4 | 1,7 | 0,2 | 0,5 | 87,8 |
| | Prato | perna de frango estufada com massa esparguete | massa (glúten); vinagre (sulfitos) | 53,8 | 46,5 | 6,2 | 9,2 | 1,9 | 1,0 | 488,2 |
| | Vegetais | macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde) | | | | | | | | |
| | Sobremesa | banana | | 1,2 | 16,4 | 14,7 | 0,3 | 0,1 | 0,0 | 71,3 |
| 6ª-feira | Sopa | de couve-flor e brócolos | | 5,2 | 14,7 | 5,7 | 1,6 | 0,2 | 0,2 | 91,1 |
| | Prato | pataniscas de bacalhau com arroz e feijão vermelho | pataniscas de bacalhau (bacalhau, glúten, ovo); vinagre (sulfitos) | 22,9 | 27,3 | 1,3 | 11,4 | 1,5 | 0,5 | 333,8 |
| | Salada | de alface, milho e pepino | | | | | | | | |
| | Sobremesa | kiwi | | 0,9 | 8,4 | 8,7 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 42,6 |

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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

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.



ementa⁴

Semana de 19 a 23 de Outubro de 2020

| | | | alergéneos (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|-----------|---|--|-------|------|-------|------|---------|-----|-------|
| 2ª-feira | Sopa | de grão | | 4,1 | 16,5 | 5,2 | 1,4 | 0,2 | 0,2 | 91,5 |
| | Prato | bife de peru grelhado com massa talharim | massa (glúten); vinagre (sulfitos) | 28,2 | 25,4 | 4,4 | 7,2 | 1,2 | 0,3 | 281,3 |
| | Vegetais | brócolos, couve-flor e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | pera | | 0,2 | 7,5 | 7,5 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 32,5 |
| 3ª-feira | Sopa | de brócolos e alho francês | | 4,5 | 13,8 | 5,0 | 1,7 | 0,3 | 0,2 | 84,8 |
| | Prato | atum, feijão-frade, arroz e ovo | atum, ovo; vinagre (sulfitos) | 36,3 | 30,2 | 3,7 | 24,0 | 3,3 | 1,3 | 484,5 |
| | Salada | couve roxa, couve-coração e rabanete | | | | | | | | |
| | Sobremesa | maçã | | 0,2 | 10,7 | 10,7 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 45,5 |
| 4ª-feira | Sopa | de legumes (cenoura, coração e nabo) | | 9,7 | 12,4 | 3,8 | 1,3 | 0,1 | 0,2 | 83,1 |
| | Prato | massa de cotovelo com perna de frango | sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos) | 46,9 | 31,6 | 5,0 | 8,9 | 1,7 | 1,0 | 386,2 |
| | Vegetais | ervilha, cenoura e feijão verde cozidos | | | | | | | | |
| | Sobremesa | kiwi | | 0,9 | 8,4 | 8,7 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 42,6 |
| 5ª-feira | Sopa | de agrião | | 4,5 | 13,8 | 5,2 | 1,6 | 0,3 | 0,3 | 84,1 |
| | Prato | filete de pescada panados no forno com salada russa [batata, ervilha, cenoura e feijão verde] | filetes de pescada panados [filetes de pescada, pão ralado (glúten)] | 22,7 | 25,3 | 5,9 | 6,2 | 0,9 | 0,4 | 243,4 |
| | Vegetais | --- | | | | | | | | |
| | Sobremesa | banana | | 1,2 | 16,4 | 14,7 | 0,3 | 0,1 | 0,0 | 71,3 |
| 6ª-feira | Sopa | de cenoura e couve-coração | | 3,2 | 13,7 | 5,0 | 1,2 | 0,1 | 0,2 | 74,9 |
| | Prato | arroz de aves (frango e peru) | vinagre (sulfitos) | 25,9 | 40,3 | 2,0 | 5,3 | 0,8 | 0,5 | 316,3 |
| | Salada | alface, milho e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | laranja | | 0,9 | 7,1 | 7,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 33,8 |

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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.





ementa¹

Semana de 26 a 30 de Outubro de 2020

| | | | alergénios (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|-----------|--|--|-------|------|-------|------|---------|------|-------|
| 2ª-feira | Sopa | de macedónia [ervilha, cenoura, nabo] | | 3,1 | 16,3 | 6,4 | 1,5 | 0,2 | 0,3 | 87,3 |
| | Prato | posta de solha no forno com alho e limão com arroz branco | solha; vinagre (sulfitos) | 25,6 | 34,3 | 7,2 | 6,5 | 0,9 | 0,6 | 290,9 |
| | Salada | de alface, beterraba e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | banana | 1,2 | 16,4 | 14,7 | 0,3 | 0,1 | 0,0 | 71,3 | |
| 3ª-feira | Sopa | de alho francês | | 4,0 | 15,9 | 5,5 | 3,3 | 0,4 | 0,2 | 105,6 |
| | Prato | escalopes de carne de vaca (vitela) estufados com massa esparguete | massa (glúten) | 48,9 | 54,3 | 5,5 | 7,9 | 1,6 | 0,5 | 469,9 |
| | Salada | de pepino, tomate e rabanete | | | | | | | | |
| | Sobremesa | pera | 1,3 | 13,1 | 13,1 | 0,6 | 0,1 | 0,0 | 63,9 | |
| 4ª-feira | Sopa | de feijão-vermelho e couve lombardo | | 4,2 | 16,1 | 5,2 | 1,3 | 0,2 | 0,2 | 88,7 |
| | Prato | bacalhau à Gomes de Sá [bacalhau e ovo] | bacalhau à Gomes de Sá [bacalhau, ovo]; vinagre (sulfitos) | 19,3 | 23,9 | 5,2 | 8,3 | 1,7 | 0,4 | 258,0 |
| | Salada | brócolos, couve-flor e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | kiwi | 0,9 | 8,4 | 8,7 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 42,6 | |
| 5ª-feira | Sopa | de couve-flor | | 5,4 | 15,7 | 6,7 | 1,3 | 0,1 | 0,2 | 92,5 |
| | Prato | perna de peru estufada e laminada com macarrão e feijão-branco | macarrão (glúten); vinagre (sulfitos) | 29,1 | 25,3 | 5,5 | 15,8 | 4,0 | 0,6 | 359,7 |
| | Salada | de couve-roxa, couve coração e milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | laranja | 0,9 | 7,1 | 7,1 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 33,8 | |
| 6ª-feira | Sopa | de brócolos | | 5,2 | 14,6 | 5,7 | 1,7 | 0,2 | 0,2 | 90,9 |
| | Prato | posta de pescada gratinada com batata cozida | pescada; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos) | 34,3 | 44,8 | 6,9 | 7,6 | 1,2 | 0,6 | 388,2 |
| | Vegetais | macedónia de legumes cozidos [cenoura, ervilha, nabo e feijão verde] | | | | | | | | |
| | Sobremesa | gelatina vegetal | 12,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 48,8 | |

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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

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.

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.

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.

