

MUNICÍPIO DE AMARANTE

Semana 4

5 a 9 de Outubro



| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------------------------|---|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Feriado | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Vegetariana | | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| Pão | | | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 |
| | Prato | Esparguete ¹ à bolonhesa ^{1,6,12} | 1373,2 | 328,2 | 11,8 | 2,8 | 23,6 | 6,2 | 31,7 | 0,5 |
| | Vegetariana | Massa esparguete ¹ com legumes salteados | 1102,9 | 263,6 | 8,2 | 1,3 | 36,8 | 8,9 | 10,0 | 0,4 |
| | Salada | Beringela, curgete e pimento | 129,4 | 30,9 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 3,8 | 2,5 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador ^{1,12} | 612,3 | 146,3 | 1,8 | 0,2 | 26,7 | 8,9 | 5,7 | 0,3 |
| | Prato | Saladinha de peixe (batata, pescada ⁴ , ervilha, feijão verde e cenoura) | 1416,1 | 338,5 | 9,3 | 1,3 | 31,5 | 6,1 | 31,5 | 0,7 |
| | Vegetariana | Jardineira de soja ⁶ | 2208,5 | 527,8 | 19,9 | 2,8 | 51,5 | 19,0 | 35,2 | 0,3 |
| | Salada | Alface, milho e cenoura | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0,0 | 9,1 | 2,0 | 2,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês ¹² | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 |
| | Prato | Frango estufado com macarronete ¹ | 1477,6 | 353,2 | 11,0 | 2,0 | 20,3 | 2,9 | 42,8 | 0,5 |
| | Vegetariana | Macarronete ¹ vegetariano ⁹ | 1347,0 | 321,9 | 9,0 | 1,4 | 44,5 | 12,2 | 15,3 | 0,5 |
| | Salada | Ervilhas, cenoura e milho | 250,2 | 59,9 | 0,6 | 0,0 | 10,1 | 2,2 | 3,5 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Couve-lombarda ¹² | 298,4 | 71,3 | 1,3 | 0,2 | 12,6 | 5,3 | 2,3 | 0,2 |
| | Prato | Carapau frito ^{1,4,5} com arroz de tomate | 1964,7 | 469,6 | 20,3 | 3,1 | 34,5 | 3,0 | 36,4 | 0,5 |
| | Vegetariana | Arroz de lentilhas com tomate | 1651,9 | 394,8 | 7,7 | 1,1 | 61,5 | 2,1 | 18,2 | 0,2 |
| | Salada | Alface, cenoura e couve-roxa | 123,9 | 29,6 | 0,1 | 0,0 | 4,9 | 4,4 | 2,5 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Pudim | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

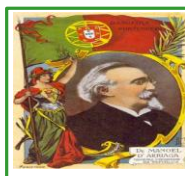
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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. - Lipídios, 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.

MUNICÍPIO DE AMARANTE

Semana 5

12 a 16 de Outubro



| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-------------|--|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 |
| | Prato | Panadinhos de frango ^{1,3,9,10} no forno com arroz de cenoura | 1250,7 | 298,2 | 9,8 | 1,5 | 40,8 | 3,2 | 10,8 | 1,1 |
| | Vegetariana | Soja ⁶ de tomatada com arroz | 2567,0 | 613,5 | 26,3 | 3,8 | 66,3 | 11,2 | 26,7 | 0,3 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-------------|--|--|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ^{1,12} | 474,9 | 113,5 | 1,7 | 0,3 | 20,7 | 4,5 | 3,6 | 0,1 |
| | Prato | Tintureira ⁴ estufada com arroz de milho | 1516,4 | 362,5 | 9,6 | 1,3 | 40,5 | 2,0 | 27,3 | 0,7 |
| | Vegetariana | Favas estufadas com arroz de milho | 1521,3 | 363,7 | 7,1 | 1,0 | 60,7 | 2,0 | 12,6 | 0,2 |
| | Salada | Curgete, couve-flor e pimento | 132,0 | 31,5 | 0,5 | 0,1 | 3,7 | 3,3 | 3,3 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷ | 313,6/ 371,2 | 74,9/ 88,7 | 0,5/ 2,0 | 0,2/ 1,1 | 16,5/ 12,6 | 16,3/ 5,1 | 1,1/ 5,1 | 0,0/ 0,2 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-------------|--|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 |
| | Prato | Massa ¹ de carnes à lavrador | 2106,7 | 503,4 | 17,7 | 4,4 | 41,5 | 7,2 | 44,6 | 1,1 |
| | Vegetariana | Massa ¹ de legumes à lavrador com molho de tomate | 1428,4 | 341,4 | 4,8 | 0,8 | 60,3 | 5,5 | 12,7 | 0,1 |
| | Salada | Beterraba, cenoura e couve-roxa | 188,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 8,2 | 2,8 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-------------|--|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Saloia ¹² | 417,7 | 99,8 | 1,4 | 0,2 | 17,6 | 6,6 | 4,2 | 0,3 |
| | Prato | Pescada ⁴ no forno com batata assada/ cozida | 1256,2 | 300,3 | 9,2 | 1,4 | 25,6 | 3,5 | 27,7 | 0,6 |
| | Vegetariana | Grão-de-bico estufado com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) | 2019,4 | 482,6 | 7,1 | 0,8 | 81,3 | 5,7 | 21,1 | 0,3 |
| | Salada | Feijão-verde, ervilha e cenoura | 175,2 | 41,9 | 0,4 | 0,1 | 6,5 | 3,6 | 3,3 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-------------|--|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 |
| | Prato | Empadão de carne ^{1,6,12} (com arroz) | 2057,5 | 491,8 | 18,8 | 3,7 | 48,5 | 7,0 | 31,3 | 0,6 |
| | Vegetariana | Arroz cenoura com feijão vermelho e brócolos | 1786,1 | 426,8 | 4,6 | 0,7 | 75,0 | 3,7 | 19,4 | 0,2 |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 186,6 | 44,6 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,8 | 2,0 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amandoinos, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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.

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.



MUNICÍPIO DE AMARANTE

Semana 6

19 a 23 de Outubro



| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-------------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de alho-francês com cenoura ¹² | | | | | | | | |
| | Prato | Arroz de cavala ⁴ | | | | | | | | |
| | Vegetariana | Salsichas de soja ^{1,3,6} com molho de tomate e arroz de legumes | | | | | | | | |
| | Salada | Cenoura, curgete e ervilhas | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-------------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | | | | | | | | |
| | Prato | Frango assado com massa ¹ de cenoura | | | | | | | | |
| | Vegetariana | Cogumelos ¹² e curgete no forno com massa ¹ de cenoura | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, couve-roxa e milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-------------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão branco com couve-lombarda ¹² | | | | | | | | |
| | Prato | Abrótea gratinada ^{1,4} com arroz de cenoura | | | | | | | | |
| | Vegetariana | Ervilhas estufadas com arroz de cenoura | | | | | | | | |
| | Salada | Couve em juliana, pepino e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina de frutas ¹² | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-------------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de couve-flor e cenoura ¹² | | | | | | | | |
| | Prato | Pá de porco estufada com ervilhas e esparguete ¹ de tomate | | | | | | | | |
| | Vegetariana | Esparguete ¹ com cogumelos ¹² | | | | | | | | |
| | Salada | Beringela, curgete e pimento | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-------------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|
| Sexta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes ¹² | | | | | | | | |
| | Prato | Petinga frita ^{4,5} com arroz de tomate | | | | | | | | |
| | Vegetariana | Grão-de-bico estufado com arroz de tomate | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, couve-roxa e milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |

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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



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

MUNICÍPIO DE AMARANTE

Semana 7

26 a 30 de Outubro



| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-------------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-flor ¹² | | | | | | | | |
| | Prato | Almôndegas ^{1,6,12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹ | | | | | | | | |
| | Vegetariana | Massa ¹ de açafrão com cogumelos ¹² e cenoura | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, cenoura e couve em juliana | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelado ⁷ | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | | | | | | | | |
| | Prato | Filete de escamudo ⁴ no forno com molho de cenoura e batata cozida | | | | | | | | |
| | Vegetariana | Salada russa com legumes e lentilhas | | | | | | | | |
| | Salada | Curgete, beringela e pimento | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Couve e cenoura ripada ¹² | | | | | | | | |
| | Prato | Feijoad à Transmontana ⁶ com arroz branco | | | | | | | | |
| | Vegetariana | Feijoad vegetariana ¹² com arroz branco | | | | | | | | |
| | Salada | Tomate, alface e beterraba | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Saloia ¹² | | | | | | | | |
| | Prato | Arroz de pescada ⁴ | | | | | | | | |
| | Vegetariana | Vegetais (cenoura, feijão verde, couve-flôr) com arroz de ervilhas | | | | | | | | |
| | Salada | Couve-flor, cenoura e brócolos | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de abóbora e espinafres ¹² | | | | | | | | |
| | Prato | Febras de porco grelhadas com massa esparguete ¹ salteada | | | | | | | | |
| | Vegetariana | Stroganoff de seitan ^{1,6} com cogumelos ¹² e massa espiral ¹ | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, cenoura e couve em juliana | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |

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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

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

14 por cento dos alimentos produzidos para consumo alimentar do nível mundial perdem-se antes de chegarem ao mercado global.

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. Precisamos encontrar rapidamente a procura de alimentos.

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

De os nossos sistemas alimentares não forem transformados, a **destruição** ambiental continuará a **2050**. As consequências podem agravar-se com a **degradação** de habitats, o **desapareço** de espécies e a **redução** do acesso ao serviço.

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

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

Uma combinação de dietas pouco saudáveis e estilos de vida sedentários provocou um **aumento das taxas de obesidade**. Mas os riscos não são apenas desnutrição, mas também obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, entre outros. Nenhuma região está imune.

O que podemos todos fazer?

