DRELVT
Direcção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo

Semana de 17/09/2012 a 21/09/2012

		17-Set	Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura	3,9 gr	2,3 gr	19,3 gr	114 Kcal	808 Kcal
	Prato	Salada Russa de Atum (Atum, batata, ervilha, cenoura, feijão verde)	33,3 gr	12,9 gr	52,6 gr	464 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	3 variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal	
		18-Set					
Terça-Feira	Sopa	Juliana	4,2 gr	2,4 gr	18,7 gr	115 Kcal	766 Kcal
	Prato	Hamburguer de aves	34,7 gr	1,7 gr	0,0 gr	156 Kcal	
	Guarnição	Massa fusilli	9,3 gr	1,4 gr	52,5 gr	266 Kcal	
	Vegetais	3 variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal	
		19-Set					
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com hortaliça	12,2 gr	2,7 gr	36,0 gr	220 Kcal	916 Kcal
	Prato	Lombinhos de peixe no forno	27,1 gr	4,2 gr	0,7 gr	149 Kcal	
	Guarnição	Arroz de cenoura	5,7 gr	2,4 gr	64,1 gr	307 Kcal	
	Vegetais	3 variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 Variedades)/Iogurte	5,5 gr	2,5 gr	15,6 gr	106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal	
		20-Set					
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde	3,3 gr	2,2 gr	17,1 gr	103 Kcal	848 Kcal
	Prato	Carne de porco estufada	37,4 gr	10,0 gr	1,7 gr	246 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	9,1 gr	1,4 gr	53,3 gr	269 Kcal	
	Vegetais	3 variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal	
		21-Set					
Sexta-Feira	Sopa	Camponesa	4,2 gr	2,3 gr	20,0 gr	119 Kcal	813 Kcal
	Prato	Arroz de peixe (pescada, tintureira)	31,0 gr	5,9 gr	64,2 gr	440 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	3 variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época (3 Variedades)/Gelatina	2,9 gr	0,0 gr	28,1 gr	121 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação

EMPRESA CERTIFICADA
apcer
ISO 9001
ISO 14001
OHSAS 18001
ISO 22000

Prestação de serviços de restauração colectiva, incluindo o serviço de refeições pré preparadas e em actividades de venda em máquinas de distribuição automática, com a aplicação da metodologia de "análise de perigos e controlo de pontos críticos de controlo" aplicado em:
- **9001 (C.Nº 1997/CQP.274)** - Col. Pina Manique; Banco de Portugal; Mahle; Ed. Sede CGD; Viviwon Portuguesa; Col. Nuno Álvares; Col. N.ª Sr.ª da Conceição; Centro de Estudos de Fátima; Hosp. Distrital de Faro; Col. S. João de Brito; Col. Luso Internacional do Porto; Grohe Portugal; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo; Col. Maria Pia; Col. Planalto; Hospital. S.C.M. Entroncamento; Cello - Figueira da Foz; Fima /Dia; Lever; Vodafone; Caetano Coatings - Carregado; SOLVAY; C. S. P. Nossa Sr.ª da Anunciada
- **14001 (C.Nº 2008/AMB.0371)** - Instituto Nuno Álvares (Santo Tirso); VISTEON, S.A (Palmela); Peugeot Citroen Automóveis Portugal, S.A. (Mangualde)
- **18001 (C.Nº 2009/SST.0244)** - Vodafone - Lisboa; Fima/Dia – Sº Ilha da Assia; Visteon - Palmela; Yazaki Saltano de Ovar - Ovar; SS - Ovar; Cimpor - Industria de Cimentos, S.A. - Souselas e Alhandra; Peugeot Citroën - Mangualde; Globe Motors; CELBI (Figueira da Foz); Faurecia; Banco de Portugal; Solvay; Ed. Sede CGD; Col. S. João de Brito; Galp Energia (Sede); Fontfrap (Cacia - Aveiro)
- **22000 (C.Nº 2009/GSA.0052)** - Instituto Nuno Álvares; Sanitana; Cello; Fima/Dia; Vodafone; Col. S. João de Brito; GALP Energia; Yazaki Saltano de Ovar; Mahle; Colégio Luso Internacional do Porto; Peugeot Citroen - Mangualde; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo

Média Semanal **830 Kcal**