DRELVT
Direcção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo

Semana de 24/09/2012 a 28/09/2012

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
		24-Set					
Segunda-Feira	Sopa	Lombardo	2,9 gr	2,1 gr	17,7 gr	102 Kcal	861 Kcal
	Prato	Empadão de carne (Bov., soja, puré de batata)	41,3 gr	17,5 gr	50,2 gr	528 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	
		25-Set					
Terça-Feira	Sopa	Primavera	4,2 gr	2,3 gr	20,0 gr	119 Kcal	840 Kcal
	Prato	Pescada Assada Simples	26,8 gr	7,2 gr	0,7 gr	174 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	
		26-Set					
Quarta-Feira	Sopa	Lombardo	2,9 gr	2,1 gr	17,7 gr	102 Kcal	736 Kcal
	Prato	Bife de perú ou de frango grelhado	30,7 gr	1,7 gr	0,0 gr	138 Kcal	
	Guarnição	Massa tricolor	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	
		27-Set					
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	3,2 gr	2,2 gr	18,8 gr	108 Kcal	715 Kcal
	Prato	Pargo ou Abrótea no forno	15,4 gr	2,1 gr	0,7 gr	84 Kcal	
	Guarnição	Batata assada	5,9 gr	2,0 gr	45,1 gr	227 Kcal	
	Vegetais	3 variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Arroz doce	4,7 gr	3,5 gr	28,4 gr	162 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	4,1 gr	0,6 gr	24,0 gr	122 Kcal	
		28-Set					
Sexta-Feira	Sopa	Grão com espinafres	10,7 gr	4,3 gr	38,0 gr	237 Kcal	929 Kcal
	Prato	Arroz de aves à antiga	33,7 gr	6,9 gr	64,2 gr	461 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	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação

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/CEF.274)** - Col. Pina Manique; Banco de Portugal; Mahle; Ed. Sede CGD; Victeen 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; Cella - Figueira da Foz; Fima /Oiã; Liwer; Vodafone; Caetano Coatings - Camegido; 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/Oiã – Nº Ha da Acria; Victeen - Palmela; Yazaki Saltano de Ovar - Ovar; SS - Ovar; Empor - 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; Cella; Fima/Oiã; 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 **816 Kcal**