DRELVT
Direcção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo

Semana de 08/10/2012 a 12/10/2012

		08-Out	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	886 Kcal
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca, soja)	40,3 gr	15,6 gr	58,7 gr	542 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	
		09-Out					
Terça-Feira	Sopa	Alho francês	4,1 gr	2,3 gr	19,8 gr	118 Kcal	853 Kcal
	Prato	Filetes de pescada	28,1 gr	4,5 gr	8,6 gr	188 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	
		10-Out					
Quarta-Feira	Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e nabo)	4,2 gr	2,3 gr	20,0 gr	119 Kcal	764 Kcal
	Prato	Frango assado	27,9 gr	3,4 gr	0,7 gr	146 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	
		11-Out					
Quinta-Feira	Sopa	Agrião	2,8 gr	2,2 gr	17,1 gr	101 Kcal	766 Kcal
	Prato	Caldeirada de peixe	27,7 gr	7,2 gr	47,2 gr	370 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)/pudim	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	
		12-Out					
Sexta-Feira	Sopa	Alface	2,6 gr	2,1 gr	17,3 gr	99 Kcal	896 Kcal
	Prato	Carne de porco estufada	37,4 gr	10,0 gr	1,7 gr	246 Kcal	
	Guarnição	Arroz de legumes	6,6 gr	2,5 gr	66,4 gr	321 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 as actividades de venda em máquinas de distribuição automática, com a aplicação da metodologia de "análise de perigos e controlo de pontos críticos de controlo" aplicada em:
- **9001 (C.Nº 1007/CEP.174)** - Gel. Fina Manique; Banco de Portugal; Mafrio; Ed. Sede CGD; Vidreo 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; Celbi - Figueira da Foz; Firma/Dis; Lever; Vodafone; Caetano Coatings - Carregado; SOLVAY, C. S. P. Nossa Sr.ª da Anunciada
- **14001 (C. Nº 2008/AMB.0170)** - Instituto Nuno Álvares (Santo Tirso); VESTRON, S.A (Palmela); Peugeot Citroen Automóveis Portugal, S.A. (Mangualde)
- **18001 (C. Nº 2009/SST.0364)** - Vodafone - Lisboa; Firma/Dis – Sº Iria da Azoia; Vidreio - Palmela; Yazaki Saltano de Ovar - Ovar; SSI - Ovar; Cimpor - Industria de Cimentos, S.A. - Socorrido e Alhandra; Peugeot Citroën - Mangualde; Grohe Misturo; CELBI (Figueira da Foz); Faurecia; Banco de Portugal; Solvay; Ed. Sede CGD; Col. S. João de Brito; Galp Energia (Sede); Fucrhap (Cacia - Aveiro)
- **22000 (C. Nº 2009/SGA.0032)** - Instituto Nuno Álvares; Santana; Celbi; Firma/Dis; Vodafone; Col. S. João de Brito; GALP Energia; Yazaki Saltano de Ovar; Mafrio; Colégio Luso Internacional do Porto; Peugeot Citroen - Mangualde; E. B. 2º e 3º ciclo Bartolomeu Perestelo

Média Semanal **833 Kcal**