DRELVT
Direcção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo

Semana 4

Semana de 05/11/2012 a 09/11/2012

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Couve flor	3,1 gr	2,1 gr	18,2 gr	105 Kcal	860 Kcal
	Prato	Almôndegas de Vaca Estufadas	32,9 gr	13,1 gr	2,1 gr	257 Kcal	
	Guarnição	Arroz de ervilhas	7,4 gr	2,5 gr	65,5 gr	322 Kcal	
	Vegetais	3 Variedades	0,8 gr	0,3 gr	1,7 gr	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da Época	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
Terça-Feira	Sopa	Alho Francês	4,1 gr	2,3 gr	19,8 gr	118 Kcal	683 Kcal
	Prato	Posta de pescada de cebolada	27,1 gr	4,2 gr	1,7 gr	153 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/Iogurte	5,5 gr	2,5 gr	15,6 gr	106 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
Quarta-Feira	Sopa	Agrião	2,8 gr	2,2 gr	17,1 gr	101 Kcal	736 Kcal
	Prato	Frango estufado	28,2 gr	3,5 gr	1,7 gr	152 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	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
Quinta-Feira	Sopa	Grão c/ cubinhos de cenoura	8,6 gr	4,1 gr	23,2 gr	165 Kcal	843 Kcal
	Prato	Esparguete de Atum no forno	32,8 gr	16,0 gr	55,1 gr	501 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	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
Sexta-Feira	Sopa	Canja de Galinha	9,9 gr	0,8 gr	14,6 gr	106 Kcal	764 Kcal
	Prato	Salada de fusilli / ovo, queijo, cogumelos, cenoura e milho	21,2 gr	10,4 gr	74,7 gr	486 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/Gelatina	2,2 gr	0,0 gr	21,6 gr	93 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (25g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

apcer ISO 9001 ISO 14001 OHSAS 18001 ISO 22000

metodologia de "análise de perigos e controlo de pontos críticos de controlo" aplicada em:
- 9001 (C.Nº 1997/CEP.574)- Col. Pina Manique; Banco de Portugal; Mahle; Ed. Sede CGD; Visteon 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; Fima /Olá; 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/Olá – 5ª ª Ira da Azoia; Visteon - Palmela; Yazaki Saltano de Ovar - Ovar; SSI - Ovar; Cimpor - Industria de Cimentos, S.A. - Souselas e Alhandra; Peugeut Citroën - Mangualde; Globe Motors; CELBI (Figueira da Foz); Faurecia; Banco de Portugal; Solvay; Ed. Sede CGD; Col. S. João de Brito; Galp Energia (Sede); Funfrap (Cacia - Aveiro)
- 22000 (C. Nº 2009/GSA.0052)- Instituto Nuno Álvares; Sanitana; Celbi; Fima/Olá; 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 **777 Kcal**