DRELVT
Direcção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo

Semana 2

Semana de 10/12/2012 a 14/12/2012

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
		10-Dez					
Segunda-Feira	Sopa	Cenoura	3,9 gr	2,3 gr	19,3 gr	114 Kcal	705 Kcal
	Prato	Filetes de Pescada Gratinados	28,1 gr	4,5 gr	8,6 gr	188 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)	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
		11-Dez					
Terça-Feira	Sopa	Alho Francês	4,1 gr	2,3 gr	19,8 gr	118 Kcal	823 Kcal
	Prato	Carne de Porco Assada Fatiada	37,2 gr	9,9 gr	0,7 gr	240 Kcal	
	Guarnição	Massa	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)	2,9 gr	0,0 gr	28,1 gr	121 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
		12-Dez					
Quarta-Feira	Sopa	Feijão com Lombardo	11,3 gr	2,6 gr	35,3 gr	213 Kcal	785 Kcal
	Prato	Peixe à Gomes de Sá	36,1 gr	7,0 gr	45,8 gr	395 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)/Iogurte	0,3 gr	0,9 gr	22,8 gr	97 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
		13-Dez					
Quinta-Feira	Sopa	Juliana	4,2 gr	2,4 gr	18,7 gr	115 Kcal	763 Kcal
	Prato	Rancho (Porco e Frango)	35,7 gr	8,6 gr	59,1 gr	462 Kcal	
	Guarnição	Arroz Branco	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)	5,5 gr	2,5 gr	15,6 gr	106 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
		14-Dez					
Sexta-Feira	Sopa	Ervilhas	4,2 gr	2,2 gr	19,7 gr	117 Kcal	661 Kcal
	Prato	Massinha de Peixe	36,4 gr	5,6 gr	54,2 gr	418 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)/Leite Creme	0,5 gr	0,2 gr	10,7 gr	46 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação

Preparação de refeições de confeccionação colectiva, incluindo a gestão de géneros não perecíveis 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" aplicado 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; Firma /Olá; Lever; Vodafone; Caetano Coatings - Carregado; SCAVAY; 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; Firma/Olá – St.ª Iria 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 (Ca Aveiro)
- 22000 (C. Nº 2009/GSA.0052)- Instituto Nuno Álvares; Sanitana; Celbi; Firma/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

apcer
ISO 9001
ISO 14001
OHSAS 18001
ISO 22000

Média Semanal **747 Kcal**