DRELVT
Direcção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo

Semana 1

Semana de 04/02/2013 a 08/02/2013

		04-Fev	Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Legumes	3,6 gr	2,3 gr	19,5 gr	114 Kcal	812 Kcal
	Prato	Hamburguer de vaca	30,3 gr	10,2 gr	0,0 gr	213 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 Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	
		05-Fev					
Terça-Feira	Sopa	Feijão Verde	3,2 gr	2,2 gr	18,8 gr	108 Kcal	997 Kcal
	Prato	Arroz de Atum	29,1 gr	14,9 gr	64,2 gr	514 Kcal	
	Guarnição	Incorporada 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	15,6 gr	16,9 gr	10,0 gr	254 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	
		06-Fev					
Quarta-Feira	Sopa	Agrião (*)	2,8 gr	2,2 gr	17,1 gr	101 Kcal	829 Kcal
	Prato	Carne de Porco estufada	37,4 gr	10,0 gr	1,7 gr	246 Kcal	
	Guarnição	Macarronete	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 Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	
		07-Fev					
Quinta-Feira	Sopa	Canja de Galinha	9,9 gr	0,8 gr	14,6 gr	106 Kcal	687 Kcal
	Prato	Bacalhau à Gomes Sá	31,7 gr	5,3 gr	45,8 gr	364 Kcal	
	Guarnição	Incorporada 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 Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	
		08-Fev					
Sexta-Feira	Sopa	Abóbora	3,2 gr	2,3 gr	19,2 gr	111 Kcal	840 Kcal
	Prato	Rolo de Carne	30,5 gr	12,2 gr	0,7 gr	235 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)/Iogurte	5,5 gr	2,5 gr	15,6 gr	106 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação

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 1597/CER.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; 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.0264)- Vodafone - Lisboa; Fima/Olá – 5ª Ira da Acoia; 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)

Média Semanal **833 Kcal**