DRELVT
Direcção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo

## Semana 4

## Semana de 25/02/2013 a 01/03/2013

| | | | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Valor Calórico | Valor Calórico Almoço |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **25-Fev** | | | | | |
| Segunda-Feira | Sopa | Cenoura | 3,9 gr | 2,3 gr | 19,3 gr | 114 Kcal | 957 Kcal |
| | Prato | Eparguete de Atum no forno | 32,8 gr | 16,0 gr | 55,1 gr | 501 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)/Mousse/Leite Creme | 7,6 gr | 10,5 gr | 24,8 gr | 222 Kcal | |
| | Pão | Pão de Mistura Meio Sal (40g) | 3,6 gr | 0,6 gr | 21,4 gr | 108 Kcal | |
| | | **26-Fev** | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Alface | 2,6 gr | 2,1 gr | 17,3 gr | 99 Kcal | 786 Kcal |
| | Prato | Chilli de carne (Bov. Soja, Feijão) | 47,8 gr | 13,5 gr | 38,7 gr | 470 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 | |
| | | **27-Fev** | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Lombardo | 2,9 gr | 2,1 gr | 17,7 gr | 102 Kcal | 653 Kcal |
| | Prato | Bacalhau Gratinado c/ espinafres | 0,2 gr | 2,0 gr | 0,7 gr | 22 Kcal | |
| | Guarnição | Arroz Branco | 5,5 gr | 2,4 gr | 63,0 gr | 303 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 | |
| | | **28-Fev** | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo Verde (*) | 3,3 gr | 2,2 gr | 17,1 gr | 103 Kcal | 720 Kcal |
| | Prato | Ervilhas c/ Ovos Escalfados | 19,5 gr | 13,9 gr | 8,7 gr | 400 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 | |
| | | **01-Mar** | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Abóbora | 3,2 gr | 2,3 gr | 19,2 gr | 111 Kcal | 638 Kcal |
| | Prato | Abrótea no Forno | 15,4 gr | 2,1 gr | 0,7 gr | 84 Kcal | |
| | Guarnição | Batata | 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) | 3,6 gr | 0,6 gr | 21,4 gr | 108 Kcal | |

**Fruta do Mês Sujeita a Confirmação**

*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; 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 – Sª 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 (Cacia - Aveiro)
- 22000 (C. Nº 2009/SSA.0052 - Instituto Nuno Alvares; Santiana; Celtic; Fima/Olá; Vodafone; Col. S. João de Brito; GALP Energia; Yazaki Saltano de Ovar; Mahle; Colegio Luso Internacional

**Média Semanal** **751 Kcal**