DRELVT
Direcção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo

Semana 3

Semana de 18/03/2013 a 22/03/2013

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
18-Mar							
Segunda-Feira	Sopa	Alho Francês	4,1 gr	2,3 gr	19,8 gr	118 Kcal	860 Kcal
	Prato	Almondegas de Vaca Estufadas	32,9 gr	13,1 gr	2,1 gr	257 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	
19-Mar							
Terça-Feira	Sopa	creme de Legumes	3,4 gr	2,3 gr	20,1 gr	115 Kcal	771 Kcal
	Prato	Filetes de Pescada no forno	28,1 gr	4,5 gr	8,6 gr	188 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)/Gelatina	2,9 gr	0,0 gr	28,1 gr	121 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	
20-Mar							
Quarta-Feira	Sopa	Couve Flôr	3,1 gr	2,1 gr	18,2 gr	105 Kcal	931 Kcal
	Prato	Arroz de carnes (Frango, Porco)	40,2 gr	20,6 gr	64,2 gr	610 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 Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	
21-Mar							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão c/ Lombardo	12,2 gr	2,7 gr	36,0 gr	220 Kcal	864 Kcal
	Prato	Massinha de Peixe (2 variedades)	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)/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	
22-Mar							
Sexta-Feira	Sopa	Cenoura	3,9 gr	2,3 gr	19,3 gr	114 Kcal	730 Kcal
	Prato	Frango Assado	27,9 gr	3,4 gr	0,7 gr	146 Kcal	
	Guarnição	Arroz Batata Frita	5,9 gr	4,9 gr	45,1 gr	253 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; Celbi - Figueira da Foz; Firma /Clã; 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; Firma/Clã – 5ª Ira da Assia; 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; Firma/Clã; 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 **831 Kcal**