DRELVT
Direcção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo

Semana 7

Semana de 26/11/2012 a 30/11/2012

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Ervilhas	4,2 gr	2,2 gr	19,7 gr	117 Kcal	764 Kcal
	Prato	Salada Russa c/ Atum (Atum,batata, cenoura,ervilhas e feijão verde)	33,1 gr	14,4 gr	51,1 gr	471 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 (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	3,2 gr	2,2 gr	18,8 gr	108 Kcal	748 Kcal
	Prato	Hamburguer de aves grelhado	34,7 gr	1,7 gr	0,0 gr	156 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 (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes	3,4 gr	2,3 gr	20,1 gr	115 Kcal	675 Kcal
	Prato	Arinca no forno	26,8 gr	4,2 gr	0,7 gr	147 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 (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
Quinta-Feira	Sopa	Abóbora	2,5 gr	2,1 gr	18,1 gr	102 Kcal	835 Kcal
	Prato	Rolo de carne	30,5 gr	12,2 gr	0,7 gr	235 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 (40g)	2,3 gr	0,4 gr	13,4 gr	68 Kcal	
Sexta-Feira	Sopa	Grão c/ lombardo	8,6 gr	4,1 gr	23,2 gr	165 Kcal	916 Kcal
	Prato	Salada de pescada c/ fusilli, ervilhas, milho e cenoura	40,7 gr	5,1 gr	77,1 gr	526 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/Pudim	4,2 gr	3,2 gr	25,5 gr	146 Kcal	
	Pão	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	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" 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/Ola; Lever; Vodafone; Caetano Coatings - Carregado; SOLVAY; C. S. P. Nossa Sª 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/Ola – 5ª 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; Santiana; Celbi; Firma/Ola; 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 **788 Kcal**