

Direcção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo

02/01/2012 A 06/01/2012

SEGUNDA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	HC(g)	Fibra(g)
SOPA	FÉRIAS	220,9	0,6	9,2	33,1	1,2
PRATO						
SALADA		68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA		56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO		122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

TERÇA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	HC(g)	Fibra(g)
SOPA	ESPINAFRES	155,3	1,0	6,2	23,3	1,8
PRATO	ALMONDEGAS VACA ESTUFADAS COM ESPARGUETE					
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

QUARTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	HC(g)	Fibra(g)
SOPA	MACEDÓNIA	162,5	1,2	6,6	24,0	1,8
PRATO	EMPADÃO DE ATUM COM PURÉ					
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / GELATINA	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

QUINTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp.(g)	HC(g)	Fibra(g)
SOPA	ALHO FRANCÊS	172,9	1,1	7,2	25,2	1,6
PRATO	ARROZ DE AVES					
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) /	52,7	3,3	1,6	6,5	0,0
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

SEXTA - FEIRA

		kcal	Prot(g)	Líp.(g)	HC(g)	Fibra(g)
SOPA	COUVE FLÔR	159,4	1,8	5,2	25,8	2,8
PRATO	CARAPAU ASSADO OU ABRÓTEA NO FORNO COM BATATA ASSADA					
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / IOGURTE	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

Direcção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo

09/01/2012 A 13/01/2012

SEGUNDA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	BRÓCOLOS	170,3	0,9	7,0	25,2	1,2
PRATO	EMPADÃO DE CARNE (ARROZ) E SOJA					
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

TERÇA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	LOMBARDO	181,4	5,3	5,7	26,6	6,3
PRATO	BACALHAU COM NATAS					
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / PUDIM	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

QUARTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	ERVILHAS	189,9	5,7	6,0	27,7	6,5
PRATO	PERÚ ASSADO COM ARROZ DE CENOURA					
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

QUINTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	FEIJÃO COM HORTALIÇA	172,3	1,1	7,0	25,6	1,7
PRATO	PESCADA COZIDA COM BATATA E FEIJÃO VERDE					
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / IOGURTE	34,9	8,7	0,1	0,0	0,0
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

SEXTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	CREME DE CENOURA	173,2	1,1	7,1	25,7	1,6
PRATO	CARNE PORCO ESTUFADA COM FUSILLI					
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

Direcção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo

16/01/2012 A 20/01/2012

SEGUNDA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	MACEDÓNIA	178,0	1,4	7,1	26,7	0,9
PRATO	DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE					
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

TERÇA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	CREME ABÓBORA					
PRATO	ESPARGUETE À BOLONHESA					
SALADA	3 VARIEDADES					
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)					
PÃO	1 PÃO DE MISTURA					

QUARTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	ERVILHAS	164,5	0,5	6,8	24,7	1,1
PRATO	FILETES DE PESCADA COM ARROZ À PRIMAVERA					
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / IOGURTE	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

QUINTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	ESPINAFRES	242,9	1,0	10,3	35,7	1,0
PRATO	FRANGO ASSADO COM BATATA ASSADA					
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

SEXTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	ALFACE	174,4	1,3	7,2	25,4	1,6
PRATO	SALADA FUSILLI COM QUEIJO, FIAMBRE, COGUMELOS, CENOURA E MILHO					
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / GELATINA	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

Direcção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo

23/01/2012 A 27/01/2012

SEGUNDA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	FEIJÃO VERDE	173,8	0,9	7,1	26,0	1,7
PRATO	HAMBURGUER AVES COM ARROZ DE CENOURA	93,6	7,5	2,2	10,7	1,1
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

TERÇA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	CENOURA	172,9	1,1	7,2	25,2	1,6
PRATO	RED-FISH NO FORNO COM BATATA ASSADA	158,9	19,4	8,9	0,2	0,3
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / IOGURTE	34,9	8,7	0,1	0,0	0,0
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

QUARTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	JULIANA	162,5	1,2	6,6	24,0	1,8
PRATO	FEBRAS GRELHADAS COM ESPARGUETE	118,7	7,3	2,5	16,2	1,9
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)	211,7	3,5	0,9	47,2	0,6
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

QUINTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	ALHO FRANCÊS	181,0	5,5	5,7	26,4	6,3
PRATO	BOLONHESA DE LEGUMES	274,2	15,8	8,9	31,7	5,0
PRATO	OU CALDEIRADA DE PEIXE					
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / LEITE CREME	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

SEXTA - FEIRA

		kcal	Prot(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	ERVILHAS	193,1	4,9	6,4	28,2	4,3
PRATO	CHILLI DE CARNE					
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

Direcção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo

30/01/2012 A 03/02/2012

SEGUNDA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	JULIANA	173,8	0,9	7,1	26,0	1,7
PRATO	FILETES PESCADA ESTUFADOS COM BATATA E MACEDÓNIA LEGUMES	93,6	7,5	2,2	10,7	1,1
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

TERÇA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	AGRIÃO COM GRÃO	172,9	1,1	7,2	25,2	1,6
PRATO	OVOS MEXIDOS COM SALSICHAS E ARROZ	158,9	19,4	8,9	0,2	0,3
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)	34,9	8,7	0,1	0,0	0,0
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

QUARTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	FEIJÃO VERDE	162,5	1,2	6,6	24,0	1,8
PRATO	BACALHAU À GOMES SÁ	118,7	7,3	2,5	16,2	1,9
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / IOGURTE	211,7	3,5	0,9	47,2	0,6
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

QUINTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	ALFACE	181,0	5,5	5,7	26,4	6,3
PRATO	FRANGO ESTUFADO COM ESPARGUETE	274,2	15,8	8,9	31,7	5,0
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

SEXTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	FEIJAO COM HORTALIÇA	193,1	4,9	6,4	28,2	4,3
PRATO	ARROZ DE PEIXE (PESCADA)					
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / GELATINA	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

**Plano de Ementas
DREL 2011-2012**

		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
		06/02/2012 A 10/02/2012	13/02/2012 A 17/02/2012	20/02/2012 A 24/02/2012	27/02/2012 A 02/03/2012
2ª Feira	Sopa	CREME DE CENOURA	ESPINAFRES		FEIJÃO VERDE
	Prato	ALMONDEGAS ESTUFADAS COM ESPARGUETE	ABROTEA/PESCADA NO FORNO C/ BATATA ASSADA		DOURADINHOS NO FORNO C/ SALADA CAMPONESA
	Legumes	3 VARIEDADES	3 VARIEDADES		3 VARIEDADES
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)		FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) /IOGURTE
3ª Feira	Sopa	ERVILHAS	LOMBARDO		CALDO VERDE
	Prato	EMPADÃO DE ATUM	OVOS MEXIDOS COM SALSICHAS E ARROZ		FEIJOADA (PORCO, FRANGO)
	Legumes	3 VARIEDADES	3 VARIEDADES		3 VARIEDADES
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / PUDIM	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)		FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)
4ª Feira	Sopa	MACEDÓNIA	NABIÇAS		LOMBARDO
	Prato	CARNE DE PORCO ESTUFADA C/ FUSILLI	MEIA DESFEITA DE BACALHAU (MIGAS, BATATA, GRÃO)		PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE LEGUMES
	Legumes	3 VARIEDADES	3 VARIEDADES		3 VARIEDADES
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) /IOGURTE		FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)
5ª Feira	Sopa	ALHO FRANCÊS	FEIJÃO COM HORTALIÇA	ESPINAFRES	JULIANA
	Prato	LOMBINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA	CARNE DE PORCO ASSADA (FATIADA) C/ ESPARGUETE	BOLONHESA DE ATUM	FRANGO ASSADO COM MACARRONETE
	Legumes	3 VARIEDADES	3 VARIEDADES	3 VARIEDADES	3 VARIEDADES
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / IOGURTE	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) /PUDIM	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)
6ª Feira	Sopa	COUVE FLÔR	CREME DE CENOURA	JULIANA	CANJA DE GALINHA
	Prato	FRANGO ASSADO COM BATATA FRITA	LOMBINHOS DE PEIXE NO FORNO C/ ARROZ DE CENOURA	PERÚ ASSADO C/ ARROZ BRANCO	TORTILHA DE VEGETAIS E PEIXE (2 VARIEDADES)
	Legumes	3 VARIEDADES	3 VARIEDADES	3 VARIEDADES	3 VARIEDADES
	Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / GELATINA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) /PUDIM