



2ª

Sopa Couve-Flor
Prato Almôndegas com esparguete
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	281	67	3	0	9	2	2	0
*1,14	455	120	4	1,5	9,5	1,5	8	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

3ª

Sopa Primavera
Prato Pescada estufada com arroz de brocolos
Sobremesa Fruta

*	217	52	1	0	7	2	3	0
*2,3	473	113	4	0	14	1	5	0
*	177	42	0	0	9	9	1	4

4ª

Sopa Creme de Legumes
Prato Massa de aves (frango e peru) com macedónia
Sobremesa Fruta

*	253	60	2	0	8	2	2	0
*	458	109	5	1	9	1	7	0
*	170	41	0	0	9	9	0	8

5ª

Sopa Brócolos
Prato Meia desfeita de peixe (grão, batata, cenoura, migas e ovos ralado)
Sobremesa Gelatina

*	275	65	3	0	9	2	2	0
*1,3,6,10	850	203	3	0	40	1	4	0
*	389	93	0	0	22	22	2	0

6ª

Sopa Alho-Francês
Prato Miminhos de porco com massa primavera
Sobremesa Fruta

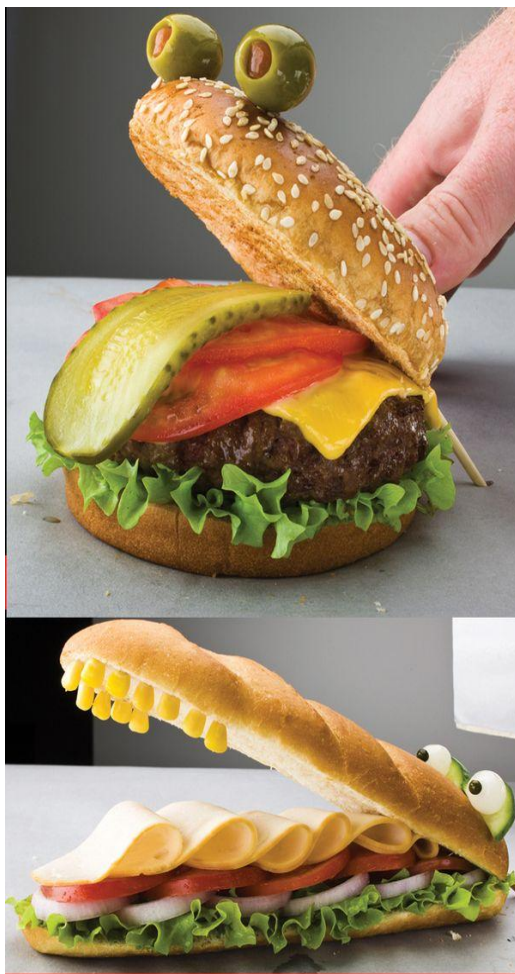
*	266	64	2	0	9	2	1	0
*1,2,4,6	737	188	5	1	19	4	13	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

***Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremçoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos Casca Rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos

* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@solnave.pt ou qualidade@solnave.pt.



2ª

2ª

4ª

5ª

6ª

Sopa Alfáce
Prato Esparguete à bolonhesa
Sobremesa Fruta

Sopa Juliana
Prato Atum com feijão frade, batata, cenoura e ovo
Sobremesa Fruta

Sopa Espinafres
Prato Jardineira de frango
Sobremesa Fruta

Sopa Alho-Francês
Prato Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate
Sobremesa Iogurte

Sopa Creme de Cenoura
Prato Macarrão à salsicheiro (carne de porco aos cubos, ervilhas, cenoura e salsichas)
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	274	68	3	0	9	2	1	0
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	672	162	4	1	24	1	7	0
*	170	41	0	0	9	9	0	8

*	269	64	2	0	9	2	2	0
*1,2,3	876	209	5	1	27	2	12	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

*	264	63	3	0	8	2	2	0
*1,2	836	202	4	1	34	2	6	0
*	177	42	0	0	9	9	1	4

*	266	64	2	0	9	2	1	0
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	467	112	4	1	10	1	9	0
*6	380	91	2	1	13	13	5	81

*	304	73	3	0	10	2	1	0
*1	730	175	4	1	28	1	6	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

***Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremeço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos Casca Rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos

* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@solnave.pt ou qualidade@solnave.pt.

Declaração Nutricional p/ val. médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA) Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açucares), PROT (proteínas)



2^a

Sopa Abóbora com Massinhas
Prato Rissois de carne no forno com arroz de legumes (cenoura e ervilha)
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*1	232	56	2	0	8	2	1	0
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	1
*	170	41	0	0	9	9	0	8

3^a

Sopa Couve-Flor
Prato Peixe no forno com arroz de couve
Sobremesa Fruta

*	281	67	3	0	9	2	2	0
*1,2,3	779	186	6	1	23	1	10	1
*	238	57	1	0	13	13	0	6

4^a

Sopa
Prato Feriado
Sobremesa

5^a

Sopa Creme de Cenouras com Ervilhas
Prato Saladinha de pescada com grão, batata, cenoura e ovo ralado
Sobremesa Gelatina

*	290	69	2	0	10	2	2	0
*3	366	87	1	0	11	1	7	0
*	389	93	0	0	22	22	2	0

6^a

Sopa Espinafres
Prato Strogonoff de carne (porco) com cotovelinhos, ervilhas, e cenoura
Sobremesa Fruta

*	264	63	3	0	8	2	2	0
*1	594	142	4	1	16	2	10	0
*	398	95	0	0	22	20	2	6

***Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**



- 1. Glúten
- 2. Ovos
- 3. Peixe
- 4. Soja
- 5. Aipo
- 6. Leite
- 7. Crustáceos
- 8. Amendoim
- 9. Tremço
- 10. Mostarda
- 11. Sésamo
- 12. Moluscos
- 13. Frutos Casca Rija
- 14. Dióxido de enxofre e sulfitos

* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@solnave.pt ou qualidade@solnave.pt.

Declaração Nutricional p/ val. médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA) Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas)



2 ^a	Sopa	Espinafres
	Prato	Empadão de arroz com carne de vitela
	Sobremesa	Fruta
3 ^a	Sopa	Couve coração
	Prato	Massa de atum
	Sobremesa	Fruta
4 ^a	Sopa	Creme de Cenoura com Lombardo
	Prato	Frango assado com esparguete e cenoura
	Sobremesa	Fruta
5 ^a	Sopa	Brócolos
	Prato	Filetes Dourados com Salada de Legumes (batata, ervilha e cenoura)
	Sobremesa	logurte
6 ^a	Sopa	Feijão-Verde
	Prato	Massa à Lavrador (carne de porco, couve feijão e cenoura)
	Sobremesa	Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	264	63	3	0	8	2	2	0
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	629	153	3	1	18	2	5	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

*	253	60	2	0	8	2	2	0
*1,14	455	120	4	1,5	9,5	1,5	8	0
*	177	42	0	0	9	9	1	4

*	275	65	3	0	9	2	2	0
*1,2,3	467	112	4	1	10	1	9	0
*6	380	91	2	1	13	13	5	81

*	318	76	3	0	11	2	2	0
*1	471	113	4	1	13	3	7	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

***Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremeço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos Casca Rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos

* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@solnave.pt ou qualidade@solnave.pt.