



2ª

Sopa Couve-Flor
Prato Esparguete à Bolonhesa
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	231	55	1	0	10	3	2	0,1
*1;2;	509	122	4	1	13	1	9	0,1
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

3ª

Sopa Primavera
Prato Atum com Feijão-Frade, Batata, Cenoura e Ovo Ralado
Sobremesa Fruta

*	250	60	1	0	10	2	3	0,1
*2;3;	549	131	4	0	14	1	10	0,3
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

4ª

Sopa Creme de Legumes
Prato Jardineira de Frango
Sobremesa Fruta

*	208	50	1	0	9	3	2	0,1
*1;4;6;14;	461	110	3	1	10	1	12	0,4
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

5ª

Sopa Brócolos
Prato Douradinhos de Peixe no Forno com Arroz de Tomate
Sobremesa Gelatina

*	227	54	1	0	9	2	2	0,1
*1;2;3;6;	561	134	3	1	23	1	4	0,2
*	292	70	0	0	0	0	17	0,0

6ª

Sopa Alho-Francês
Prato Macarrão à Salsicheiro (carne de porco aos cubos, ervilhas, cenoura e salsichas) e salada
Sobremesa Fruta

*	223	53	1	0	9	2	2	0,1
*1;2;4;6;10;	452	108	3	1	12	1	8	0,2
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

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. Tremoço 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.



2ª

Sopa Creme de Cenoura
Prato Rissóis de carne no forno com arroz de Legumes (cenoura e ervilhas)
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	248	59	1	0	11	3	2	0,1
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	882	210	8	1	29	2	5	0,2
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

3ª

Sopa Canja
Prato Granadeiro com arroz de legumes
Sobremesa Fruta

*1;2;	386	92	1	0	11	1	9	0,1
*3;	426	102	2	0	14	1	7	0,1
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

4ª

Sopa Feijão-Verde
Prato Massa de aves (frango)
Sobremesa Fruta

*	221	53	1	0	9	2	2	0,1
*1;2;	471	113	2	0	14	1	10	0,1
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

5ª

Sopa Hortaliça
Prato Saladinha de Pescada com Grão, Batata, Cenoura e Ovo Ralado
Sobremesa Iogurte

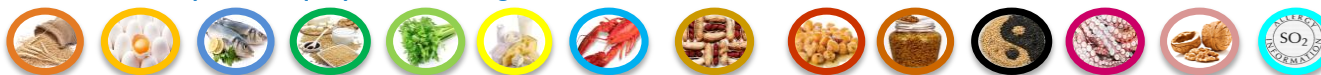
*	271	65	1	0	12	2	2	0,1
*2;3;14	438	105	2	0	14	1	8	0,1
*6	297	71	2	1	10	10	4	0,1

6ª

Sopa Alface
Prato Strogonoff de Carne, (porco), com Cotovelinhos, Ervilhas e Cenouras e salada
Sobremesa Fruta

*	223	53	1	0	10	2	2	0,1
*1;2;	379	91	2	1	10	1	7	0,2
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

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

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)

* 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.



2^a

Sopa Alfacedo
Prato Hambúrguer no forno com arroz
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	223	53	1	0	10	2	2	0,1
*1;2;3;4;5;6;7;10;11;14	567	135	4	1	16	0	9	0,1
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

2^a

Sopa Juliana
Prato Saladinha do Mar (espirais, abrótea, cenoura, ervilha e delícias-do-mar)
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	201	48	1	0	8	3	2	0,1
*1;2;3;4;7;12	364	87	1	0	13	2	6	0,4
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

4^a

Sopa Espinafres
Prato Perna de frango assada com macarronete
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	224	54	1	0	9	2	2	0,2
*1;2;	510	122	2	0	14	1	11	0,1
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

5^a

Sopa Alho-Francês
Prato Atum com Batata, Cenoura e Ervilhas
Sobremesa Iogurte

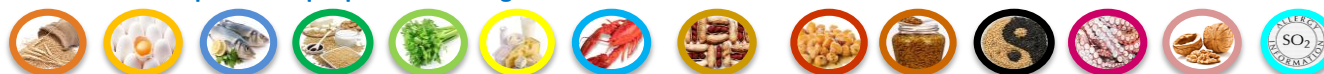
*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	223	53	1	0	9	2	2	0,1
*3;	559	207	100	97	107	98	105	0,6
*6	297	71	2	1	10	10	4	0,1

6^a

Sopa Creme de Cenoura
Prato Feijoada (carne de porco, feijão, couve e cenoura) com arroz e salada
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	248	59	1	0	11	3	2	0,1
*1;4;6;14;	402	96	3	1	13	1	5	0,1
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

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.



2^a

Sopa Abóbora com Massinhas
Prato Almôdegas com esparguete e ervilhas
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*1;2;	287	69	1	0	13	2	2	0
*1;2;3;4;5;6;7;10;11;14;	439	105	3	1	14	1	6	0,4
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

3^a

Sopa Couve-Flor
Prato Pescada estufada com arroz e macedónia
Sobremesa Fruta

*	231	55	1	0	10	3	2	0,1
*3;	412	99	2	0	14	1	7	0,2
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

4^a

Sopa Lombardo
Prato Massa espiral de aves (frango e peru)
Sobremesa Fruta

*	200	48	1	0	8	2	2	0,1
*1;2;	515	123	2	0	11	1	15	0,1
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

5^a

Sopa Creme de Cenoura com Ervilhas
Prato Meia Desfeita de Peixe (grão, batata, cenoura, pescada e ovo ralado)
Sobremesa Gelatina

*	267	64	1	0	11	2	3	0,1
*2;3;14	438	105	2	0	14	1	8	0,1
*	292	70	0	0	0	0	17	0,0

6^a

Sopa Espinafres
Prato Miminhos de Porco com massa primavera, (cenoura e feijão-verde) e salada
Sobremesa Fruta

*	224	54	1	0	9	2	2	0,2
*1;2;	384	92	3	1	10	2	6	0,1
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

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. Tremoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos Casca Rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos

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)

* 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

Sopa Espinafres
Prato Chili com carne e arroz branco
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	224	54	1	0	9	2	2	0,2
*14	565	135	4	1	15	1	8	0,1
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

3ª

Sopa Creme de Legumes
Prato Massa de atum e macedónia
Sobremesa Fruta

*	208	50	1	0	9	3	2	0,1
*1;2;3;	434	104	3	0	12	1	7	0,2
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

4ª

Sopa Creme de Cenoura com Lombardo
Prato Empadão de arroz com carne de vitela
Sobremesa Fruta

*	194	46	1	0	8	2	2	0,1
*	619	148	4	2	17	1	10	0,1
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

5ª

Sopa Brócolos
Prato Filetes Dourados com Salada de Legumes (batata, ervilha e cenoura)
Sobremesa Iogurte

*	227	54	1	0	9	2	2	0,1
*1,2,3	467	112	4	1	10	1	9	0,1
*6	297	71	2	1	10	10	4	0,1

6ª

Sopa Feijão-Verde
Prato Massa à Lavrador (carne de porco, couve feijão e cenoura) e salada
Sobremesa Fruta

*	221	53	1	0	9	2	2	0,1
*1;2;4;6;14;	398	95	3	1	11	2	6	0,3
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

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.