



2ª

Sopa Creme de Cenoura
Prato Empadão de arroz c/carne vitela
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	304	73	3	0	10	2	1	0
*1,2,3,4,5,6,7,10	629	153	3	1	18	2	5	0
*	177	42	0	0	9	9	1	4

3ª

Sopa Canja
Prato Massa de atum
Sobremesa Fruta

*1,2	631	151	1	0	23	2	12	0
*1,2,3	434	109	3	0	12	1	7	0
*	170	41	0	0	9	9	0	8

4ª

Sopa Feijão-Verde
Prato Frango assado com esparguete e cenoura
Sobremesa Maçã

*	318	76	3	0	11	2	2	0
*1,4	454	120	4	2	9	2	8	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

5ª

Sopa Hortaliça
Prato Filetes dourados c/salada de legumes
Sobremesa Iogurte

*	253	60	2	0	8	2	2	0
*1,2,3	467	112	4	1	10	1	9	0
*6	380	91	2	1	13	13	5	81

6ª

Sopa Alface
Prato Massa à Lavrador (carne de porco,couve feijão e cenoura)
Sobremesa Fruta

*	274	68	3	0	9	2	1	0
*1	471	113	4	1	13	3	7	0
*	159	38	0	0	8	8	1	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.



2ª

Sopa Couve-Flor
Prato Hamburguer de vitela no forno com arroz
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
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	882	210	8	1	29	2	5	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

3ª

Sopa Primavera
Prato Saladinha do mar (espirais, abrótea, cenoura, ervilha e delicias do mar)
Sobremesa Fruta

*	217	52	1	0	7	2	3	0
*2,3	246	64	2	0	6	2	5	0
*	177	42	0	0	9	9	1	4

4ª

Sopa Creme de Legumes
Prato Jardineira de frango
Sobremesa Fruta

*	253	60	2	0	8	2	2	0
*1,2	836	202	4	1	34	2	6	0
*	170	41	0	0	9	9	0	8

5ª

Sopa Brócolos
Prato Douradinhos no forno c/arroz de tomate e salada
Sobremesa Gelatina

*	275	65	3	0	9	2	2	0
*1,2,3,4,5,6,7,10	467	112	4	1	10	1	9	0
*	389	93	0	0	22	22	2	0

6ª

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

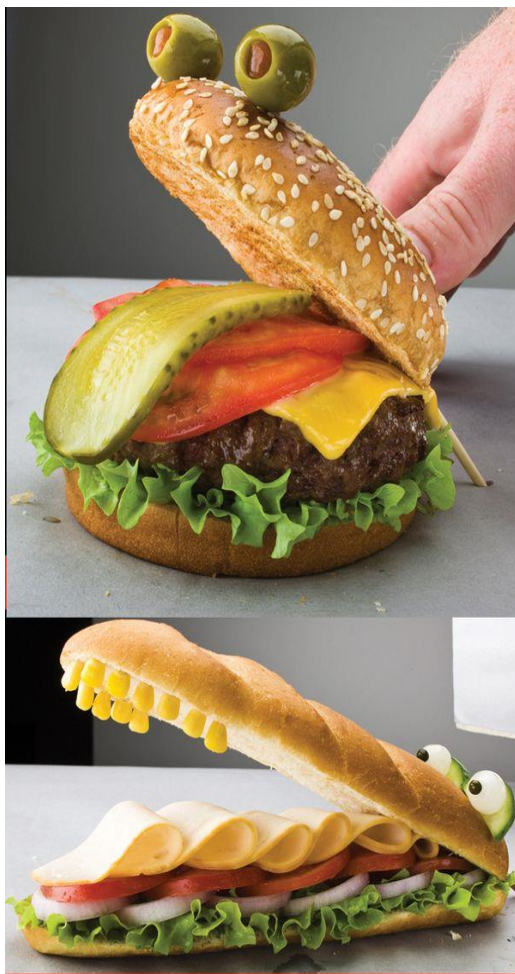
*	266	64	2	0	9	2	1	0
*1	730	175	4	1	28	1	6	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

***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. 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.



2^a

Sopa Alfáce
Prato Massa à Italiana (milho, salsicha e macedonia)
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
*3,4,5,6,7,10	439	105	3	1	14	1	6	0
*	170	41	0	0	9	9	0	8

2^a

Sopa Juliana
Prato Saladinha de pescada com batata, cenoura e ovo ralado
Sobremesa Fruta

*	269	64	2	0	9	2	2	0
*3	366	87	1	0	11	1	7	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

4^a

Sopa Espinafres
Prato Frango no forno com arroz de tomate
Sobremesa Fruta

*	264	63	3	0	8	2	2	0
*	177	42	0	0	9	9	1	4

5^a

Sopa Alho-Francês
Prato Peixe assado com arroz e salada
Sobremesa Iogurte

*	266	64	2	0	9	2	1	0
*1,2,3	779	186	6	1	23	1	10	1
*6	380	91	2	1	13	13	5	81

6^a

Sopa Creme de Cenoura
Prato Macarrão tricolor (carne de porco aos cubos, ervilhas, cenoura e feijão verde)
Sobremesa Fruta

*	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. 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/ confeitação, 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

3^a

4^a

5^a

6^a

Sopa		
Prato	FE	
Sobremesa		
Sopa		
Prato	Carnaval	
Sobremesa		
Sopa		
Prato		
Sobremesa	FE	
Sopa	Juliana	
Prato	Esparguete à bolonhesa	
Sobremesa	Fruta	
Sopa	Brócolos	
Prato	Atum com feijão frade e arroz	
Sobremesa	Gelatina	

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	269	64	2	0	9	2	2	0
1,2,3,4,5,6,7,1	672	162	4	1	24	1	7	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6
*	275	65	3	0	9	2	2	0
*1,2,3	876	209	5	1	27	2	12	0
*	389	93	0	0	22	22	2	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 o/ 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)



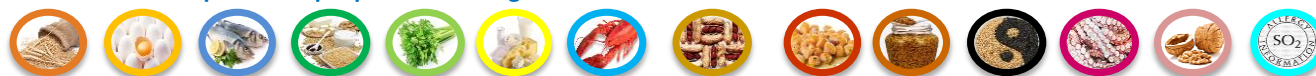
						Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
						2	1	0
						2	6	1
						13	0	6

						2	2	0
						1,5	8	0
						9	1	4

						2	2	0
						1	9	0
						13	5	81

						2	2	0
						3	7	0
						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.