



2ª

Sopa Couve-Flor
Prato Nuggets no forno com arroz de legumes(cenoura e ervilhas)
Sobremesa Fruta

*Aerg.	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
*1,2,3,4,5,6,7,10	629	153	3	1	18	2	5	0,1
*	177	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 carnes
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
*	389	93	0	0	22	22	2	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. 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, não está presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais.

VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados),
HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas)

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	Creme de Cenoura
	Prato	Esparguete à Bolonhesa
	Sobremesa	Fruta
3 ^a	Sopa	Canja
	Prato	Peixe no forno com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta
4 ^a	Sopa	Feijão-Verde
	Prato	Massa de aves (frango)
	Sobremesa	Fruta
5 ^a	Sopa	Hortaliça
	Prato	Saladinha de Pescada com Grão, Batata, Cenoura e Ovo Ralado
	Sobremesa	logurte
6 ^a	Sopa	Alface
	Prato	Strogonoff de Carne, (porco), com Cotovelinhos, Ervilhas e Cenouras 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
*1,2	509	122	4	1	13	1	9	0,1
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

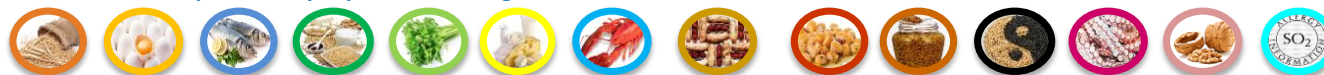
*1;2;	386	92	1	0	11	1	9	0,1
*3;	426	102	2	0	14	1	7	0,1
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

*	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

*	271	65	1	0	12	2	2	0,1
*2;3;14	438	105	2	0	14	1	8	0,1
*6	380	91	2	1	13	13	5	0,1

*	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

* 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 Alfáce
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

2ª

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

4ª

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

5ª

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

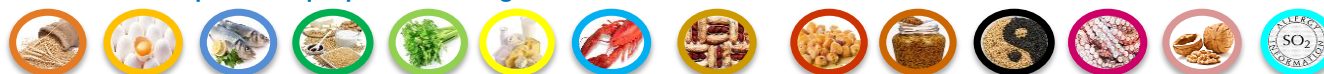
*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	223	53	1	0	9	2	2	0,1
*3;	559	207	100	97	107	98	105	0,6
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0

6ª

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.



2ª

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

3ª

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

4ª

Sopa Lombardo
Prato Arroz 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

5ª

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

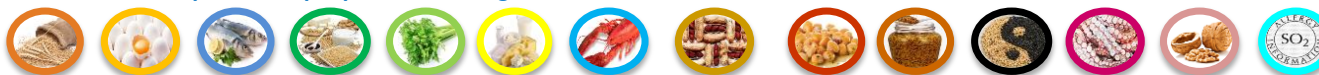
*	267	64	1	0	11	2	3	0,1
*2;3;14	438	105	2	0	14	1	8	0,1
*6	380	91	2	1	13	13	5	0,1

6ª

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 Empadão de arroz com carne de vitela
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
*	619	148	4	2	17	1	10	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 Jardineira de carne(frango e porco)
Sobremesa Fruta

*	194	46	1	0	8	2	2	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 Gelatina

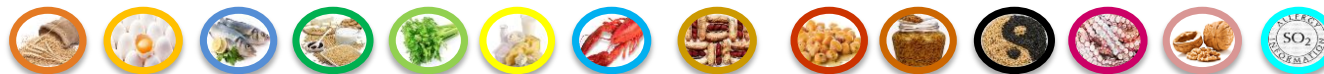
*	227	54	1	0	9	2	2	0,1
*1,2,3	467	112	4	1	10	1	9	0,1
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0

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

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.