



2<sup>a</sup>

Sopa Couve-Flor  
Prato Massa à Italiana ( milho, salsichas, macedónia, espiral )  
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;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<sup>a</sup>

Sopa Primavera  
Prato Salada de atum, 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

4<sup>a</sup>

Sopa Creme de Legumes  
Prato Massa de aves c/cogumelos  
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

5<sup>a</sup>

Sopa Brócolos  
Prato Filetes dourados com arroz de legumes  
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

6<sup>a</sup>

Sopa Alho-Francês  
Prato Massada de carnes (porco e vitela, couve e cenoura)  
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. 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](mailto:nutricao@solnave.pt) ou [qualidade@solnave.pt](mailto:qualidade@solnave.pt).



2<sup>a</sup>

Sopa Creme de Cenoura  
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)
*	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

3<sup>a</sup>

Sopa Canja  
Prato Saladinha de pescada com batata, couve, cenoura e delicias do mar  
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

4<sup>a</sup>

Sopa Feijão-Verde  
Prato Jardineira de 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

5<sup>a</sup>

Sopa Hortaliça  
Prato Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e salada  
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

6<sup>a</sup>

Sopa Alface  
Prato Empadão de arroz com carne de vaca  
Sobremesa Fruta

*	223	53	1	0	10	2	2	0,1
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14,	629	153	3	1	18	2	5	0,0
*	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 (lípidos), 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](mailto:nutricao@solnave.pt) ou [qualidade@solnave.pt](mailto:qualidade@solnave.pt).



2<sup>a</sup>

Sopa Alfacedo  
Prato Almôndegas com esparguete e salada  
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<sup>a</sup>

Sopa Juliana  
Prato Atum com arroz de couve e cenoura  
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<sup>a</sup>

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<sup>a</sup>

Sopa Alho-Francês  
Prato Pasteis de bacalhau com arroz e legumes  
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<sup>a</sup>

Sopa Creme de Cenoura  
Prato Massa à lavrador (carne de porco, feijão, couve, cotovelo e cenoura)  
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. 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](mailto:nutricao@solnave.pt) ou [qualidade@solnave.pt](mailto: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)