

- 2^a Sopa Alfáce
- Prato Esparguete à bolonhesa
- Sobremesa Fruta
- 2^a Sopa Juliana
- Prato Atum com feijão frade, batata, cenoura e ovo
- Sobremesa Fruta
- 4^a Sopa Espinafres
- Prato Massa de aves
- Sobremesa Fruta
- 5^a Sopa Alho-Francês
- Prato Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate
- Sobremesa Gelatina
- 6^a 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	2	5	0
*	170	41	0	0	9	9	1	4

*	269	64	2	0	9	2	12	0
*1,2,3	876	209	5	1	27	2	5	0
*	238	57	1	0	13	9	0	8

*	264	63	3	0	8	2	2	0
*1,2	836	202	4	1	34	2	7	0
*	177	42	0	0	9	13	0	6

*	266	64	2	0	9	2	2	0
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	467	112	4	1	10	1	8	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	7	0
*	238	57	1	0	13	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. Trémoco 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos com Casca Rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos

* Se o alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização de equipamentos, contêineres, utensílios ou outros, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutrição@solvave.pt ou qualidade@solvave.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 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

3^a

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

4^a

Sopa Creme de Legumes
Prato Frango assado com arroz de legumes
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

5^a

Sopa
Prato Feriado
Sobremesa

6^a

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/ 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)



2ª

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	1	7	0
*	170	41	0	0	9	9	0	8

3ª

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	2	12	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

4ª

Sopa Lombardo
Prato Massa de aves e macedónia
Sobremesa Fruta

*	253	60	2	0	8	2	2	0
*1	594	142	4	1	16	2	6	0
*	177	42	0	0	9	9	1	4

5ª

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	1	0
*3	366	87	1	0	11	1	9	0
*	389	93	0	0	22	13	5	81

6ª

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

*	264	63	3	0	8	2	1	0
*1	594	142	4	1	16	1	6	0
*	398	95	0	0	22	13	0	6

*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



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)

1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoins 9. Trigo 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Moluscos 13. Faveas 14. Laticínios
* Se a alergia ou intolerância a qualquer das substâncias referidas não for mencionada no rótulo do produto, a utilização para a preparação do produto pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informações ao colaborador responsável pela preparação do alimento adicionando o contacto telefónico @solnave.pt ou a 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)
*	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

3ª

Sopa Couve coração
Prato Massa de atum
Sobremesa Fruta

*	266	64	2	0	9	2	1	0
*1,2,3	439	104	3	0	12	1	7	0
*	177	42	0	0	9	9	1	4

4ª

Sopa Creme de Cenoura com Lombardo
Prato Frango assado com esparguete e cenoura
Sobremesa Fruta

*	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

5ª

Sopa Brócolos
Prato Noguetes
Sobremesa Iogurte

*	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

6ª

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

*	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 podem causar alergias ou intolerâncias**



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Cereais 8. Avelã 9. Trigo 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molho de soja 13. Frutas de casca 14. Dióxido de enxofre e sulfiteos

* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas acima, por favor, não utilize ou não consuma o produto em questão, pois pode estar presente no alimento que pretende consumir. Se tiver alguma dúvida ou necessidade de esclarecimento adicional, consulte a nutricionista @solnave.pt ou a 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)



					HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
					8	2	2	0
					18	2	5	0
					13	13	0	6

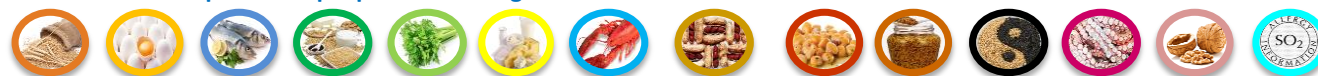
					9	2	1	0
					12	1	7	0
					9	9	1	4

					8	2	2	0
					9,5	1,5	8	0
					9	9	1	4

					9	2	2	0
					10	1	9	0
					13	13	5	81

					11	2	2	0
					13	3	7	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 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.