

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
Primaveril
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



Declaração Nutricional p/ Val. médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DOSA) Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AÇS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas)

1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Alho 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos de casca Rija e sulfites 14. Dióxido de enxofre e sulfites
* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confecção, 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
Prato
Sobremesa

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

Canja
Granadeiro com arroz de legumes
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
Prato
Sobremesa

Feijão-Verde
Massa de aves (frango)
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
Prato
Sobremesa

Hortalíça
Saladinha de Pescada com Grão, Batata, Cenoura e Ovo Ralado
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
Prato
Sobremesa

Alface
Stroganoff de Carne, (porco), com Cotovelinhos, Ervilhas e Cenouras e salad
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



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 (lipídeos), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), Aç (açúcares), PROT (proteínas)

1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoin 9. Trêmopo 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos de casca Rija e sifios 14. Dióxido de enxofre e sulfios
* 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.