

2ª

*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

Sopa Couve-Flor  
Prato Esparguete à Bolonhesa  
Sobremesa Fruta

3ª

*	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

Sopa Primavera  
Prato Atum com Feijão-Frade, Batata, Cenoura e Ovo Ralado  
Sobremesa Fruta

4ª

*	208	50	1	0	9	3	2	0,1
*1;4;5;14;	461	110	3	1	10	1	12	0,4
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

Sopa Creme de Legumes  
Prato Jardineira de Frango  
Sobremesa Fruta

5ª

*	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

Sopa Brócolos  
Prato Douradinhos de Peixe no Forno com Arroz de Tomate  
Sobremesa Gelatina

6ª

*	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

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



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  
\* 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  
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

Hortaliça  
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. Tremoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos de casca Rija e sulfios 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](mailto:nutricao@solnave.pt) ou [qualidade@solnave.pt](mailto:qualidade@solnave.pt).