

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-Fradé, 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 (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](mailto:nutricao@solnave.pt) ou [qualidade@solnave.pt](mailto:qualidade@solnave.pt).

# Município de Murça Refeitório

Semana de 05 a 09 de Outubro de 2015



2ª

*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

Sopa Alfafe  
Prato Hambúrguer no forno com arroz  
Sobremesa Fruta

2ª

*	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

Sopa Juliana  
Prato Saladinha do Mar (espirais, abrótea, cenoura, ervilha e delícias-do-mar)  
Sobremesa Fruta

4ª

*	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

Sopa Espinafres  
Prato Perna de frango assada com macarronete  
Sobremesa Fruta

5ª

*	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

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

6ª

*	248	59	1	0	11	3	2	0,1
*1;4;5;14;	402	96	3	1	13	1	5	0,1
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

Sopa Creme de Cenoura  
Prato Feijoada (carne de porco, feijão, couve e cenoura) com arroz 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 (DQSA) Legend: VE (valor energético), LIP (lipidos), 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. Amendoim 9. Tremoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molsuco 13. Frutos de enxofre 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.

# Município de Murça Refeitório

Semana de 12 a 16 de Outubro de 2015



2ª

Sopa Abóbora com Massinhas  
Prato Almôndegas 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 Massa espiral 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

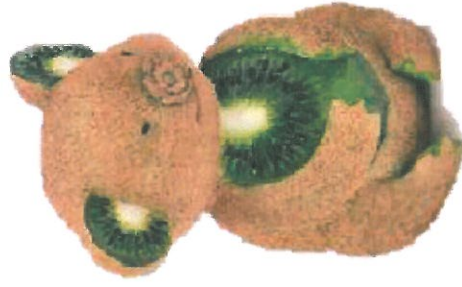
Sopa Creme de Cenoura com Ervilhas  
Prato Meia Desfeita de Peixe (grão, batata, cenoura, pescada e ovo ralado )  
Sobremesa Gelatina

*	267	64	1	0	11	2	3	0,1
*2;3;14	438	105	2	0	14	1	8	0,1
*	292	70	0	0	0	0	17	0,0

6ª

Sopa Espinafres  
Prato Mimiños 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



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)

1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Leite 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Mostarda 10. Molsuco 11. Sésamo 12. Molsuco 13. 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.

2ª

Sopa Espinafres  
Prato Chili com carne e arroz branco  
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
*14	565	135	4	1	15	1	8	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 Empadão de arroz com carne de vitela  
Sobremesa Fruta

*	194	46	1	0	8	2	2	0,1
*	619	148	4	2	17	1	10	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 Iogurte

*	227	54	1	0	9	2	2	0,1
*1,2,3	467	112	4	1	10	1	9	0,1
*6	297	71	2	1	10	10	4	0,1

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



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)

14. Dióxido de enxofre e sulfúos  
13. Frutos de casca rija e sulfúos  
12. Molusco  
11. Sésamo  
10. Mostarda  
9. Tremoço  
8. Amendoim  
7. Crustáceos  
6. Leite  
5. Alpo  
4. Soja  
3. Peixe  
2. Ovos  
1. Glúten  
contacte: [nutricao@solnave.pt](mailto:nutricao@solnave.pt) ou [qualidade@solnave.pt](mailto:qualidade@solnave.pt).