



### 2ª

Sopa  
Prato  
Sobremesa

Creme de Cenoura  
Hamburguer de vitela no forno com arroz  
Fruta

*Alerg.	VE (Kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sai (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  
Saladinha de pescada com batata, couve, cenoura e delicias do mar  
Fruta

*1,2,1	386	92	1	0	11	1	9	0,1
*3,1	426	102	2	0	14	1	7	0,1
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

### 4ª

Sopa  
Prato  
Sobremesa

Feijão-Verde  
Jardineira de frango  
Fruta

*	221	53	1	0	9	2	2	0,1
*1,2,1	471	113	2	0	14	1	10	0,1
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

### 5ª

Sopa  
Prato  
Sobremesa

Hortalça  
Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e salada  
Iogurte

*	271	65	1	0	12	2	2	0,1
*2,3,1,4	438	105	2	0	14	1	8	0,1
*6	297	71	2	1	10	10	4	0,1

### 6ª

Sopa  
Prato  
Sobremesa

Alface  
Macarrão à salsicheiro (carne de porco aos cubos, ervilhas, cenoura e salsichas)  
Fruta

*	223	53	1	0	10	2	2	0,1
*1,2,1	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 (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 na preparação/ confecção, 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).



**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

**2ª**

Sopa	Alface
Prato	Almôndegas com fusilli e salada
Sobremesa	Fruta
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

**4ª**

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

**5ª**

Sopa	Alho-Francês
Prato	Pasteis de bacalhau com arroz e legumes
Sobremesa	logurte

*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

**6ª**

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**



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), LP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas)

1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Alvo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos de casca Rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos  
 \* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência na preparação/ confinação, 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 25/01/2016 a 29/01/2016



## 2ª

*Alerg.	VE (kJ)	VE (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*1;2;1	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

Sopa  
Abóbora com Massinhas

Prato  
Massa à Italiana ( milho, salsichas, macedónia, espiral e ovo)

Sobremesa  
Fruta

## 3ª

*	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

Sopa  
Couve-Flor

Prato  
Salada de pescada com batata e legumes

Sobremesa  
Fruta

## 4ª

*	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

Sopa  
Lombardo

Prato  
Frango no forno com arroz de tomate

Sobremesa  
Fruta

## 5ª

*	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

Sopa  
Creme de Cenoura com Ervilhas

Prato  
Peixe assado no forno com arroz de ervilhas

Sobremesa  
Gelatina

## 6ª

*	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

Sopa  
Espinafres

Prato  
Macarrão com cubinhos de porco, cenoura e feijão verde

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

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