



2ª

*Alerg.	VE (kJ)	VE (Kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sai (g)
	304	73	3	0	10	2	1	0
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	882	210	8	1	29	2	5	0
*	177	42	0	0	9	9	1	4

Sopa Creme de Cenoura

Prato Hamburger de vitela no forno com arroz

Sobremesa Fruta

3ª

	631	151	1	0	23	2	12	0
*2,3	246	64	2	0	6	2	5	0
*	170	41	0	0	9	9	0	8

Sopa Canja

Prato Saladinha do mar (espirais, abrótea, cenoura, ervilha e delicias do mar)

Sobremesa Fruta

4ª

	318	76	3	0	11	2	2	0
*1,4	345	88	2	1	9	2	7	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

Sopa Feijão-Verde

Prato Frango assado com macarronete

Sobremesa Maçã

5ª

	253	60	2	0	8	2	2	0
*2,3	397	95	2	0	10	1	8	0
*6	380	91	2	1	13	13	5	81

Sopa Hortaliça

Prato Rissois de pescada com batata, cenoura e ervilhas

Sobremesa Iogurte

6ª

	274	68	3	0	9	2	1	0
*	386	92	3	1	9	1	7	0
*	159	38	0	0	8	8	1	0

Sopa Alfaxe

Prato Feijoada (carne de porco, feijão, couve e cenoura)

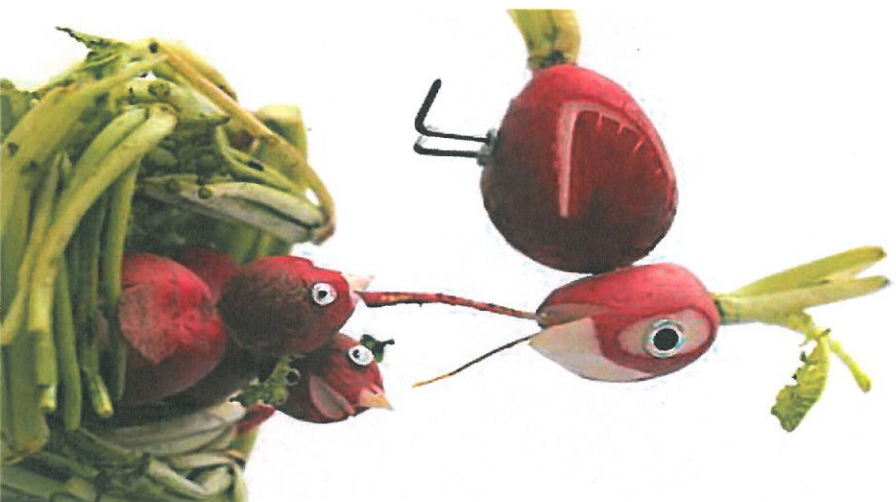
Sobremesa Fruta

*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 (QOSA) 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. Alho 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tramoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutas de casca 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 contactar: nutricao@solnave.pt ou qualidade@solnave.pt.



2ª

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sai (g)
Sopa	281	67	3	0	9	2	2	0
Prato	*1,14	455	120	4	1,5	9,5	1,5	8
Sobremesa	*	238	57	1	0	13	13	0

3ª

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sai (g)
Sopa	217	52	1	0	7	2	3	0
Prato	*2,3	473	113	4	0	14	1	5
Sobremesa	*	177	42	0	0	9	9	1

4ª

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sai (g)
Sopa	253	60	2	0	8	2	2	0
Prato	*	458	109	5	1	9	1	7
Sobremesa	*	170	41	0	0	9	9	0

5ª

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sai (g)
Sopa	275	65	3	0	9	2	2	0
Prato	*1,3,6,10	850	203	3	0	40	1	4
Sobremesa	*	389	93	0	0	22	22	2

6ª

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sai (g)
Sopa	266	64	2	0	9	2	1	0
Prato	*1,2,4,6	737	188	5	1	19	4	13
Sobremesa	*	238	57	1	0	13	13	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), AGS (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. Tramoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molsuco 13. Frutas de casca laranja 14. Dióxido de enxofre e sulfitos

* 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 contactar: nutricao@solnave.pt ou qualidade@solnave.pt.



2ª

Sopa
Prato
Sobremesa

Alface
Esparguete à bolonhesa
Fruta

*Alerg.	VE (kcal)	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	1	7	0
*	170	41	0	0	9	9	0	8

2ª

Sopa
Prato
Sobremesa

Juliana
Atum com feijão frade, batata, cenoura e ovo
Fruta

*	269	64	2	0	9	2	2	0
*1,2,3	876	209	5	1	27	2	12	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

4ª

Sopa
Prato
Sobremesa

Espinafres
Jardineira de frango
Fruta

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

5ª

Sopa
Prato
Sobremesa

Alho-Francês
Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate
iogurte

*	266	64	2	0	9	2	1	0
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	467	112	4	1	10	1	9	0
*6	380	91	2	1	13	13	5	81

6ª

Sopa
Prato
Sobremesa

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

*	304	73	3	0	10	2	1	0
*1	730	175	4	1	28	1	6	0
*	238	57	1	0	13	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 (açúcares), PROT (proteínas)

* 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 contactar: nutricao@solnave.pt ou qualidade@solnave.pt.



2ª

Sopa
Prato
Sobremesa

Abóbora com Massinhas
Rissóis de carne no forno com arroz de legumes (cenoura e ervilha)
Fruta

*Alerg.	VE (Kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sai (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	2	6	1
*	170	41	0	0	9	9	0	8

3ª

Sopa
Prato
Sobremesa

Couve-Flor
Peixe no forno com arroz de couve
Fruta

*	281	67	3	0	9	2	2	0
*1,2,3	779	186	6	1	23	1	10	1
*	238	57	1	0	13	13	0	6

4ª

Sopa
Prato
Sobremesa

Lombardo
Massa de aves e macedónia
Fruta

*	253	60	2	0	8	2	2	0
*1	594	142	4	1	16	2	10	0
*	177	42	0	0	9	9	1	4

5ª

Sopa
Prato
Sobremesa

Creme de Cenouras com Ervilhas
Saladinha de pescada com grão, batata, cenoura e ovos paladinha
Gelatina

*	290	69	2	0	10	2	2	0
*3	366	87	1	0	11	1	7	0
*	389	93	0	0	22	22	2	0

6ª

Sopa
Prato
Sobremesa

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

*	264	63	3	0	8	2	2	0
*1	594	142	4	1	16	2	10	0
*	398	95	0	0	22	20	2	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 (DOSA). 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 contactar: nutricao@solnave.pt ou qualidade@solnave.pt.