



2ª

Sopa Creme de Cenoura
Prato Hamburguer de vitela no forno com arroz
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
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	882	210	8	1	29	2	5	0,2
*	234	56	0	0	13	12	1	0,0

3ª

Sopa Canja
Prato Saladinha de pescada com batata, couve, cenoura e delicias do mar
Sobremesa 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 Feijão-Verde
Prato Jardineira de frango
Sobremesa 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 Hortaliça
Prato Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e salada
Sobremesa 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 Alface
Prato Macarrão à salsicheiro (carne de porco aos cubos, ervilhas, cenoura e salsichas)
Sobremesa 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



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremçoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos 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 ou qualidade@solnave.pt.



2ª

Sopa Alfáce
Prato Almôndegas com fusilli e salada
Sobremesa Fruta

*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 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 Iogurte

*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



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tramoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos Casca Rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos

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 ou qualidade@solnave.pt.



2ª

Sopa Abóbora com Massinhas
Prato Massa à Italiana (milho, salsichas, macedónia, espiral e ovo)
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 Salada de pescada com batata e legumes
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 Frango no forno com arroz de tomate
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 Peixe assado no forno com arroz de ervilhas
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 Macarrão com cubinhos de porco, cenoura e feijão verde
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



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremçoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos 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 ou qualidade@solnave.pt.

Município de Murça Refeitório

semana 25/04/2016 a 29/04/2016



2ª

Sopa
Prato Feriado
Sobremesa 25 de abril

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)

3ª

Sopa Creme de Legumes
Prato Atum com feijão verde, batata, cenoura e ovo
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 Massa de aves (frango e peru) e salada mista
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 no forno com arroz de legumes
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 Jardineira de porco (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)
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



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos Casca Rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos

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 ou qualidade@solnave.pt.