



2<sup>a</sup>

Sopa Espinafres  
Prato Empadão de arroz com carne de vitela  
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	264	63	3	0	8	2	2	0
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	629	153	3	1	18	2	5	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

3<sup>a</sup>

Sopa Couve coração  
Prato Massa de atum  
Sobremesa Fruta


4<sup>a</sup>

Sopa Creme de Cenoura com Lombardo  
Prato Frango assado com esparguete e cenoura  
Sobremesa Fruta

*	253	60	2	0	8	2	2	0
*1,14	455	120	4	1,5	9,5	1,5	8	0
*	177	42	0	0	9	9	1	4

5<sup>a</sup>

Sopa Brócolos  
Prato Filetes Dourados com Salada de Legumes (batata, ervilha e cenoura)  
Sobremesa Iogurte

*	275	65	3	0	9	2	2	0
*1,2,3	467	112	4	1	10	1	9	0
*6	380	91	2	1	13	13	5	81

6<sup>a</sup>

Sopa Feijão-Verde  
Prato Massa à Lavrador (carne de porco, couve feijão e cenoura)  
Sobremesa Fruta

*	318	76	3	0	11	2	2	0
*1	471	113	4	1	13	3	7	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

**\*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. Tremço 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/ 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).

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)