

2ª

Sopa Abóbora com Massinhas  
Prato Rissois de carne no forno com arroz de legumes (cenoura e ervilha)  
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (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 Couve-Flor  
Prato Peixe no forno com arroz de couve  
Sobremesa 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 Lombardo  
Prato Massa de aves e macedónia  
Sobremesa 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 Creme de Cenouras com Ervilhas  
Prato Saladinha de pescada com grão, batata, cenoura e ovo ralado  
Sobremesa 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 Espinafres  
Prato Strogonoff de carne (porco) com cotovelinhos, ervilhas, e cenoura  
Sobremesa 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**



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremeço 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).

2ª

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

3ª

Sopa Couve coração  
Prato Massa de atum  
Sobremesa Fruta


4ª

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

5ª

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

6ª

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. Tremeço 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](mailto:nutricao@solnave.pt) ou [qualidade@solnave.pt](mailto:qualidade@solnave.pt).

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 Primavera  
Prato Atum com Feijão-Frade, 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 Massa de aves  
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 Filetes dourados com arroz de legumes  
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 Massada de carnes (porco e vitela, couve e cenoura)  
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**



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