



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)
*	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

3ª

Sopa Canja
Prato Saladinha do mar (espirais, abrótea, cenoura, ervilha e delicias do mar)
Sobremesa Fruta

*1,2	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

4ª

Sopa Feijão-Verde
Prato Frango assado com macarronete
Sobremesa Maçã

*	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

5ª

Sopa Hortaliça
Prato Rissois de pescada com batata, cenoura e ervilhas
Sobremesa Iogurte

*	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

6ª

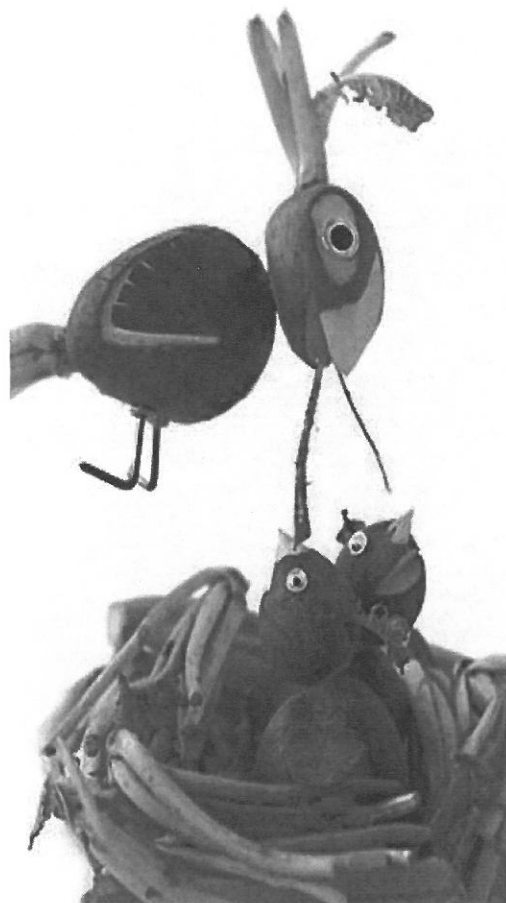
Sopa Alface
Prato Feijoada (carne de porco, feijão, couve e cenoura)
Sobremesa Fruta

*	274	68	3	0	9	2	1	0
*	386	92	3	1	9	1	7	0
*	159	38	0	0	8	8	1	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. 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 o/ 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 Couve-Flor
Prato Almôndegas com esparguete
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	281	67	3	0	9	2	2	0
*1,14	455	120	4	1,5	9,5	1,5	8	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

3ª

Sopa Primavera
Prato Pescada estufada com arroz de brocolos
Sobremesa Fruta

*	217	52	1	0	7	2	3	0
*2,3	473	113	4	0	14	1	5	0
*	177	42	0	0	9	9	1	4

4ª

Sopa Creme de Legumes
Prato Massa de aves (frango e peru) com macedónia
Sobremesa Pêra

*	253	60	2	0	8	2	2	0
*	458	109	5	1	9	1	7	0
*	170	41	0	0	9	9	0	8

5ª

Sopa Brócolos
Prato Meia desfeita de peixe (grão, batata, cenoura, migas e ovos ralado)
Sobremesa Gelatina

*	275	65	3	0	9	2	2	0
*1,3,6,10	850	203	3	0	40	1	4	0
*	389	93	0	0	22	22	2	0

6ª

Sopa Alho-Francês
Prato Mimiños de porco com massa primavera
Sobremesa Fruta

*	266	64	2	0	9	2	1	0
*1,2,4,6	737	188	5	1	19	4	13	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

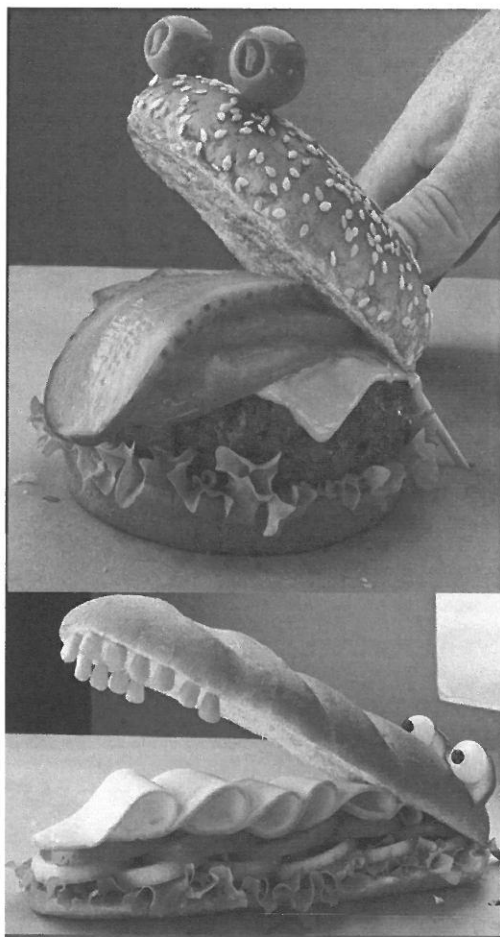
***Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremçoço 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 Alfáce
Prato Esparguete à bolonhesa
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	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 Juliana
Prato Atum com feijão frade, batata, cenoura e ovo
Sobremesa 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 Espinafres
Prato Jardineira de frango
Sobremesa 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 Alho-Francês
Prato Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate
Sobremesa logurte

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

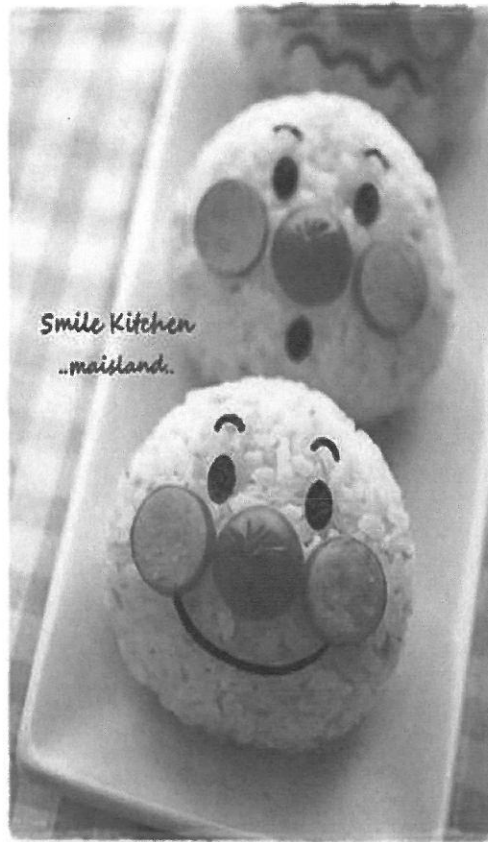
*	304	73	3	0	10	2	1	0
*1	730	175	4	1	28	1	6	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

***Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**



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

* 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 Rissois de carne no forno com arroz de legumes (cenoura e ervilha)
Sobremesa Fruta

3ª

Sopa Couve-Flor
Prato Peixe no forno com arroz de couve
Sobremesa Fruta

4ª

Sopa Lombardo
Prato Massa de aves e macedónia
Sobremesa Fruta

5ª

Sopa Creme de Cenouras com Ervilhas
Prato Saladinha de pescada com grão, batata, cenoura e ovo ralado
Sobremesa Gelatina

6ª

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

*	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

*	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

*	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

*	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. 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.

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)