

# tabela nutricional

—  
clique no produto  
para mais informações

## proteínas

|                       |    |
|-----------------------|----|
| frango desfiado       | 01 |
| frango em tiras       | 02 |
| filé de frango        | 03 |
| shimeji               | 04 |
| kibe de girassol      | 05 |
| filé mignon suíno     | 06 |
| filé de tilápia       | 07 |
| sobrecoxa com laranja | 08 |
| parmegiana de frango  | 09 |
| pulled pork           | 10 |
| burguer de falafel    | 11 |
| recheio de frango     | 12 |

## acompanhamentos

|                            |    |
|----------------------------|----|
| arroz integral com legumes | 13 |
| feijão                     | 14 |
| quinoa                     | 15 |
| purê de abóbora            | 16 |
| purê de batata doce        | 17 |
| cenoura e brócolis         | 18 |
| batata doce rústica        | 19 |
| abóbora assada             | 20 |
| banana da terra grelhada   | 21 |

## saladas

|                 |    |
|-----------------|----|
| salada grega    | 22 |
| salada caesar   | 23 |
| fresh peru      | 24 |
| quinoa crocante | 25 |
| havaiana        | 26 |
| tuna salad      | 27 |
| tropical        | 28 |

## pratos

|               |    |
|---------------|----|
| parmesão      | 29 |
| quibe veg     | 30 |
| sobrecoxa     | 31 |
| brasileirinho | 32 |
| light         | 33 |

## sanduíches naturais

|                |    |
|----------------|----|
| quatro queijos | 34 |
| frango light   | 35 |
| misto light    | 36 |
| atum           | 37 |
| peito de peru  | 38 |
| caprese        | 39 |

# tabela nutricional

—  
clique no produto  
para mais informações

## sanduíches quentes

|              |    |
|--------------|----|
| tuna melt    | 40 |
| frango cream | 41 |
| ultra cheese | 42 |
| pork'n cream | 43 |

## escondidinho

|   |    |
|---|----|
| frango com purê de batata doce          | 44 |
| frango com purê de abóbora cabotiá      | 45 |
| pulled pork com purê de batata doce     | 46 |
| pulled pork com purê de abóbora cabotiá | 47 |
| shimeji com purê de batata doce         | 48 |
| shimeji com purê de abóbora cabotiá     | 49 |

## wrap

|               |    |
|---------------|----|
| light peru    | 50 |
| quibeleza     | 51 |
| frango milho  | 52 |
| egg tuna      | 53 |
| falafel       | 54 |
| pork'n roll   | 55 |
| chicken cream | 56 |
| shimeji       | 57 |

## molhos

|       |    |
|-------|----|
| light | 58 |
| pesto | 59 |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 113kcal=475kJ         | 6      |
| <b>Carboidratos</b>  | 0 g                   | 0      |
| <b>Proteínas</b>   | 21,5 g                | 29     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 3 g                   | 6      |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 1,3 g                 | 6      |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 0,0 g                 | 0      |
| <b>Sódio</b>   | 31 mg                 | 1      |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| <b>Ingredientes:</b> filé de peito de frango, salsinha fresca, alho desidratado, sal.  |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 123kcal=517kJ         | 6      |
| <b>Carboidratos</b>  | 0 g                   | 0      |
| <b>Proteínas</b>   | 21,5 g                | 29     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 4,1 g                 | 8      |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 1,4 g                 | 6      |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 0,0 g                 | 0      |
| <b>Sódio</b>   | 98,1 mg               | 4      |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| <b>Ingredientes:</b> filé de peito de frango, alho em pó, cúrcuma, sal, óleo de soja, pimenta do reino.                      |                       |        |

|   | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|---|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>   | 137kcal=576kJ         | 7      |
| <b>Carboidratos</b>   | 0 g                   | 0      |
| <b>Proteínas</b>  | 26 g                  | 35     |
| <b>Gorduras Totais</b>  | 3,7 g                 | 7      |
| <b>Gorduras Saturadas</b>   | 0,0 g                 | 0      |
| <b>Gorduras Trans</b>   | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>  | 0,0 g                 | 0      |
| <b>Sódio</b>  | 70,5 mg               | 3      |
| <b>Lactose:</b> zero lactose  |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.  |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada.                    |                       |        |
| <b>Ingredientes:</b> filé de frango, manteiga, alho fresco, salsa fresca, manjericão, alho em pó, curcuma, sal, pimenta do reino, óleo de soja. |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 50kcal=208kJ          | 3      |
| <b>Carboidratos</b>  | 4,4 g                 | 2      |
| <b>Proteínas</b>   | 3,6 g                 | 5      |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 2 g                   | 4      |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 0,3 g                 | 1      |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 1,6 g                 | 6      |
| <b>Sódio</b>   | 274,2 mg              | 11     |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| <b>Ingredientes:</b> shimeji, shoyu, óleo de soja, amido de milho, alho, salsa, sal, vinagre, óleo de gergelim.              |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 217kcal=912kJ         | 11     |
| <b>Carboidratos</b>  | 29 g                  | 10     |
| <b>Proteínas</b>   | 8,9 g                 | 12     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 7,3 g                 | 13     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 1,4 g                 | 6      |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 0,0 g                 | 27     |
| <b>Sódio</b>   | 75,5 mg               | 3      |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> contém glúten   |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| <b>Ingredientes:</b> trigo para kibe, semente de girassol, cebola, óleo de soja, alho, gengibre, hortelã e pimenta síria.    |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 194kcal=817kJ         | 10     |
| <b>Carboidratos</b>  | 0 g                   | 0      |
| <b>Proteínas</b>   | 29,7 g                | 40     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 8,4 g                 | 15     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 2,1 g                 | 10     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 0,0 g                 | 0      |
| <b>Sódio</b>   | 314,3 mg              | 13     |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.   |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> contém leite. pode conter trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada                       |                       |        |
| <b>Ingredientes:</b> file mignon suíno, óleo, shoyu, manteiga, alho, limão, salsa, manjeriço, oregano, páprica doce, sal e pimenta do reino. |                       |        |



|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 26kcal=109kJ          | 1      |
| <b>Carboidratos</b>  | 0 g                   | 0      |
| <b>Proteínas</b>   | 2,3 g                 | 3      |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 1,9 g                 | 4      |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 1 g                   | 5      |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 0,0 g                 | 0      |
| <b>Sódio</b>   | 83,7 mg               | 4      |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                       |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> contém leite. pode conter trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada |                       |        |
| <b>Ingredientes:</b> filé de tilápia, manteiga, alho fresco, salsa fresca, manjericão, lemon pepper e sal.             |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 213kcal=895kJ         | 11     |
| <b>Carboidratos</b>  | 5,8 g                 | 2      |
| <b>Proteínas</b>   | 21,3 g                | 28     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 11,6 g                | 21     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 3,6 g                 | 16     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 0,0 g                 | 0      |
| <b>Sódio</b>   | 721,4 mg              | 30     |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                       |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> contém leite. pode conter trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada |                       |        |
| <b>Ingredientes:</b> sobrecoxa, suco de laranja, gengibre, sal, açúcar demerara.                                       |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 202kcal=847kJ         | 10     |
| <b>Carboidratos</b>  | 15 g                  | 8      |
| <b>Proteínas</b>   | 21,4 g                | 37     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 6,2 g                 | 2      |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 2 g                   | 4      |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 1 g                   | 0      |
| <b>Sódio</b>   | 286,9 mg              | 12     |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> contém glúten   |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> contém leite. pode conter trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada   |                       |        |
| <b>Ingredientes:</b> frango, farinha de rosca, ovo, tomate, cenoura, salsão, cebola, alho poró, queijo meia cura, alho em pó, cúrcuma, manjericão, pimenta do reino e sal. |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 50kcal=210kJ          | 3      |
| <b>Carboidratos</b>  | 9,2 g                 | 3      |
| <b>Proteínas</b>   | 1,3 g                 | 2      |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 0,9 g                 | 7      |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 0,2 g                 | 1      |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 1,7 g                 | 7      |
| <b>Sódio</b>   | 30,8 mg               | 1      |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| <b>Ingredientes:</b> carne Suína, água, açúcar demerara, sal, alho, cebola, páprica doce.                                    |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 26kcal=110kJ          | 1      |
| <b>Carboidratos</b>  | 3,6 g                 | 1      |
| <b>Proteínas</b>   | 2,5 g                 | 3      |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 0,2 g                 | 0      |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 0,0 g                 | 0      |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 0,0 g                 | 3      |
| <b>Sódio</b>   | 23,1 mg               | 1      |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| <b>Ingredientes:</b> grão de bico, cebola, limão, hortelã, salsa, alho, sal, pimenta síria.                                  |                       |        |

# recheio de frango

140 g (1 porção)

**proteína**

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 87kcal=365kJ          | 4      |
| <b>Carboidratos</b>  | 3,8 g                 | 1      |
| <b>Proteínas</b>   | 13,6 g                | 18     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 1,9 g                 | 4      |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 0,0 g                 | 0      |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0,0 g                 | 0      |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 0,8 g                 | 3      |
| <b>Sódio</b>   | 58,5 mg               | 2      |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| <b>Ingredientes:</b> frango, tomate, cebola, cenoura, alho poró, salsão, manjericão, sal.                                    |                       |        |

# cc arroz integral com legumes

100 g (1 porção)

## acompanhamento

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 98kcal = 411kJ        | 5      |
| <b>Carboidratos</b>  | 20,3 g                | 7      |
| <b>Proteínas</b>   | 2,1 g                 | 3      |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 0,9 g                 | 2      |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 0,2 g                 | 1      |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 1,5 g                 | 6      |
| <b>Sódio</b>   | 35,1 mg               | 2      |
| <b>Lactose:</b> contém lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: arroz integral, cenoura, abobrinha, cebola, sal, alho, óleo de soja, salsinha fresca.                          |                       |        |

|                           | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|---------------------------|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>   | 168kcal=706kJ         | 8      |
| <b>Carboidratos</b>       | 30,6 g                | 10     |
| <b>Proteínas</b>          | 10,2 g                | 14     |
| <b>Gorduras Totais</b>    | 0,6 g                 | 1      |
| <b>Gorduras Saturadas</b> | 0,1 g                 | 0      |
| <b>Gorduras Trans</b>     | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>    | 7,7 g                 | 31     |
| <b>Sódio</b>              | 43,2 mg               | 2      |

**Lactose:** contém lactose

**Glúten:** por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.

**Alergênicos:** pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada.

Ingredientes: feijão, alho, óleo, sal, folha de louro.



|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 40kcal=166kJ          | 2      |
| <b>Carboidratos</b>  | 7 g                   | 2      |
| <b>Proteínas</b>   | 1,4 g                 | 2      |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 0,6 g                 | 1      |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 0,1 g                 | 0      |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 0,9 g                 | 4      |
| <b>Sódio</b>   | 29,4 mg               | 1      |
| <b>Lactose:</b> contém lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: quinoa, ervas finas, sal.  |                       |        |

**cc purê de  
abóbora cabotiá**

180 g (1 porção)

**acompanhamento**

|                           | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|---------------------------|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>   | 25kcal=106kJ          | 1      |
| <b>Carboidratos</b>       | 3,2 g                 | 1      |
| <b>Proteínas</b>          | 0,5 g                 | 1      |
| <b>Gorduras Totais</b>    | 1,2 g                 | 2      |
| <b>Gorduras Saturadas</b> | 0,2 g                 | 1      |
| <b>Gorduras Trans</b>     | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>    | 0,3 g                 | 1      |
| <b>Sódio</b>              | 16,2 mg               | 1      |

**Lactose:** zero lactose**Glúten:** por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.**Alergênicos:** pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada.**Ingredientes:** abóbora cabotian, óleo de soja, alho, cebola seca, salsa, sal.

|                           | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|---------------------------|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>   | 102kcal=429kJ         | 5      |
| <b>Carboidratos</b>       | 11,4 g                | 4      |
| <b>Proteínas</b>          | 10,5 g                | 14     |
| <b>Gorduras Totais</b>    | 1,6 g                 | 3      |
| <b>Gorduras Saturadas</b> | 0,3 g                 | 1      |
| <b>Gorduras Trans</b>     | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>    | 5 g                   | 20     |
| <b>Sódio</b>              | 16,8 mg               | 1      |

**Lactose:** contém lactose

**Glúten:** por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.

**Alergênicos:** contém leite. Pode conter trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes híbridizadas e noz moscada

Ingredientes: batata doce, leite, manteiga, sal.

**cc brócolis  
com cenoura**

120 g (1 porção)

**acompanhamento**

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 53kcal=222kJ          | 3      |
| <b>Carboidratos</b>  | 2,5 g                 | 1      |
| <b>Proteínas</b>   | 0,6 g                 | 1      |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 4,5 g                 | 8      |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 0,8 g                 | 4      |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 0,7 g                 | 1      |
| <b>Sódio</b>   | 51,7 mg               | 2      |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: brócolis, cenoura, alho, óleo de soja, sal, salsa fresca.  |                       |        |

|                           | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|---------------------------|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>   | 67kcal=284kJ          | 3      |
| <b>Carboidratos</b>       | 3,4 g                 | 1      |
| <b>Proteínas</b>          | 2,9 g                 | 4      |
| <b>Gorduras Totais</b>    | 4,7 g                 | 9      |
| <b>Gorduras Saturadas</b> | 0,7 g                 | 3      |
| <b>Gorduras Trans</b>     | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>    | 1,4 g                 | 6      |
| <b>Sódio</b>              | 0 mg                  | 0      |

**Lactose:** zero lactose

**Glúten:** por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.

**Alergênicos:** pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada.

Ingredientes: batata doce, óleo, ervas finas, páprica doce e sal.

|                           | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|---------------------------|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>   | 70kcal=292kJ          | 4      |
| <b>Carboidratos</b>       | 10,1 g                | 3      |
| <b>Proteínas</b>          | 1,2 g                 | 2      |
| <b>Gorduras Totais</b>    | 2,7 g                 | 5      |
| <b>Gorduras Saturadas</b> | 0,4 g                 | 2      |
| <b>Gorduras Trans</b>     | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>    | 0,8 g                 | 3      |
| <b>Sódio</b>              | 0,3 mg                | 0      |

**Lactose:** zero lactose

**Glúten:** por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.

**Alergênicos:** pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada.

Ingredientes: abóbora cabotiá, azeite, alecrim e sal.

|                           | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|---------------------------|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>   | 163kcal=684kJ         | 8      |
| <b>Carboidratos</b>       | 33,7 g                | 11     |
| <b>Proteínas</b>          | 1,4 g                 | 2      |
| <b>Gorduras Totais</b>    | 2,5 g                 | 5      |
| <b>Gorduras Saturadas</b> | 0,4 g                 | 2      |
| <b>Gorduras Trans</b>     | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>    | 1,5 g                 | 6      |
| <b>Sódio</b>              | 19,4 mg               | 1      |

**Lactose:** zero lactose

**Glúten:** por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.

**Alergênicos:** pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada.

**Ingredientes:** banana da terra e óleo.

|                           | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|---------------------------|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>   | 225kcal=945kJ         | 11     |
| <b>Carboidratos</b>       | 8,7 g                 | 3      |
| <b>Proteínas</b>          | 19,3 g                | 26     |
| <b>Gorduras Totais</b>    | 12,6 g                | 23     |
| <b>Gorduras Saturadas</b> | 4 g                   | 18     |
| <b>Gorduras Trans</b>     | 0,4 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>    | 2,8 g                 | 11     |
| <b>Sódio</b>              | 493,9 mg              | 21     |

**Lactose:** baixo teor em lactose

**Glúten:** por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.

**Alergênicos:** pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada.

Ingredientes: frango desfiado, alface americana, alface crespa, ricota, pepino, rúcula, tomate cereja, cebola roxa e azeitona.



|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 321 kcal = 1348 kJ    | 16     |
| <b>Carboidratos</b>  | 15 g                  | 5      |
| <b>Proteínas</b>   | 35 g                  | 47     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 14 g                  | 25     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 4,6 g                 | 21     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0,4 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 2,1 g                 | 8      |
| <b>Sódio</b>   | 349 mg                | 17     |
| <b>Lactose:</b> baixo teor em lactose  |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: alface americana crua, file de frango, croutons fhom, queijo parmesão ralado.                                  |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 133kcal=559kJ         | 7      |
| <b>Carboidratos</b>  | 11,1 g                | 4      |
| <b>Proteínas</b>   | 10,9 g                | 15     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 5 g                   | 9      |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 2,8 g                 | 13     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 3 g                   | 12     |
| <b>Sódio</b>   | 172,9 mg              | 7      |
| <b>Lactose:</b> baixo teor em lactose  |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: tomate seco, alface crespa crua, alface americana crua, mussarela de bufala, rúcula, manjeriço fresco.         |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 202kcal=850kJ         | 10     |
| <b>Carboidratos</b>  | 18,3 g                | 6      |
| <b>Proteínas</b>   | 7,2 g                 | 10     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 11,1 g                | 20     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 1,1 g                 | 5      |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 7,75 g                | 31     |
| <b>Sódio</b>   | 53,8 mg               | 2      |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: alface americana, quinoa, palmito, amêndoas laminadas, tomate cereja, cenoura e beterraba.                     |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 169kcal=711kJ         | 8      |
| <b>Carboidratos</b>  | 10 g                  | 30     |
| <b>Proteínas</b>   | 18,3 g                | 25     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 6,2 g                 | 11     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 3,4 g                 | 15     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 2,3 g                 | 9      |
| <b>Sódio</b>   | 55,8 mg               | 2      |
| <b>Lactose:</b> baixo teor em lactose  |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: frango desfiado, alface americana, alface crespa, ricota abacaxi, cebola roxa, tomate cereja e rúcula.         |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 301 kcal = 1265 kJ    | 15     |
| <b>Carboidratos</b>  | 23,5 g                | 8      |
| <b>Proteínas</b>   | 21,8 g                | 29     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 13,3 g                | 24     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 2,4 g                 | 11     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 14,9 g                | 60     |
| <b>Sódio</b>   | 183,9 mg              | 8      |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: atum, quinoa, alface americana, alface crespa, cebola roxa, semente de abóbora e rúcula.                       |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 332 kcal = 1388 kJ    | 17     |
| <b>Carboidratos</b>  | 23 g                  | 8      |
| <b>Proteínas</b>   | 35 g                  | 46     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 12 g                  | 21     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 2 g                   | 9      |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0,1 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 6,5 g                 | 26     |
| <b>Sódio</b>   | 311 mg                | 13     |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> contém glúten   |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> contém soja  |                       |        |
| Ingredientes: alface americana, quinoa, palmito, amêndoas laminadas, tomate cereja, cenoura e beterraba. |                       |        |

# saladina rúcula e cebola roxa

35 g (porção individual)

|   | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|---|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>   | 5,85 kcal = 24,75 kJ  | 0,3    |
| <b>Carboidratos</b>   | 1,1 g                 | 0,4    |
| <b>Proteínas</b>  | 0,7 g                 | 0,9    |
| <b>Gorduras Totais</b>  | 0,04 g                | 0,1    |
| <b>Gorduras Saturadas</b>   | 0,01 g                | 0,04   |
| <b>Gorduras Trans</b>   | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>  | 0,6 g                 | 2,4    |
| <b>Sódio</b>  | 2,8 mg                | 0,14   |
| <b>Lactose:</b> zero lactose                                      |                       |        |
| <b>Glúten:</b> não contém glúten                                  |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> -   |                       |        |
| Ingredientes: Rúcula in natura crua e cebola roxa in natura crua. |                       |        |

# saladina alface, tomate e cenoura

90 g (porção individual)

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 20,4 kcal = 84,7 kJ   | 1      |
| <b>Carboidratos</b>  | 4 g                   | 1,3    |
| <b>Proteínas</b>   | 1,4 g                 | 1,9    |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 0,2 g                 | 0,4    |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 0,1 g                 | 0,5    |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 2,4 g                 | 10     |
| <b>Sódio</b>   | 3,4 mg                | 0,2    |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> não contém glúten   |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> -  |                       |        |
| Ingredientes: Alface crespa crua, tomate cereja in natura e cenoura in natura crua ralada. |                       |        |



|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 547 kcal = 2269 kJ    | 27     |
| <b>Carboidratos</b>  | 48 g                  | 16     |
| <b>Proteínas</b>   | 47,2 g                | 63     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 18,4 g                | 33     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 4,9 g                 | 22     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 4,1 g                 | 16     |
| <b>Sódio</b>   | 689,7 mg              | 29     |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: filé de frando parmegiana, batata doce, arroz integral.  |                       |        |

# quibe veg

305 g (1 porção)

|                           | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|---------------------------|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>   | 300 kcal = 1262 kJ    | 15     |
| <b>Carboidratos</b>       | 41,7 g                | 14     |
| <b>Proteínas</b>          | 10,7 g                | 14     |
| <b>Gorduras Totais</b>    | 10,1 g                | 18     |
| <b>Gorduras Saturadas</b> | 1,8 g                 | 8      |
| <b>Gorduras Trans</b>     | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>    | 8,3 g                 | 21     |
| <b>Sódio</b>              | 79 mg                 | 3      |

**Lactose:** zero lactose

**Glúten:** por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.

**Alergênicos:** pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada.

**Ingredientes:** quibe de girassol, abóbora assada, rúcula, cebola roxa.

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 483 kcal = 2028 kJ    | 24     |
| <b>Carboidratos</b>  | 55,7 g                | 19     |
| <b>Proteínas</b>   | 34 g                  | 45     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 13,8 g                | 25     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 4 g                   | 18     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 9,7 g                 | 39     |
| <b>Sódio</b>   | 886,8 mg              | 37     |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: sobrecoxa de frango, arroz integral, feijão, alface americana, tomate cereja, cenoura.                         |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 653 kcal = 2741 kJ    | 33     |
| <b>Carboidratos</b>  | 80,9 g                | 27     |
| <b>Proteínas</b>   | 49,4 g                | 66     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 14,6 g                | 27     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 3,3 g                 | 15     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 10,5 g                | 42     |
| <b>Sódio</b>   | 733,2 mg              | 31     |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: filé mignon suíno, arroz integral, feijão, banana da terra, rúcula, cebola roxa.                               |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 239 kcal = 1003 kJ    | 12     |
| <b>Carboidratos</b>  | 19,3 g                | 6      |
| <b>Proteínas</b>   | 28,5 g                | 38     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 5,3 g                 | 10     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 0,3 g                 | 1      |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 2 g                   | 8      |
| <b>Sódio</b>   | 192,7 mg              | 8      |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: filé de frango, arroz integral, alface americana, tomete cereja, cenoura.                                      |                       |        |

|  | Quantidade por Porção  | %VD(*) |
|--|------------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 321,8 kcal = 1344,3 kJ | 16     |
| <b>Carboidratos</b>  | 28 g                   | 9,4    |
| <b>Proteínas</b>   | 27,4 g                 | 36,5   |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 12 g                   | 22     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 4,1 g                  | 19     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0,3 g                  | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 4,2 g                  | 17     |
| <b>Sódio</b>   | 458 mg                 | 23     |
| <b>Lactose:</b> traços de lactose  |                        |        |
| <b>Glúten:</b> contém glúten   |                        |        |
| <b>Alergênicos:</b> contém derivados do leite e do trigo                                   |                        |        |
| Ingredientes: pão integral, sapicão de frango, tomate, queijo mussarela, alface crua cruá. |                        |        |

|   | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|---|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>   | 335 kcal = 1407 kJ    | 17     |
| <b>Carboidratos</b>   | 28 g                  | 9      |
| <b>Proteínas</b>  | 22 g                  | 29     |
| <b>Gorduras Totais</b>  | 16 g                  | 29     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>   | 8 g                   | 36,4   |
| <b>Gorduras Trans</b>   | 0,4 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>  | 3,4 g                 | 14     |
| <b>Sódio</b>  | 901 mg                | 45     |
| <b>Lactose:</b> contém lactose  |                       |        |
| <b>Glúten:</b> contém glúten  |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> contém leite, derivados do leite e do trigo               |                       |        |
| Ingredientes: pão integral, mussarela de bufala, peito de peru, cream cheese. |                       |        |

|   | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|---|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>   | 215,2 kcal = 904 kJ   | 11     |
| <b>Carboidratos</b>   | 27 g                  | 9      |
| <b>Proteínas</b>  | 16,3 g                | 22     |
| <b>Gorduras Totais</b>  | 6 g                   | 11     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>   | 1 g                   | 4,5    |
| <b>Gorduras Trans</b>   | 0,1 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>  | 4,1 g                 | 16,5   |
| <b>Sódio</b>  | 488 mg                | 24,5   |
| <b>Lactose:</b> zero lactose  |                       |        |
| <b>Glúten:</b> contém glúten  |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> contém peixe e derivados do trigo                               |                       |        |
| Ingredientes: pão integral, salpicão, tomate, alface crespa crua, atum em conserva. |                       |        |



**peito de peru**

180 g (1 unidade)

**sanduíches  
naturais**

|   | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|---|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>   | 352 kcal = 1478 kJ    | 18     |
| <b>Carboidratos</b>   | 29,5 g                | 10     |
| <b>Proteínas</b>  | 23 g                  | 31     |
| <b>Gorduras Totais</b>  | 17 g                  | 31     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>   | 8,2 g                 | 37     |
| <b>Gorduras Trans</b>   | 0,4 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>  | 4,3 g                 | 17     |
| <b>Sódio</b>  | 920 mg                | 46     |
| <b>Lactose:</b> contém lactose  |                       |        |
| <b>Glúten:</b> contém glúten  |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> contém leite, derivados do leite e do trigo   |                       |        |
| Ingredientes: pão integral, mussarela, peito de peru, tomate cream cheese, cenoura, alface crespa crua. |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 383 kcal = 1609 kJ    | 19     |
| <b>Carboidratos</b>  | 32 g                  | 11     |
| <b>Proteínas</b>   | 15 g                  | 20     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 23 g                  | 42     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 9 g                   | 41     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0,4 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 4,2 g                 | 17     |
| <b>Sódio</b>   | 686 mg                | 34     |
| <b>Lactose:</b> contém lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> contém glúten   |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> contém leite, derivados do leite e do trigo                      |                       |        |
| Ingredientes: pão integral, mussarela de bufala, tomate seco, cream cheese e rúcula. |                       |        |

# quatro queijos

150 g (1 unidade)

# sanduíches naturais

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 226 kcal = 950 kJ     | 11     |
| <b>Carboidratos</b>  | 2,2 g                 | 1      |
| <b>Proteínas</b>   | 13,3 g                | 18     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 18,2 g                | 33     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 9,6 g                 | 44     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 5,24 g                | 21     |
| <b>Sódio</b>   | 319,7 mg              | 13     |
| <b>Lactose:</b> contém lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: pão integral, queijo mussarela, cream cheese, ricota, queijo parmesão.   |                       |        |

|   | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|---|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>   | 574 kcal = 2410 kJ    | 29     |
| <b>Carboidratos</b>   | 59,2 g                | 20     |
| <b>Proteínas</b>  | 32,4 g                | 43     |
| <b>Gorduras Totais</b>  | 23 g                  | 42     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>   | 9,6 g                 | 44     |
| <b>Gorduras Trans</b>   | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>  | 3,36 g                | 13     |
| <b>Sódio</b>  | 1011,4 mg             | 42     |
| <b>Lactose:</b> baixo teor em lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> contém glúten  |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada.  |                       |        |
| Ingredientes: pão ciabatta, atum, molho parmesão, queijo mussarela, cebola roxa, tomate, alface crespa, cream cheese, rúcula. |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 526 kcal = 2210 kJ    | 29     |
| <b>Carboidratos</b>  | 59,2 g                | 20     |
| <b>Proteínas</b>   | 26,6 g                | 43     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 20,3 g                | 42     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 10,4 g                | 44     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 3,36 g                | 13     |
| <b>Sódio</b>   | 775,7 mg              | 42     |
| <b>Lactose:</b> baixo teor em lactose  |                       |        |
| <b>Glúten:</b> contém glúten   |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: pão ciabatta, frango, cream cheese, molho parmesão, cebola roxa, tomate, alface crespa, rúcula.                |                       |        |

|   | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|---|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>   | 530 kcal = 2226 kJ    | 27     |
| <b>Carboidratos</b>   | 59,3 g                | 20     |
| <b>Proteínas</b>  | 25,6 g                | 34     |
| <b>Gorduras Totais</b>  | 21,2 g                | 39     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>   | 8,5 g                 | 39     |
| <b>Gorduras Trans</b>   | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>  | 0 g                   | 13     |
| <b>Sódio</b>  | 1170,6 mg             | 49     |
| <b>Lactose:</b> baixo teor em lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> contém glúten  |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada.                    |                       |        |
| Ingredientes: pão ciabatta, molho parmesão, queijo mussarela, ricota, cebola roxa, queijo parmesão, tomate, alface cresa, cream cheese, rúcula. |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 490 kcal = 2058 kJ    | 25     |
| <b>Carboidratos</b>  | 66,1 g                | 22     |
| <b>Proteínas</b>   | 14,6 g                | 20     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 18,6 g                | 34     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 9,7 g                 | 44     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 4,6 g                 | 19     |
| <b>Sódio</b>   | 739,9 mg              | 31     |
| <b>Lactose:</b> baixo teor em lactose  |                       |        |
| <b>Glúten:</b> contém glúten   |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: pão ciabatta, carne suína, cream cheese, molho parmesão, cebola roxa, tomate, alface crespa, rúcula.           |                       |        |

**pulled pork  
abóbora cabotiá**

340 g (1 unidade)

**escondidinho**

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 222 kcal = 1262 kJ    | 11     |
| <b>Carboidratos</b>  | 13,9 g                | 5      |
| <b>Proteínas</b>   | 9,3 g                 | 12     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 14,4 g                | 26     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 7,9 g                 | 36     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 2 g                   | 8      |
| <b>Sódio</b>   | 167,6 mg              | 7      |
| <b>Lactose:</b> baixo teor em lactose  |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: purê de abóbora cabotiá, pulled pork, mussarela, cream cheese.   |                       |        |



# frango com abóbora cabotiá

320 g (1 unidade)

## escondidinho

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 280 kcal = 1176 kJ    | 14     |
| <b>Carboidratos</b>  | 20,5 g                | 7      |
| <b>Proteínas</b>   | 27,5 g                | 37     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 10,2 g                | 18,5   |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 4 g                   | 18     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 5,1 g                 | 20,5   |
| <b>Sódio</b>   | 406 mg                | 20,3   |
| <b>Lactose:</b> contém lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: purê de abóbora, recheio de frango e mussarela.  |                       |        |

**shimeji com  
abóbora cabotiá**

330 g (1 unidade)

**escondidinho**

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 221 kcal = 892 kJ     | 11     |
| <b>Carboidratos</b>  | 24 g                  | 8      |
| <b>Proteínas</b>   | 13 g                  | 17,3   |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 9 g                   | 17     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 3,4 g                 | 15,5   |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 7,6 g                 | 30,4   |
| <b>Sódio</b>   | 608 mg                | 30,4   |
| <b>Lactose:</b> baixo teor em lactose  |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: purê de abóbora, shimeji e mussarela.  |                       |        |

**pulled pork com  
batata doce**

340 g (1 unidade)

**escondidinho**

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 299 kcal = 1255 kJ    | 15     |
| <b>Carboidratos</b>  | 22,1 g                | 7      |
| <b>Proteínas</b>   | 19,3 g                | 26     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 14,8 g                | 27     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 8 g                   | 36     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 6,7 g                 | 27     |
| <b>Sódio</b>   | 168,2 mg              | 7      |
| <b>Lactose:</b> contém lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                       |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> contém leite. Pode conter trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada |                       |        |
| Ingredientes: purê de batata doce, pulled pork, mussarela, cream cheese.   |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 258 kcal = 1084 kJ    | 13     |
| <b>Carboidratos</b>  | 12,5 g                | 4      |
| <b>Proteínas</b>   | 26,5 g                | 35     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 11,1 g                | 20     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 5,3 g                 | 24     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 1,7 g                 | 7      |
| <b>Sódio</b>   | 896 mg                | 45     |
| <b>Lactose:</b> contém lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                       |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> contém leite. pode conter trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada |                       |        |
| Ingredientes: purê de abóbora, recheio de frango e mussarela.  |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 190 kcal = 800 kJ     | 9,5    |
| <b>Carboidratos</b>  | 16 g                  | 5,3    |
| <b>Proteínas</b>   | 12 g                  | 16     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 10 g                  | 18     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 5 g                   | 23     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 4,2 g                 | 17     |
| <b>Sódio</b>   | 1098 mg               | 55     |
| <b>Lactose:</b> contém lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                       |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> contém leite. pode conter trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada |                       |        |
| Ingredientes: purê de batata doce, shimeji e mussarela.  |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 349 kcal = 1466 kJ    | 17     |
| <b>Carboidratos</b>  | 14,6 g                | 5      |
| <b>Proteínas</b>   | 7,8 g                 | 10     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 28,8 g                | 52     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 4,7 g                 | 21     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 3,9 g                 | 16     |
| <b>Sódio</b>   | 361,2 mg              | 15     |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: peito de peru, mix de folhas de alface, molho light, tortilla integral, ricota, pepino, beterraba, cenoura.    |                       |        |

|   | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|---|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>   | 509 kcal = 2137 kJ    | 25     |
| <b>Carboidratos</b>   | 25,5 g                | 9      |
| <b>Proteínas</b>  | 9,2 g                 | 12     |
| <b>Gorduras Totais</b>  | 41,1 g                | 75     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>   | 10,9 g                | 50     |
| <b>Gorduras Trans</b>   | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>  | 6 g                   | 24     |
| <b>Sódio</b>  | 279 mg                | 12     |
| <b>Lactose:</b> zero lactose  |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                                    |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada.        |                       |        |
| Ingredientes: quibe de girassol, alface americana, molho light, cream cheese, tortilla integral, tomate cereja, beterraba, cenoura. |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 362 kcal = 1521 kJ    | 18     |
| <b>Carboidratos</b>  | 15,5 g                | 5      |
| <b>Proteínas</b>   | 18,1 g                | 24     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 25,3 g                | 46     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 9,1 g                 | 41     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 2 g                   | 8      |
| <b>Sódio</b>   | 753,5 mg              | 31     |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                                 |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada.     |                       |        |
| Ingredientes: frango, mix de folhas de alface, molho parmesão, tortilla integral, cream cheese, milho, beterraba, tomate cereja. |                       |        |



|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 476 kcal = 1998 kJ    | 24     |
| <b>Carboidratos</b>  | 18,3 g                | 6      |
| <b>Proteínas</b>   | 28,1 g                | 37     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 32,3 g                | 59     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 9,7 g                 | 44     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 1,9 g                 | 8      |
| <b>Sódio</b>   | 1109,4 mg             | 46     |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.   |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada.               |                       |        |
| Ingredientes: atum, mix de folhas de alface, molho mostarda e mel, tortilla integral, queijo mussarela, ovo de codorna, cenoura, azeitona. |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 241 kcal = 1011 kJ    | 12     |
| <b>Carboidratos</b>  | 18,4 g                | 6      |
| <b>Proteínas</b>   | 7,2 g                 | 10     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 15,4 g                | 28     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 5,8 g                 | 26     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 3 g                   | 12     |
| <b>Sódio</b>   | 797,9 mg              | 33     |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: falafel, alface americana, molho italiano, cream cheese, tortilla integral, pepino, beterraba, tomate cereja.  |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 367 kcal = 1543 kJ    | 18     |
| <b>Carboidratos</b>  | 30,2 g                | 10     |
| <b>Proteínas</b>   | 11,1 g                | 15     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 22,5 g                | 41     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 7,4 g                 | 34     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 3,9 g                 | 16     |
| <b>Sódio</b>   | 925,5 mg              | 39     |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.   |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada.                         |                       |        |
| Ingredientes: carne suína, mix de folhas, molho de mostarda e mel, queijo mussarela, tortilla integral, abacaxi, cebola roxa, tomate cereja, pepino. |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 696 kcal = 2925 kJ    | 35     |
| <b>Carboidratos</b>  | 37,9 g                | 13     |
| <b>Proteínas</b>   | 25,4 g                | 34     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 49,2 g                | 90     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 11,9 g                | 54     |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 5,3 g                 | 21     |
| <b>Sódio</b>   | 2065,2 mg             | 86     |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: frango, cream cheese, alface americana, molho ceasar, tomate seco, tortilla integral, pepino, cebola roxa.     |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 248 kcal = 1042 kJ    | 12     |
| <b>Carboidratos</b>  | 26,6 g                | 9      |
| <b>Proteínas</b>   | 9,5 g                 | 13     |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 11,5 g                | 21     |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 0,8 g                 | 4      |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0 g                   | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 7,1 g                 | 28     |
| <b>Sódio</b>   | 1640,2 mg             | 68     |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> por ser produzido no mesmo ambiente que alimentos com glúten, pode conter traços.                             |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> pode conter leite e derivados, trigo, centeio, cevada, aveia e suas estripes hibridizadas e noz moscada. |                       |        |
| Ingredientes: shimeji, mix de folhas de alface, molho italiano, tortilla integral, palmito, ricota, cenoura.                 |                       |        |

|  | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|--|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>  | 273 kcal = 1147 kJ    | 14     |
| <b>Carboidratos</b>  | 1,1 g                 | 0,4    |
| <b>Proteínas</b>   | 0,09 g                | 0,12   |
| <b>Gorduras Totais</b>   | 30 g                  | 54,5   |
| <b>Gorduras Saturadas</b>  | 4,5 g                 | 20,5   |
| <b>Gorduras Trans</b>  | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>   | 0,1 g                 | 0,4    |
| <b>Sódio</b>   | 160 mg                | 8      |
| <b>Lactose:</b> zero lactose   |                       |        |
| <b>Glúten:</b> não contém glúten   |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> -  |                       |        |
| Ingredientes: azeite de oliva, suco de limão, sal marinho e tempero Pitada Natural Italiano. |                       |        |

|   | Quantidade por Porção | %VD(*) |
|---|-----------------------|--------|
| <b>Valor Energético</b>   | 644 kcal = 2705 kJ    | 32     |
| <b>Carboidratos</b>   | 2,1 g                 | 7      |
| <b>Proteínas</b>  | 7,1 g                 | 9,5    |
| <b>Gorduras Totais</b>  | 67 g                  | 122    |
| <b>Gorduras Saturadas</b>   | 13,2 g                | 60     |
| <b>Gorduras Trans</b>   | 0,0 g                 | **     |
| <b>Fibra Alimentar</b>  | 1,3 g                 | 5,2    |
| <b>Sódio</b>  | 297 mg                | 15     |
| <b>Lactose:</b> zero lactose  |                       |        |
| <b>Glúten:</b> não contém glúten  |                       |        |
| <b>Alergênicos:</b> -   |                       |        |
| Ingredientes: Manjeriço fresco, Azeite de oliva, queijo parmesão ralado e alho cru. |                       |        |