

A woman with long, wavy brown hair is lying on her back on a yellow patterned mat on a wooden floor. She is wearing a black tank top and has her arms extended to the sides, palms facing up. The background is a wooden floor with a vertical grain.

# TABELAS NUTRICIONAIS 2022-2023



## SALADAS

Alimento	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Ave Caesar	Unidade/ %VD*	392 kcal 20%	16 5%	29 38%	22 40%	9,5 43%	2,4 9%	949 40%
Oriental Low Carb	Unidade/ %VD*	852 kcal 43%	106 35%	30,0 40%	35,0 64%	9,9 45%	9,1 36%	796,0 33%
Foco Na Meta	Unidade/ %VD*	507,2 kcal 25%	31,6 11%	25 33%	19,2 35%	8,1 37%	7,2 29%	821,6 34%
Hoje Eu Começo	Unidade/ %VD*	367 kcal 18%	29,0 10%	20 26%	18,0 33%	5,4 25%	6,6 28%	447,0 19%
Chicken Parm	Unidade/ %VD*	580 kcal 29%	17,0 6%	53 71%	38,0 68%	14 62%	5,5 22%	1088,0 45%
Tapioca Fresh	Unidade/ %VD*	568 kcal 28%	57,0 19%	21 28%	27,0 49%	8,3 38%	8,3 33%	1204,0 50%
Delícia ao pesto	Unidade/ %VD*	485 kcal 24%	27,0 9%	22 29%	30,0 54%	13 59%	6,3 25%	1009,0 42%



\*Não considerado o molho sugerido. Consulte a tabela de molhos.

## CREPES

Alimento	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Frango com Requeijão	Unidade/ %VD*	483 kcal 24%	39,5 13%	15,5 21%	24,5 45%	5 23%	6,5 26%	847 35%
4 Queijos	Unidade/ %VD*	594 kcal 30%	37,5 13%	24,5 33%	34,5 63%	10 45%	5,5 22%	1.126 47%
Atum Apimentado	Unidade/ %VD*	555,2 kcal 27%	39,3 13%	27,5 37%	27,5 50%	5 23%	5,5 22%	1.052,3 44%
Salmão com brócolis	Unidade/ %VD*	400 kcal 20%	31 10%	21 29%	21 39%	7,9 36%	6,1 24%	1091 45%
Carne desfiada	Unidade/ %VD*	473 kcal 24%	30 10%	22 30%	29 52%	3,9 18%	3,9 16%	669 28%



\* Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 calorias ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades.





## BOWLS

Alimento	Quantidade	Valor energético (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Dubai	Unidade/ %VD*	800 kcal 40%	94,0 31%	30,0 40%	32,0 59%	9,4 43%	7,4 30%	1416,0 59%
Bowl da Fazenda	Unidade/ %VD*	729 kcal 36%	89,0 30%	45,0 61%	27,0 49%	3,7 17%	10 41%	1212,0 50%
Risotos de funghi com carne desfiada	Unidade/ %VD*	726 kcal 36%	64,0 21%	36,0 48%	34,0 62%	7,3 33%	6,1 24%	415,0 17%
Risotos Limão Siciliano com frango desfiado	Unidade/ %VD*	556 kcal 28%	60,0 20%	30,0 39%	20,0 36%	8,1 37%	2,7 11%	1206,0 50%



\*Glutén e Lactose avaliados sem molho. Ao escolher o molho, poderá sofrer alterações.

## BURRITOS

Alimento	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Burrito Carne	Unidade/ %VD*	877 kcal 44%	82,0 27%	46,0 61%	42,0 76%	8,0 36%	7,0 28%	1910,0 80%
Burrito Frango	Unidade/ %VD*	721 kcal 36%	82,0 27%	39,0 53%	27,0 48%	9,3 42%	7,0 28%	1976,0 82%



\*Os valores não consideram o acompanhamento (chips)

\* Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 calorias ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades.



Contém glúten



Contém lactose



## WRAPS FRESCOS

Alimento	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Frango Caesar	Unidade/ %VD*	586 kcal 29%	66 22%	33 44%	19 35%	7,2 33%	6,5 26%	1.364 57%
Salmão Defumado	Unidade/ %VD*	775 kcal 39%	62 21%	33 44%	44 80%	7,6 35%	8,1 32%	1.280 53%
Frango Picante Fresco	Unidade/ %VD*	609 kcal 30%	66 22%	37 49%	20 35%	6,5 30%	7,9 31%	1.493 62%



## WRAPS QUENTES

Alimento	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Atum	Unidade/ %VD*	757 kcal 38%	65 22%	40 53%	37 68%	12 54%	5,4 22%	1.622 68%
Frango ao Super Pesto	Unidade/ %VD*	729 kcal 36%	50 17%	28 38%	42 77%	15 68%	3,4 14%	1001 42%
Carne e Gongozola	Unidade/ %VD*	976 kcal 49%	66 22%	46 61%	59 106%	21 94%	7,8 31%	1.324 55%
Frango Picante Quente	Unidade/ %VD*	688 kcal 34%	66 22%	50 67%	28 51%	10 46%	6,7 27%	1.811 75%
Árabe com Kafta	Unidade/ %VD*	512 kcal 26%	50 17%	23 31%	21 38%	10 46%	4,1 16%	1.111 46%



\* Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 calorias ou 8.400 kJ.  
Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades.



Contém  
glúten



Contém  
lactose



## PLANT-BASED

Alimento	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Salada Levíssima	Unidade/ %VD*	445 kcal 22%	50,0 17%	22,0 29%	18,0 33%	4,3 19%	14 55%	1195 50%
Salada Hoje Eu Começo Vegetariano	Unidade/ %VD*	537 kcal 27%	43,0 14%	24 33%	28,0 52%	6,2 28%	13 53%	869,0 36%
Bowl Arroz Integral com Faláfel	Unidade/ %VD*	334 kcal 17%	57,0 19%	11,0 15%	6,1 11%	0,7 3%	10,0 40%	771,0 32%
Bowl Mediterrâneo	Unidade/ %VD*	1070 kcal 53%	156 52%	54 71%	23 42%	3,6 16%	17 69%	1327 55%
Wrap Árabe com Falafel Fresco	Unidade/ %VD*	509 kcal 25%	89 30%	21 29%	6,4 12%	0,9 4%	17 67%	1.514 63%
Wrap Árabe com Falafel Quente	Unidade/ %VD*	509 kcal 25%	89 30%	21 31%	6,4 12%	0,9 4%	17 67%	1.514 63%
Wrap Frango Picante Vegetariano	Unidade/ %VD*	764 kcal 38%	76 25%	35 47%	32 58%	7,8 35%	14 54%	1.739 72%
Wrap Kebab Fresco	Unidade/ %VD*	640 kcal 32%	58 19%	43 57%	25 46%	5,7 26%	9,9 39%	1.922 80%
Wrap Kebab Quente	Unidade/ %VD*	640 kcal 32%	58 19%	43 57%	25 46%	5,7 26%	9,9 39%	1.922 80%



Contém glúten



Contém lactose

\* Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 calorias ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades.

# SUCOS FUNCIONAIS



Alimento	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Superverde Detox	400 ml/ %VD*	88,2 kcal 4%	23 8%	1,5 2%	0,2 0%	0 0	2,6 10%	0,8 0
Anti-inflamatório	400 ml/ %VD*	78 kcal 4%	14 5%	4,8 6%	0 0	0 0	5 20%	4 0
Energizante	400 ml/ %VD*	156 kcal 8%	38,0 13%	1,3 2%	0,8 1%	0 0	7,1 28%	11,0 0
Antioxidante	400 ml/ %VD*	154 kcal 8%	30,0 10%	3,1 4%	1,5 3%	0,1 0	6,6 27%	4 0
Relax Relax	400 ml/ %VD*	120 kcal 6%	26 9%	6,0 8%	0 0	0 0	5,0 20%	4,0 0
Super Imunidade	400 ml/ %VD*	202 kcal 10%	48 kcal 16%	1,6 2%	3,0 5%	1,0 5%	1,7 7%	33 1%
Super Refrescante	400 ml/ %VD*	154 kcal 8%	41,0 14%	2,7 4%	0,0 0%	0 0	6,8 27%	25,0 1%
Boa Digestão	400 ml/ %VD*	155 kcal 8%	43,0 14%	0,9 1%	0 0	0 0	1,7 7%	21,0 1%
Academia Mix	400 ml/ %VD*	96 kcal 5%	24,0 8%	1,4 5%	0,0 0	0 0	3,7 15%	3,0 0
Sunfiber	400 ml/ %VD*	128 kcal 6%	31 10%	1,7 2%	0,7 1%	0 0	9,2 37%	11,0 0
Pitaya Fresh	400 ml/ %VD*	269 kcal 13%	64 21%	0,7 1%	0,0 0%	0 0	0,9 4%	48,0 2%

# SUCOS DE FRUTA

Alimento	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Abacaxi	200 g/ %VD*	34,3Kcal 17%	28 9%	0 0	0 0	0 0	2 8%	0 0
Manga	200 g/ %VD*	130 kcal 7%	34 11%	1 1%	0 0	0 0	2 8%	23 1%
Frutas Vermelhas	200 g/ %VD*	102 kcal 5%	24 8%	2 3%	0 0	0 0	6 24%	4 0
Limão	60 g/ %VD*	19 kcal 2%	7 5%	1 1%	0 0	0 0	1 4%	0,8 0
Maracujá	200 g/ %VD*	136 kcal 7%	25 8%	4 5%	0 0	0 0	4 16%	4 0
Morango	200 g/ %VD*	60 kcal 3%	14 5%	1 1%	0 0	0 0	2 8%	4 0

\* Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 calorias ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades.



Contém glúten



Contém lactose



## MOLHOS

Alimento	Quantidade	Valor energético (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Limão com Azeite	100ml/ %VD*	192 kcal 10%	9,8 3%	0 0%	19 35%	0 0%	0,55 2%	656 27%
Caesar	100ml/ %VD*	198 kcal 10%	6,5 2%	2 2%	18,5 34%	11 50%	0,9 0%	761 32%
Chipotle	100ml/ %VD*	192 kcal 2%	6,3 3%	0,1 5%	18,5 0%	3,1 0	0,2 0%	483,3 54%
Asiático com gergelim	100ml/ %VD*	134 kcal 7%	16 45%	0 0%	8,2 15%	0 0%	0 0%	479 20%
Mostarda e Mel	100ml/ %VD*	198 kcal 10%	18,1 6%	0,9 1%	13,8 25%	3,1 14%	0,9 0%	318 13%
Árabe	100ml/ %VD*	71 kcal 4%	2,7 1%	0,1 0%	6,7 12%	1,6 7%	0,6 24%	902 38%



## SOBREMESAS

Alimento	Quantidade	Valor energético (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Cookie S/ Glúten e S/ Lactose	50 g/ %VD*	224,8 kcal 11%	26 9%	1,4 2%	12,8 22%	8,5 35%	1,3 5%	51,3 2%
Brownie S/ Glúten e S/ Lactose	60 g/ %VD*	232 kcal 12%	24 8%	1,9 1%	14 8%	2,2 10%	0,9 3%	61 3%

Nossos produtos podem apresentar traços de alergênicos como trigo, leite, castanhas, soja, crustáceos, dentre outros, devido à manipulação feita no restaurante, que pode acarretar contaminação cruzada destes ingredientes.

\* Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 calorias ou 8.400 kJ.  
Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades.

