












A close-up photograph of a sandwich on a red background. The sandwich is made with a golden-brown, flaky crust. It is filled with shredded meat, melted yellow cheese, sliced purple onions, and sliced white onions. The text 'TABELAS NUTRICIONAIS 2023-2024' is overlaid on the bottom left of the image.

TABELAS NUTRICIONAIS 2023-2024



SANDUBAS

Alimento	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)		
Frango Caprese Caesar	Unidade/ %VD*	407 kcal 20%	39 13%	28 56%	16 24%	6,2 31%	1,0 4%	815 41%		
Fresh Salmon	Unidade/ %VD*	407 kcal 20%	37 12%	20 40%	20 31%	6,1 31%	0,9 3%	761 38%		
Falafel Vegano	Unidade/ %VD*	450 kcal 23%	73 24%	16 32%	13 20%	1,6 8%	7,7 31%	1331 67%		
do Tio Salim	Unidade/ %VD*	483 kcal 24%	55 18%	25 51%	18 27%	6,2 31%	2,2 9%	1055 53%		
Cheese Steak	Unidade/ %VD*	502 kcal 25%	54 18%	25 50%	19 29%	7,4 37%	2,4 9%	908 45%		
Cheese Pesto Frango	Unidade/ %VD*	599 kcal 30%	41 14%	32 63%	33 51%	6,2 31%	2,2 9%	821 41%		

* 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



Contém soja



SALADAS

Alimento	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Caesar	Unidade/ %VD*	392 kcal 20%	16 5%	29 38%	22 40%	9,5 43%	2,4 9%	949 40%
Hoje Eu Começo	Unidade/ %VD*	367 kcal 18%	29,0 10%	20 26%	18,0 33%	5,4 25%	6,6 28%	447 19%
Chicken Parm	Unidade/ %VD*	580 kcal 29%	17,0 6%	53 71%	38,0 68%	14 62%	5,5 22%	1088 45%
Delícia ao pesto	Unidade/ %VD*	485 kcal 24%	27,0 9%	22 29%	30,0 54%	13 59%	6,3 25%	1009 42%
Salada Superfood	Unidade/ %VD*	405 kcal 20%	28 9%	13 18%	29 54%	8,7 40%	12 47%	654 27%
Vegana Mata Fome	Unidade/ %VD*	402 kcal 20%	49 16%	19 25%	19 34%	3,5 16%	16 63%	1540 64%



CREPES

Alimento	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Frango com Cream Cheese	Unidade/ %VD*	483 kcal 24%	39,5 13%	15,5 21%	24,5 45%	5 23%	6,5 26%	847 35%
Caprese ao Pesto	Unidade/ %VD*	575 kcal 29%	34 11%	21 29%	36 66%	12 56%	4,0 16%	812 34%
Salmão	Unidade/ %VD*	372 kcal 19%	31 10%	15 20%	23 42%	12 53%	4,1 16%	634 26%
Carne de Carne da Vó Maria	Unidade/ %VD*	550 kcal 27%	28 9%	28 37%	33 60%	7,6 34%	4,0 16%	682 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%
Poke	Unidade/ %VD*	1128 kcal 56%	141 47%	25 33%	54 98%	17 77%	17 69%	1371 57%
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%
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%



BURRITOS IRONMAN

Alimento	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Burrito Carne	Unidade/ %VD*	852 kcal 43%	88 29%	29 38%	41 74%	5,9 27%	8,6 34%	1047 44%
Burrito Frango	Unidade/ %VD*	696 kcal 35%	89 30%	22 29%	26 46%	7,2 33%	8,7 35%	1113 46%



*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



Contém soja



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 Fresco	Unidade/ %VD*	559 kcal 28%	55 18%	18 24%	30 55%	14 61%	3,4 14%	734 31%
Frango Picante Fresco	Unidade/ %VD*	609 kcal 30%	66 22%	37 49%	20 35%	6,5 30%	7,9 31%	1.493 62%
Árabe com Falafel Fresco	Unidade/ %VD*	509 kcal 25%	89 30%	21 29%	6,4 12%	0,9 4%	17 67%	1.514 63%



WRAPS QUENTES

Alimento	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Turquia	Unidade/ %VD*	513 kcal 26%	52 17%	23 31%	20 37%	7,1 32%	4,6 18%	1.184 49%
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 Falafel Quente	Unidade/ %VD*	509 kcal 25%	89 30%	21 31%	6,4 12%	0,9 4%	17 67%	1.514 63%



Contém glúten



Contém lactose



Contém soja

* 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)
Super Verde	400 ml/ %VD*	88,2 kcal 4%	23 8%	1,5 2%	0,2 0%	0 0	2,6 10%	0,8 0
Xô Inchaço	400 ml/ %VD*	156 kcal 8%	38,0 13%	1,3 2%	0,8 1%	0 0	7,1 28%	11,0 0
Relax Relax	400 ml/ %VD*	120 kcal 6%	26 9%	6,0 8%	0 0	0 0	5,0 20%	4,0 0
Boa Digestão	400 ml/ %VD*	155 kcal 8%	43,0 14%	0,9 1%	0 0	0 0	1,7 7%	21,0 1%
Pitaya Fresh	400 ml/ %VD*	269 kcal 13%	64 21%	0,7 1%	0,0 0%	0 0	0,9 4%	48,0 2%

SMOOTHIES

Alimento	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Sinta-se Bem	Unidade/ %VD*	239 kcal 12%	47 16%	4,7 6%	5 9%	2 9%	8,5 34%	52 2%
Super Detox	Unidade/ %VD*	239 kcal 12%	47 16%	4,7 6%	5 9%	2 9%	8,5 34%	52 2%
Fonte da Juventude	Unidade/ %VD*	239 kcal 12%	47 16%	4,7 6%	5 9%	2 9%	8,5 34%	52 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.





MOLHOS

Alimento	Quantidade	Valor energético (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Azeite e Limão	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%
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.

