



# TABELAS NUTRICIONAIS

2023-2024





# SALADAS

Alimentos	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Hoje Eu Começo	Unidade/ %VD*	377 kcal 19%	44 15%	27 53%	17 26%	2,4 12%	3,5 14%	406 20%
Delícia ao Pesto	Unidade/ %VD*	614 kcal 31%	30 10%	30 60%	43 66%	10,9 55%	3,0 12%	801 40%
Chicken Parm	Unidade/ %VD*	612 kcal 31%	27 9%	51 103%	32 50%	9,3 46%	6,2 25%	747 37%
Caesar Salad	Unidade/ %VD*	437 kcal 22%	16 5%	44 89%	23 35%	7,3 37%	1,6 6%	933 47%
Crispy Chicken	Unidade/ %VD*	520 kcal 26%	35 12%	24 47%	32 49%	10 49%	4,2 17%	781 39%
Pasta Tuna	Unidade/ %VD*	724 kcal 36%	59 20%	25 50%	43 66%	5,7 28%	5,6 23%	1122 56%
Chicken Caesar Pasta Salad	Unidade/ %VD*	569 kcal 28%	63 21%	33 66%	21 33%	6,5 33%	3,6 14%	936 47%
Burrata Tuna	Unidade/ %VD*	517 kcal 26%	17 6%	26 52%	38 59%	10 50%	2,5 10%	918 46%
Burrata Frango	Unidade/ %VD*	465 kcal 23%	24 8%	32 64%	27 41%	10 52%	4,1 16%	574 29%



\* 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.



# WRAPS



Alimentos	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Crispy Tex Mex	Unidade/ %VD*	642 kcal 32%	59 20%	27 53%	32 50%	11 55%	4,8 19%	830 42%
Poke Wrap	Unidade/ %VD*	696 kcal 35%	136 45%	22 45%	24 37%	6,8 34%	4,8 19%	342 17%
Fresh Tuna	Unidade/ %VD*	642 kcal 32%	49 16%	24 48%	40 61%	6,1 30%	5,9 24%	671 34%
Frango Caear	Unidade/ %VD*	527 kcal 26%	50 17%	35 70%	22 33%	7,3 37%	2,9 12%	1055 53%
Frango Picante	Unidade/ %VD*	438 kcal 22%	37 12%	32 64%	18 28%	6,4 32%	3,7 15%	719 36%
Frango Picante - Quente	Unidade/ %VD*	494 kcal 25%	36 12%	33 67%	24 38%	10 51%	3,2 13%	794 40%
Frango Super Pesto	Unidade/ %VD*	825 kcal 41%	26 9%	32 64%	65 100%	17 83%	3,2 13%	659 33%
Carne com Gorgonzola	Unidade/ %VD*	523 kcal 26%	27 9%	27 53%	34 52%	14 70%	4,6 18%	687 34%



# BURRITOS COM CHIPS

Alimentos	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Frango	Unidade/ %VD*	602 kcal 30%	73 24%	23 46%	26 40%	11 56%	6,6 27%	789 39%
Carne	Unidade/ %VD*	623 kcal 31%	73 24%	18 37%	31 47%	13 65%	6,6 27%	801 40%



\* 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

Alimentos	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Bowl da Fazenda	Unidade/ %VD*	1881 kcal 94%	218 73%	48 96%	29 44%	3,2 16%	7,9 31%	1145 57%
Poke Boali	Unidade/ %VD*	1140 kcal 57%	201 67%	11 21%	17 26%	6,6 33%	7,7 31%	518 26%
Risoto de Limão	Unidade/ %VD*	719 kcal 36%	168 56%	38 77%	19 29%	10 51%	0,5 2%	779 39%



## SANDUBAS

Alimentos	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%
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%
Falafel Vegano	Unidade/ %VD*	347 kcal 17%	47 16%	16 31%	11 17%	1,7 9%	10,3 41%	492 25%



## CREPES

Alimentos	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*	421 kcal 21%	32 11%	31 61%	17 26%	8,2 41%	2,7 11%	746 37%
Crepe de Carne da Vó Maria	Unidade/ %VD*	449 kcal 22%	26 9%	25 50%	24 38%	12 60%	1,8 7%	808 40%



\* 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



## VEGANOS E VEGETARIANOS

Alimentos	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Salada dos Deuses	Unidade/ %VD*	482 kcal 24%	55 18%	16 31%	23 35%	4,1 21%	15 60%	936 47%
Salada Hoje Eu Começo Veg	Unidade/ %VD*	432 kcal 22%	42 14%	18 35%	23 36%	3,8 19%	8,0 32%	463 23%
Salada Caesar Veg	Unidade/ %VD*	357 kcal 18%	24 8%	15 29%	23 35%	6,5 33%	5,2 21%	703 35%
Wrap Frango Picante Veg	Unidade/ %VD*	512 kcal 26%	48 16%	21 43%	26 40%	7,4 37%	7,3 29%	813 41%
Crepe Caprese ao Pesto	Unidade/ %VD*	617 kcal 31%	29 10%	19 38%	45 69%	14 70%	1,9 8%	742 37%
Burrito Lentilha com Chips	Unidade/ %VD*	1055 kcal 53%	189 63%	28 55%	41 63%	12 59%	15 60%	1092 55%
Wrap Árabe Vegano	Unidade/ %VD*	238 kcal 12%	44 15%	8,2 16%	6,3 10%	1,0 5%	6,2 25%	692 35%
Wrap Árabe Vegano Quente	Unidade/ %VD*	323 kcal 16%	43 14%	8,1 16%	15 23%	2,8 14%	6,4 25%	693 35%
Bowl Arroz Integral Vegano	Unidade/ %VD*	1230 kcal 61%	184 61%	17 35%	28 43%	3,9 19%	12 47%	1437 72%
Sanduba Falafel Vegano	Unidade/ %VD*	347 kcal 17%	47 16%	16 31%	11 17%	1,7 9%	10,3 41%	492 25%



\* 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 NATURAIS

Alimentos	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Abacaxi	Unidade/ %VD*	96 kcal 5%	24 8%	2,0 4%	0 0%	0 0%	2,0 8%	0 0%
Abacaxi com Hortelã	Unidade/ %VD*	50 kcal 3%	12 4%	1,2 2%	0 0%	0 0%	1,3 5%	0 0%
Açaí	Unidade/ %VD*	207 kcal 10%	40 13%	0 0%	4,3 7%	1,3 7%	2,7 11%	80 4%
Frutas vermelhas	Unidade/ %VD*	86 kcal 4%	18 6%	2,0 4%	0,6 1%	0 0%	4,8 19%	0 0%
Limão	Unidade/ %VD*	8 kcal 0%	2,0 1%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%
Manga	Unidade/ %VD*	102 kcal 5%	26 9%	2 4%	0 0%	0 0%	4,2 17%	0 0%
Maracujá	Unidade/ %VD*	136 kcal 7%	24 8%	4 8%	4,2 6%	0,4 2%	2,2 9%	0 0%
Morango	Unidade/ %VD*	60 kcal 3%	14 5%	2 4%	0,6 1%	0 0%	4 16%	0 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.





## SUCOS FUNCIONAIS

Alimentos	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Suco Verde	Unidade/ %VD*	68 kcal 3%	16 5%	2,4 5%	0 0%	0 0%	2,4 10%	26 1%
Pitaya Fresh	Unidade/ %VD*	256 kcal 13%	60 10%	0 0%	0 0%	0 0%	0 0%	48 2%
Xô Inchaço	Unidade/ %VD*	71 kcal 4%	18 6%	1,5 3%	0 0%	0 0%	3,3 13%	0 0%
Relax Relax	Unidade/ %VD*	138 kcal 7%	26 9%	3,6 7%	3,5 5%	0,5 2%	3,5 14%	0 0%

## 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.





## CAFÉ DA MANHÃ E DA TARDE

Alimentos	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Sanduíche de Frango	Unidade/ %VD*	402 kcal 20%	44 15%	30 61%	14 22%	5,1 25%	6,6 26%	517 26%
Sanduíche de Carne	Unidade/ %VD*	416 kcal 21%	37 12%	24 48%	20 31%	8 40%	6,7 27%	551 28%
Sanduíche Vegano	Unidade/ %VD*	347 kcal 17%	47 16%	16 31%	11 17%	1,7 9%	10,3 41%	492 25%
Tostex de Frango	Unidade/ %VD*	310 kcal 16%	23 8%	25 50%	13 21%	6,0 30%	2,9 11%	443 22%
Tostex de Carne	Unidade/ %VD*	425 kcal 21%	24 8%	24 47%	24 36%	24 36%	2,7 11%	577 29%
Tostex de Queijo e Tomate	Unidade/ %VD*	349 kcal 17%	23 8%	16 32%	19 30%	12 58%	2,6 11%	529 29%
Tapioca de Brócolis	Unidade/ %VD*	436 kcal 22%	61 20%	12 23%	16 24%	10 51%	0,9 4%	356 18%
Tapioca de Frango	Unidade/ %VD*	444 kcal 22%	67 22%	21 43%	10 15%	4,6 23%	0,6 3%	244 12%
Omelete de Frango	Unidade/ %VD*	289 kcal 14%	6,5 2%	33 65%	15 23%	4,1 20%	1,8 7%	677 34%
Omelete Vegetariano	Unidade/ %VD*	237 kcal 12%	5,9 2%	17 34%	16 25%	4,3 22%	2,0 8%	554 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.



Contém glúten



Contém lactose