

TABELA NUTRICIONAIS

2024-2025





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*	361 kcal 18%	44 15%	24 48%	17 26%	2,3 12%	3,5 14%	382 19%
Delícia ao Pesto	Unidade/ %VD*	616 kcal 31%	22 7%	24 48%	50 77%	10 52%	3,8 15%	682 34%
Chicken Parm	Unidade/ %VD*	547 kcal 27%	24 8%	44 89%	29 45%	8,9 44%	5,2 21%	698 35%
Caesar Salad	Unidade/ %VD*	403 kcal 20%	15 5%	39 78%	22 34%	7,1 36%	1,3 5%	885 44%
Crispy Chicken	Unidade/ %VD*	551 kcal 28%	37 12%	25 50%	34 52%	10 52%	4,2 17%	828 41%
Honey Crispy Chicken	Unidade/ %VD*	407 kcal 20%	49 16%	19 38%	22 34%	7,1 35%	4,4 18%	835 42%
Chicken Caesar Pasta Salad	Unidade/ %VD*	639 kcal 32%	76 25%	32 64%	24 37%	7,1 35%	4,2 17%	1045 52%
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 Salmon Wrap	Unidade/ %VD*	638 kcal 32%	134 45%	22 45%	19 29%	4,0 20%	4,8 19%	409 20%
Frango Caesar	Unidade/ %VD*	517 kcal 26%	57 19%	29 58%	20 31%	7,5 37%	2,3 9%	868 43%
Frango Picante - Quente	Unidade/ %VD*	582 kcal 25%	48 12%	30 67%	29 38%	10 51%	3,2 13%	736 40%
Frango Crocante 3 queijos	Unidade/ %VD*	628 kcal 31%	49 16%	30 59%	32 50%	17 85%	3,4 13%	922 46%
Frango Super Pesto	Unidade/ %VD*	767 kcal 38%	40 13%	31 62%	52 80%	16 78%	3,0 12%	605 30%
Carne com Gorgonzola	Unidade/ %VD*	589 kcal 29%	42 14%	27 53%	35 54%	15 75%	4,4 18%	656 33%



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*	914 kcal 46%	128 43%	33 66%	45 69%	14 70%	5,6 22%	982 49%
Carne	Unidade/ %VD*	671 kcal 34%	92 31%	20 40%	36 55%	12 58%	4,0 16%	713 36%



* 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

BOWLS

Alimentos	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Superprotein	Unidade/ %VD*	1063 kcal 53%	266 89%	55 99%	30 46%	7,1 35%	5,8 23%	945 47%
Bowl da Fazenda	Unidade/ %VD*	1446 kcal 94%	277 73%	43 96%	23 44%	2,5 16%	6 31%	940 57%
Poke Boali	Unidade/ %VD*	1571 kcal 79%	283 94%	26v 53%	39 60%	7,4 37%	6,3 25%	938 47%
Risoto de Limão	Unidade/ %VD*	961 kcal 48%	254 85%	42 83%	23 35%	12 62%	0,8 3%	1094 55%



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*	475 kcal 24%	48 16%	30 59%	19 29%	6,8 34%	1,0 4%	1032 52%
Cheese Steak	Unidade/ %VD*	758 kcal 38%	63 21%	32 64%	38 58%	14 71%	2,3 9%	1296 65%
Cheese Pesto Frango	Unidade/ %VD*	696 kcal 35%	49 16%	36 72%	37 56%	8,2 41%	2,3 9%	1029 51%
Frango Crocante	Unidade/ %VD*	569 kcal 28%	56 19%	22 45%	28 43%	8,1 41%	1,0 4%	1274 64%



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.



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%

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%
O melhor suco de pitaya do mundo!	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%

* 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.





SOBREMESAS

Alimentos	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Cookie	Unidade/ %VD*	195 kcal 10%	28 9%	3,3 7%	8 12%	2,7 14%	1 3%	193 10%
Brownie	Unidade/ %VD*	262 kcal 13%	28 9%	3 6%	15 23%	3 17%	2 7%	51 3%
Cookie Proteico chocolate com baunilha	Unidade/ %VD*	166 kcal 8%	10 3%	10 20%	12 19%	6 30%	3 12%	44 2%



MOLHOS

Alimentos	Quantidade	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)
Árabe	100g/ %VD*	74 kcal 0%	24,4 1%	0,7 0%	5 1%	1,1 0%	1 0%	1269 6%
Buffalo Ranch	100g/ %VD*	470 kcal 3%	11,89 0%	1,6 0%	47,4 10%	11,4 6%	0 0%	563 3%
Caesar	100g/ %VD*	196 kcal 1%	5,19 0%	1,6 0%	19,5 4%	4,6 2%	1 0%	714 4%
Limão e azeite	100g/ %VD*	184 kcal 1%	7,7 0%	0,2 0%	18,3 4%	2,1 0%	1 0%	626 3%
Mostarda e mel	100g/ %VD*	194 kcal 1%	49,33 2%	0,1 0%	12,1 3%	2,8 0%	0 0%	293 1%



* nossas porções levam aproximadamente 30g de molho

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.



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.



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 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.

