



tabela

NUTRICIONAL
NUTRICIONAL
NUTRICIONAL
NUTRICIONAL

CARDÁPIO DE INVERNO - JULHO 2022

BASES	Porção (g)	Valor Energético (Kcal)	Valor Energético (kJ)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Gorduras trans (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)	Alergênicos	Contém glúten?	Vegano ou Vegetariano	Contém lactose?	Adição de açúcar refinado?	Ingredientes
Alface Americana	190	16,7	69,8	3,3	1,1	0,2	0	0	1,9	13	Não	Não	Vegano	Não	Não	Alface americana
Arroz 7 grãos	80	110	459,8	20,6	3,9	1,6	0,1	0	2,3	390	Sim (contém trigo)	Sim	Vegano	Não	Não	Arroz vermelho, arroz integral, arroz preto, trigo em grãos, aveia em grãos, centeio em grãos e quinoa em grãos, caldo de legumes (ingredientes: água, cebola, cenoura, salsinha), azeite extra virgem, sal
Fusilli integral	90	112,5	470,25	22,8	3,3	0,9	0	0	2,5	201,1	Sim (contém derivados de trigo)	Sim	Vegano	Não	Não	Fusilli integral (ingredientes: sêmola de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farelo de trigo e fibra de trigo), sal.
Kale	35	13	54	2	1	0	0	0	1	7	Não	Não	Vegano	Não	Não	Couve kale
Mix de folhas	160	27	111	4	1	0	0	0	2	14	Não	Não	Vegano	Não	Não	Alface americana, alface roxa, alface romana, radicchio.
Quinoa	90	157,62	658,8	25,3	10,34	2,6	0,4	0	5,94	437,92	Não	Não	Vegano	Não	Não	Quinoa branca, quinoa vermelha, caldo de legumes (ingredientes: água, cebola, cenoura, salsinha), azeite extra virgem, ciboulette, sal.
Rúcula	140	24	99	3	2	0	0	0	2	13	Não	Não	Vegano	Não	Não	Rúcula

COMPLEMENTOS	Porção (g)	Valor Energético (Kcal)	Valor Energético (kJ)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Gorduras trans (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)	Alergênicos	Contém glúten?	Vegano ou Vegetariano	Contém lactose?	Adição de açúcar refinado?	Ingredientes
Abóbora assada	65	58	242,5	7	0,9	3,5	0,5	0	1,6	390	Sim (contém derivados de soja)	Não	Vegano	Não	Não	Abóbora cabotia, óleo de soja, azeite de oliva, alecrim, sal, pimenta do reino
Amêndoa	10	58,7	245,3	2,375	1,625	5,125	0,5	0	1	1,0625	Sim (contém amêndoa)	Não	Vegano	Não	Não	Amendoas em lascas
Azeitona preta	30	66	275,88	1,5	0	6,6	1	0	0	330	Não	Não	Vegano	Não	Não	Azeitonas pretas, água e sal
Batata doce assada	40	43,2	180,6	8,32	0,8	0,8	0,16	0	1,28	45,6	Sim (contém derivados de soja)	Não	Vegano	Não	Não	Batata doce, óleo de soja, azeite de oliva, sal
Beterraba	50	24,5	102	5,5	0,9	0	0	0	1,7	5	Não	Não	Vegano	Não	Não	Beterraba
Brócolis assado picante	50	58,6	245	2,7	1,5	5,2	0,4	0	1,5	58,7	Não	Não	Vegano	Não	Não	Brócolis, óleo de canola, pimenta dedo de moça, sal, glutamato monossódico
Castanhas de caju e pará	20	123	514,14	4,5	3	11,3	2,5	0	0,9	391	Sim (contém castanhas)	Não	Vegano	Não	Não	Castanha de caju, castanha do pará, sal
Cebola roxa	35	13	54,86	3,5	0	0	0	0	0	1,13	Não	Não	Vegano	Não	Não	Cebola roxa
Cenoura ralada	35	14,9	62,3	3,5	0,35	0	0	0	0,87	12,3	Não	Não	Vegano	Não	Não	Cenoura
Chips de tortilla	20	96	401,3	14,4	1,3	3,76	0,5	0	2,48	182,4	Sim (contém gluten e derivados de soja)	Sim	Vegano	Não	Não	Milho transgênico processado, óleo vegetal, sal refinado, amido modificado, conservador propionato de cálcio e antioxidante (sal refinado não iodado, amido de milho, antioxidantes BHT e TBHQ).
Coentro	5	14	58,5	2,6	1,1	0,2	0	0	0,5	10,5	Não	Não	Vegano	Não	Não	Coentro
Crispy de parmesão	20	90	376,2	0,36	7	6,7	3,9	0	0	368,1	Sim (contém derivados de leite)	Não	Vegetariano	Sim	Não	Parmesão
Farofinha de pão com zaatar	25	93	163,02	14,2	1,9	3	0,2	0	0,4	144	Sim (contém trigo)	Sim	Vegano	Não	Não	Farinha de trigo orgânica, farinha de trigo integral orgânica, levain, sal marinho, óleo de canola, gergelim, zaatar, tomilho, cominho, glutamato monossódico
Grão de bico	55	84,4	352,29	14	4,5	1,19	0,13	0	2,38	39,4	Não	Não	Vegano	Não	Não	Grão de bico
Maçã	40	23,3	97,394	6,3	0	0	0	0	0,6	0	Não	Não	Vegano	Não	Não	Maçã, suco de limão
Manjerição	5	1,3	5,434	0,2	0,1	0	0	0	0,1	0,2	Não	Não	Vegano	Não	Não	Manjerição
Mussarela de búfala	40	98,6	412	0	6,3	8,1	4,9	0,26	0	116	Sim (contém leite de búfala)	Não	Vegetariano	Sim	Não	Leite pasteurizado de búfala, cloreto de sódio (sal), fermento lácteo, coalho, ácido láctico
Ovo orgânico	55	79	332	0,9	6,6	5,5	2,2	0	0	66	Sim (contém ovo)	Não	Vegetariano	Não	Não	Ovos
Palmito pupunha	50	14	56	1,7	1,2	0	0	0	1,6	154	Não	Não	Vegano	Não	Não	Palmito de pupunha, água, sal e acidulante ácido cítrico
Parmesão em lascas	35	142,7	596	0	11,4	10,7	6,8	0,3	0	232	Sim (contém derivados de leite)	Não	Vegetariano	Sim	Não	Leite Pasteurizado, Fermento Láctico, Cloreto de Sódio (Sal), Cloreto de Cálcio, Coalho, Acidulante Ácido Láctico e Conservadores Sorbato de Potássio e Lisozima.
Pepino	50	20	83,6	1,4	0,6	1,5	0,2	0	0,6	114,5	Não	Não	Vegano	Não	Não	Pepino, shoyu, vinagre de arroz, azeite extra virgem, gengibre, gergelim branco, lemon pepper, hortelã, sal.
Pão de fermentação natural	50	109	455,6	22,6	3	0,3	0,1	0	0,7	230	Sim (contém derivados de trigo)	Sim	Vegano	Não	Não	Farinha de trigo orgânica, farinha de trigo integral orgânica, levain e sal marinho
Picles de cebola roxa	35	27	112	3	0	1	0	0	0	79	Não	Não	Vegano	Não	Não	Cebola roxa, suco de limão, azeite
Queijo coalho	30	106	443	0	7,4	8,8	5,2	0	0	270	Sim (contém derivados de leite)	Não	Vegetariano	Sim	Não	Leite pasteurizado, cloreto de cálcio, sal e coagulante quimosina.
Queijo de cabra	30	82	392	1	6	6	4	0	0	110	Sim (contém leite de cabra)	Não	Vegetariano	Sim	Não	Leite de cabra integral, sal, fermento lácteo, coalho
Quiabo grelhado	45	32,9	137,5	4,2	1,1	1,7	0,1	0	1,4	72	Não	Não	Vegano	Não	Não	Quiabo, óleo de canola, sal refinado
Tomate sweet	60	13	54,34	2,4	0,5	0	0	0	1,4	0	Não	Não	Vegano	Não	Não	Tomate sweet
Vinagrete de feijão fradinho	50	86	359,48	13,8	4,5	1,6	0,3	0	5,2	73	Não	Não	Vegano	Não	Não	Feijão fradinho, cebola roxa, pimenta de cheiro, pimenta dedo de moça, vinagre de arroz, azeite extra virgem, sal refinado.

ESPECIAIS	Porção (g)	Valor Energético (Kcal)	Valor Energético (kJ)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Gorduras trans (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)	Alergênicos	Contém glúten?	Vegano ou Vegetariano	Contém lactose?	Adição de açúcar refinado?	Ingredientes
Avocado	70	145,3	608,6	1,8	1,1	15,4	3,6	0	3,5	195	Não	Não	Vegano	Não	Não	Avocado, limão, azeite extra virgem, sal, pimenta
Burrata	100	443	1853,1	0	7,3	46,6	28,6	1,7	0	163	Sim (contém leite de búfala)	Não	Vegetariano	Sim	Não	Leite de búfala pasteurizado, creme de leite de búfala pasteurizado, cloreto de sódio (sal), fermento lácteo, coalho, conservadores sorbato de potássio e nisina
Caponata de berinjela	100	97,5	407	10	1,5	5,8	1	0	3	170	Sim (contém derivados de soja)	Não	Vegano	Não	Não	Berinjela, pimentão vermelho, pimentão amarelo, cebola, óleo vegetal de soja, azeite de oliva, azeitona preta, uva passa, vinagre, sal, orégano
Cogumelos assados quentes	80	69,8	291,7	6,6	3,3	3,6	0,3	0	1,9	680	Sim (contém derivados de soja)	Não	Vegano	Não	Não	Cogumelo paris, cogumelo portobello, shoyu, óleo de canola, glutamato monossódico
Falafel assado	100	276	1153,68	23,4	11,3	10,4	1,2	0	7,1	658	Não	Não	Vegano	Não	Não	Grão de bico, cebola, tahine, gergelim branco, salsinha, hortelã, coentro, cominho, sal, bicarbonato de sódio, pimenta síria.
Frango bio desfiado	80	112	468	0	23	2	0	0	0	327	Não	Não	Não	Não	Não	Peito de frango bio, sal, alho, louro.
Frango bio grelhado em cubos	85	148,05	619,5	0	27,3	5,88	1,47	0	0	407,4	Sim (contém derivados de soja)	Não	Não	Não	Não	Peito de frango bio, óleo de soja, azeite de oliva, suco de limão, alho, sal, páprica picante, pimenta do reino, tomilho.
Homus	70	143,7	600,6	12,5	4,7	8,5	1	0	2,5	184	Não	Não	Vegano	Não	Não	Grão de bico, caldo de legumes (ingredientes: água, cebola, cenoura, salsinha), tahine, azeite extra virgem, suco de limão, alho, zaatar, sal.
Legumes braseados com missô	150	157	656,26	27,8	4,4	4,2	0,6	0	5,2	414	Sim (contém derivados de soja)	Não	Vegano	Não	Não	Abóbora cabotia, batata doce, cenoura, tomate, cebola, brócolis, kale, missô, vinagre de arroz, alho, tahine, melado, óleo de soja, azeite de oliva, sal.
Quiche de ricota e tomatinho	100	316	1319	20	12	21	12	0	1	215	Sim (contém derivados de leite e trigo)	Sim	Vegetariano	Sim	Não	Creme de ricota, farinha de trigo, manteiga, tomate sweet, queijo parmesão, azeite de oliva, salsinha, orégano, sal.
Salmão defumado	50	116	484,8	0	10	8,5	2,8	0	0	370	Sim (contém peixe)	Não	Não	Não	Sim	Salmão, sal, açúcar e conservante sorbato de potássio (INS 202)
Tofu orgânico assado	65	169,56	708,48	1,08	3,24	16,2	2,16	0	0	316,44	Sim (contém derivados de soja)	Não	Vegano	Não	Não	Tofu (ingredientes: soja orgânica, água, coagulantes cloreto de magnésio e sulfato de cálcio), óleo de soja, azeite de oliva, shoyu, gengibre, suco de limão, alho em pó, cebola em pó, páprica doce, cúrcuma em pó.

MOLHOS	Porção (g)	Valor Energético (Kcal)	Valor Energético (kJ)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Gorduras trans (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)	Alergênicos	Contém glúten?	Vegano ou Vegetariano	Contém lactose?	Adição de açúcar refinado?	Ingredientes
Azeite	60	497	2077,5	0	0	55,2	8,8	0	0	0	Não	Não	Vegano	Não	Não	Azeite extra virgem
Azeite e balsâmico	60	327,6	1369,3	3,6	0	36	4,8	0	0	195	Não	Não	Vegano	Não	Não	Azeite extra virgem, vinagre balsâmico, sal
Azeite e limão	60	318	1329,24	2	0,1	36	4,8	0	0,1	390	Não	Não	Vegano	Não	Não	Azeite extra virgem, suco de limão, sal, glutamato monossódico, pimenta do reino
Caesar	60	300	1254	7,2	6,9	27,6	6,4	0	0,2	242	Sim (contém leite e derivados, contém peixe)	Não	Não	Sim	Não	Iogurte natural, óleo de canola, queijo parmesão, água, suco de limão, melado de cana, molho inglês, mostarda dijon, alho, anchovas, pimenta do reino
Castanha pimenta	60	197	824	6,6	2,5	18,5	2,9	0	0,7	208	Sim (contém castanhas)	Não	Vegano	Não	Não	Água, castanha de caju, óleo de canola, vinagre de arroz, pimenta sambal, óleo de gergelim, melão, coentro, sal
Dijon, balsâmico e mel	60	345	1442	4,2	0,8	36,6	4,9	0	0	303	Sim (contém derivados de soja)	Não	Vegetariano	Não	Não	Óleo de canola, mostarda dijon, água, vinagre balsâmico, mel, sal
Molho picante	60	139,7	584	4,2	0,8	14,2	1	0	0,5	309	Sim (contém derivados de soja)	Não	Vegano	Não	Não	Óleo de canola, extrato de tomate, cenoura, vinagre de arroz, pimenta dedo de moça, missô, sal e pimenta do reino
Mostarda	60	138,5	578,9	1,7	0	15	2,2	0	0	165	Sim (contém derivados de soja)	Não	Vegano	Não	Não	Mostarda, óleo de canola, água, vinagre de maçã, melão de cana, sal
Oriental, shoyu e gergelim	60	223	933	8	2	20	2	0	0	249	Não	Não	Vegano	Não	Não	Vinagre de arroz, óleo de canola, missô, óleo de gergelim, shoyu, melão de cana, gergelim branco e preto, gengibre.
Pesto de manjeriço	60	491	2052,4	0,9	1,5	56,2	8,3	0	0,3	126,5	Sim (contém amêndoas e derivados de leite)	Não	Vegetariano	Sim	Não	Azeite extra virgem, manjeriço, amêndoas, queijo parmesão, sal, alho

BEBIDAS	Porção (g)	Valor Energético (Kcal)	Valor Energético (kJ)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Gorduras trans (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)	Alergênicos	Contém glúten?	Vegano ou Vegetariano	Contém lactose?	Adição de açúcar refinado?	Ingredientes
Suco de melancia com gengibre	300	104	436	23	1	0	0	0	1	0	Não	Não	Vegano	Não	Não	Melancia, gengibre
Suco de tangerina	300	129	539,2	30,3	1,5	0,6	0	0	0,6	3	Não	Não	Vegano	Não	Não	Tangerina

SALADAS MÉDIAS	Porção (g)	Valor Energético (Kcal)	Valor Energético (kJ)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Gorduras trans (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)	Alergênicos	Contém glúten?	Vegano ou Vegetariano	Contém lactose?	Adição de açúcar refinado?	Ingredientes
Avotaco	440	458,35	1762,4	29,2	32,28	25,24	5,55	0	9,88	810,6	Sim (contém leite de búfala, amêndoas e derivados de trigo)	Não	Não	Não	Não	Avocado, Mix de folhas, Coentro, Tomate sweet, Cebola roxa, Frango bio grelhado em cubos
Burrata mediterrânea	455	721,5	3236	33,2	13,8	59,2	30,1	1,7	7	709,4	Sim (contém leite de búfala, amêndoas e derivados de trigo)	Sim	Vegetariano	Sim	Não	Mix de folhas, Fusilli integral, Burrata, Tomate sweet, Azeitona preta, Amêndoa
Kale Caesar	425	432,4	1654,4	8,1	49,1	24,18	12,57	0,3	4,3	1064,4	Sim (contém derivados de leite)	Não	Não	Sim	Não	Alface americana, Kale, Queijo parmesão, Tomate sweet, Crispy de parmesão, Frango bio grelhado em cubos
Salmão cabra	430	444	2125,7	34,3	29,5	22,4	7,7	0	10,24	932	Sim (contém peixe, leite de cabra e amêndoas)	Não	Não	Sim	Sim	Alface americana, Quinoa, Salmão defumado, Tomate sweet, Queijo de cabra, Amêndoa

SALADAS GRANDES	Porção (g)	Valor Energético (Kcal)	Valor Energético (kJ)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Gorduras trans (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)	Alergênicos	Contém glúten?	Vegano ou Vegetariano	Contém lactose?	Adição de açúcar refinado?	Ingredientes
Abóbora umami	390	400,8	1672,5	44,8	13,8	20	3,4	0	10,7	2012	Sim (contém castanhas, trigo e derivados de soja)	Sim	Vegano	Não	Não	Kale, Arroz 7 grãos, Abóbora assada, Cogumelos assados, Palmito pupunha, Tomate sweet, Castanhas de caju e pará
Do campo	320	478,25	2333,9	40,6	40,6	19,4	6,23	0	6,18	961	Sim (contém trigo, leite de cabra, amêndoa e derivados de soja)	Sim	Não	Sim	Não	Kale, Mix de grãos, Frango bio grelhado em cubos, Queijo de cabra, Maça verde, Batata doce assada, Amêndoa
Frango pesto parm	490	605,67	2530,3	36,7	53,6	29,5	9,57	0,3	11,84	1151	Sim (contém derivados de leite e amêndoas)	Não	Não	Sim	Não	Mix de folhas, Quinoa, Queijo parmesão, Tomate sweet, Amêndoa, Frango bio grelhado em cubos, Brócolis picante
Floresta	390	453,36	1892,6	39,6	14,6	26,5	3,06	0	8,7	1399,7	Sim (contém derivados de leite e amêndoas)	Sim	Vegano	Não	Não	Kale, Arroz 7 grãos, Beterraba, Pepino, Amêndoa, Manjeriçã, Cogumelos assados

BOWLS	Porção (g)	Valor Energético (Kcal)	Valor Energético (kJ)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Gorduras trans (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)	Alergênicos	Contém glúten?	Vegano ou Vegetariano	Contém lactose?	Adição de açúcar refinado?	Ingredientes
Árabe	355	660,9	2761,2	61,67	22,125	32,2	3,8	0	13,6	1563	Sim (contém amêndoa e derivados de trigo)	Sim	Vegano	Não	Não	Arroz 7 grãos, Homus, Azeitona preta, Pepino, Amêndoa, Falafel assado
Kale Avocado	370	444,35	1858,9	30,8	33,8	22,88	5,17	0	8,2	1000,7	Sim (contém trigo)	Sim	Não	Não	Não	Arroz 7 Grãos, Kale, Tomate sweet, Cebola roxa, Avocado, Farofinha de pão, Frango bio grelhado em cubos
Bowl Sertanejo	350	528,9	2210,8	52,5	21,3	28,5	8,7	0	12,8	1586	Sim (contém trigo)	Sim	Vegetariano	Sim	Não	Arroz 7 grãos, Vinagrete de feijão fradinho, Tomate sweet, Abóbora assada, Quiabo grelhado, Queijo coalho, Castanhas de caju e pará
Búfala Caponata	530	593,2	2477,7	46,9	18,1	37,9	9,8	0,26	11,3	1279,8	Sim (contém leite de búfala, castanhas e derivados de trigo)	Sim	Vegetariano	Sim	Não	Fusilli integral, Rúcula, Caponata de berinjela, Tomate sweet, Mussarela de búfala, Azeitona preta, Brócolis picante, Castanhas de caju e pará
Missô Bowl Frango	415	648	2709,5	73,5	42,5	24,6	4,7	0	10,7	1992,4	Sim (contém trigo, castanhas e derivados de soja)	Sim	Não	Não	Não	Legumes braseados com missô, Mix de grãos, Tofu orgânico assado, Castanhas de caju e pará
Missô Bowl Tofu	395	669,5	2798,48	74,6	18,4	34,9	5,5	0	10,7	1901,4	Sim (contém trigo, castanhas e derivados de soja)	Sim	Vegano	Não	Não	Legumes braseados com missô, Mix de grãos, Frango bio grelhado em cubos, Castanhas de caju e pará

SOPAS	Porção (g)	Valor Energético (Kcal)	Valor Energético (kJ)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Gorduras trans (g)	Fibra alimentar (g)	Sódio (mg)	Alergênicos	Contém glúten?	Vegano ou Vegetariano	Contém lactose?	Adição de açúcar refinado?	Ingredientes
Abóbora com leite de coco	380ml	149	624	15	2,2	8,9	1,8	0	2,2	783	Sim (contém derivados de soja)	Não	Vegano	Não	Não	Abóbora, chuchu, cebola branca, alho, molho de soja, azeite, sal, pimenta do reino, caldo de legumes, leite de coco
Feijão branco com frango caipira	380ml	267,3	1117,3	37,9	20,7	3,8	0,9	0	8,3	691	Sim (contém derivados de soja)	Não	Não	Não	Não	Feijão branco, batata inglesa, peito de frango bio, caldo de legumes, caldo de reino, azeite de oliva, óleo de soja, cebola branca, cebola roxa, pimentão vermelho, pimenta de cheiro, vinagre de arroz, sal, cajun spice, colorau, páprica picante, cominho, pimenta do reino
Lentilha vermelha e pimenta	380ml	325	1360	54	19	3,6	0,5	0	13	915	Sim (contém derivados de soja)	Não	Vegano	Não	Não	Cebola, tomate italiano, chuchu, alho, lentilha vermelha, sal, caldo de legumes, molho de soja, cominho
Mandioquinha	380ml	207	867	44	2,4	2,4	0,3	0	4	752	Sim (contém derivados de soja)	Não	Vegano	Não	Não	Mandioquinha, chuchu, cebola, alho, molho de soja, azeite, sal, pimenta do reino e caldo de legumes
Tomate assado com missô	380ml	234	976	27	2,4	13	4,7	0	0	479	Sim (contém leite de cabra e derivados de leite)	Não	Vegetariano	Sim	Não	Azeite, tomate italiano, cebola, alho, caldo de legumes, missô, tomilho seco, manteiga e sal