

TABELAS NUTRICIONAIS

Para te deixar por dentro do que tem em cada prato!

TASTY

Verão 2025

		Steak & Batatinha Baby	Sobrecoxa e Legumes	Mush & Beans	Chicken & Chips	Strogonoff Fit	Pfinho
PORÇÃO DE		425g (1un)	340g (1un)	325g (1un)	325g (1un)	340g (1un)	380g (1un)
CALORIAS	KCAL	634	491	637	783	533	494
	%VD	32%	25%	32%	39%	27%	25%
CARBOIDRATOS	C	56	40	84	66	51	49
	%VD	19%	13%	28%	22%	17%	16%
PROTEÍNAS	P	39	34	18	34	39	30
	%VD	52%	45%	24%	46%	52%	41%
GORDURAS TOTAIS	G	27	22	26	39	14	19
	%VD	49%	40%	47%	70%	25%	34%
GORDURAS SATURADAS	GS	5	5	4	10	6	2
	%VD	24%	21%	16%	46%	26%	11%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0	0	0
	%VD	**	**	**	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	6	4	20	16	6	7
	%VD	25%	15%	82%	66%	22%	28%
SÓDIO	S	610	449	1330	424	324	209
	%VD	25%	19%	55%	18%	14%	9%
LISTA DE INGREDIENTES		Mix de arroz integral (arroz integral e arroz vermelho), fraldinha assada, legumes grelhados (berinjela, abobrinha, cenoura, azeite composto, sal rosa e pimenta do reino), salada caesar sriracha (acelga, couve kale, molho Sriracha Tasty [ricota, mostarda amarela, azeite composto, leite integral, sal rosa, pimenta do reino, pimenta Sriracha, páprica defumada, páprica doce, noz moscada], queijo parmesão), batata baby assada, feijão preto cozido, couve kale, farofa de amendoas Tasty (farinha de amendoim, amêndoas, pepitas de girassol, castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite composto, alho, sal rosa e pimenta do reino), mostarda amarela, mel, shoyu light.	Quinoa, Iscas de sobrecoxa sem pele assada (sobrecoxa, laranja, shoyu light, alecrim), legumes grelhados (berinjela, abobrinha, cenoura, azeite composto, sal rosa e pimenta do reino), salada caesar sriracha (acelga, couve kale, molho Sriracha Tasty [ricota, mostarda amarela, azeite composto, leite integral, sal rosa, pimenta do reino, pimenta Sriracha, páprica defumada, páprica doce, noz moscada], queijo parmesão), batata baby assada, suco de laranja, azeite de oliva, shoyu light.	Mix de arroz integral (integral e vermelho), legumes grelhados (berinjela, abobrinha, cenoura, azeite composto, sal rosa e pimenta do reino), mix de cogumelos Tasty (cogumelos paris, shitake e shimeji, azeite de oliva extra virgem, sal rosa e pimenta do reino), pink hummus Tasty (grão de bico, beterraba, limão, tahine, sal rosa, óleo de oliva e pimenta do reino), feijão preto cozido, couve kale, farofa de amendoas Tasty (farinha de amendoim, amêndoas, pepitas de girassol, castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite composto, alho, sal rosa e pimenta do reino), batata baby assada, azeite de oliva, sal rosa e pimenta do reino.	Mix de arroz integral (integral e vermelho), iscas de sobrecoxa sem pele assada (sobrecoxa, laranja, shoyu e alecrim), feijão preto cozido, couve kale, farofa de amendoas Tasty (farinha de amendoim, amêndoas, pepitas de girassol, castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite composto, alho, sal rosa e pimenta do reino), azeite de oliva, batata doce chips (batata doce, óleo de palma e sal rosa), suco de laranja, shoyu light, sal rosa e pimenta do reino.	Strogonoff Tasty (peito de frango, creme de leite zero lactose, extrato de tomate, molho inglês, catchup, mostarda amarela, alho, cebola, azeite composto, sal rosa, pimenta do reino e páprica doce), mix de arroz integral (arroz integral e arroz vermelho), batata doce chips (batata doce, óleo de palma e sal rosa).	Mix de arroz integral (arroz integral e arroz vermelho), peito de frango, tomate cereja, molho pesto Tasty (óleo de oliva, água filtrada, manjeriço, espinafre, salsinha, suco de limão, alecrim, sal rosa, pimenta do reino e goma xantana), brócolis, abóbora e cebola roxa.
ALÉRGICOS		CONTÉM AMENDOIM, AMENDOAS, CASTANHA DE CAJU E DERIVADOS DA SOJA. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	CONTÉM DERIVADOS DA SOJA. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	CONTÉM AMENDOIM, AMENDOAS, CASTANHA DE CAJU E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM AMENDOIM, AMENDOAS, CASTANHA DE CAJU E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DA SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DA SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN

ESPECIAIS DE VERÃO

TASTY

		Pistache Pasta Bowl	Pistache Kale Bowl	Egg Bacon Salad		
PORÇÃO DE		440g (1un)	440g (1un)	350g (1un)		
CALORIAS	KCAL	782	701	293		
	%VD	39%	35%	15%		
CARBOIDRATOS	C	69	52	9		
	%VD	23%	17%	3%		
PROTEÍNAS	P	47	48	3		
	%VD	63%	64%	4%		
GORDURAS TOTAIS	G	37	35	29		
	%VD	68%	64%	52%		
GORDURAS SATURADAS	GS	6	3	6		
	%VD	25%	15%	27%		
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0		
	%VD	**	**	**		
FIBRA ALIMENTAR	F	10	10	5		
	%VD	40%	42%	18%		
SÓDIO	S	872	1669	198		
	%VD	36%	70%	8%		
LISTA DE INGREDIENTES	<p>Macarrão integral, Iscas de sobrecoxa sem pele assada (sobrecoxa, laranja, shoyu light, alecrim), legumes grelhados (berinjela, abobrinha, cenoura, azeite composto, sal rosa e pimenta do reino), molho pesto Tasty (azeite de oliva extra virgem, água filtrada, manjerição, espinafre, salsa, sal rosa e pimenta do reino), pink hummus (grão de bico, beterraba, limão, gergelim, azeite composto, alho em pó, sal rosa e pimenta do reino), tomate cereja, queijo parmesão, acelga, couve kale, pistache tostado Tasty (pistache, farinha de amendoim, fécula de batata e óleo de girassol).</p>		<p>Macarrão integral, Peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva)], molho pesto Tasty (azeite de oliva extra virgem, água filtrada, manjerição, espinafre, salsa, sal rosa e pimenta do reino), pink hummus (grão de bico, beterraba, limão, gergelim, azeite composto, alho em pó, sal rosa e pimenta do reino), tomate cereja, queijo parmesão, acelga, couve kale, pistache tostado Tasty (pistache, farinha de amendoim, fécula de batata e óleo de girassol).</p>		<p>Alfices americana, romana e roxa, egg salad [ovo, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), mostarda amarela, salsa, alho, sal rosa e pimenta do reino], acelga, tomate cereja, vinagre de mostarda Tasty (azeite composto, água filtrada, mostarda, xilitol e goma xantana), cebola roxa, azeitona preta, bacon.</p>	
ALÉRGICOS	CONTÉM PISTACHE, AMENDOIM E DERIVADOS DA SOJA. CONTEM GLÚTEN E LACTOSE		CONTÉM PISTACHE, AMENDOIM E DERIVADOS DA SOJA. CONTEM GLÚTEN E LACTOSE		CONTÉM DERIVADOS DA SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000kcal. Seus valores diários podem ser maiores ou menores.

Banzai Poke

Oahu Poke

Mauí Poke

Sunset Poke

PORÇÃO DE		c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho
		350g	300g	430g (1un)	380g (1un)	350g (1un)	300g (1un)	350g (1un)	300g (1un)
CALORIAS	KCAL	649	619	582	553	639	610	777	732
	%VD	32%	31%	29%	28%	32%	30%	39%	37%
CARBOIDRATOS	C	85	83	100	98	94	92	103	94
	%VD	28%	28%	33%	33%	31%	31%	34%	31%
PROTEÍNAS	P	36	36	11	11	34	34	34	33
	%VD	48%	48%	15%	15%	46%	46%	45%	44%
GORDURAS TOTAIS	G	17	14	15	11	11	8	23	23
	%VD	31%	25%	27%	21%	21%	15%	42%	42%
GORDURAS SATURADAS	GS	4	3	4	3	3	2	6	6
	%VD	17%	15%	16%	14%	12%	10%	29%	28%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0	0	0	0	0
	%VD	**	**	**	**	**	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	3	3	9	9	4	4	6	6
	%VD	11%	11%	35%	35%	14%	14%	24%	24%
SÓDIO	S	1795	949	1841	996	1846	1000	1266	1172
	%VD	75%	40%	77%	42%	77%	42%	53%	49%

LISTA DE INGREDIENTES	Banzai Poke		Oahu Poke		Mauí Poke		Sunset Poke	
	Gohan (arroz japonês, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), salmão, molho poke Tasty (shoyu light, óleo de gergelim torrado, vinagre de arroz e goma xantana), pepino em cubos, coalhada seca, sunomono (pepino japonês, água, vinagre de arroz, açúcar e sal), morango e gergelim preto.	Gohan (arroz japonês, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), salmão, pepino em cubos, coalhada seca, sunomono (pepino japonês, água, vinagre de arroz, açúcar e sal), morango e gergelim preto.	Gohan (arroz japonês, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), Mix de cogumelos Tasty (cogumelos paris, shitake e shimeji, azeite de oliva extra virgem, sal rosa e pimenta do reino), creme de abacate (abacate, limão, sal rosa e pimenta do reino), manga, molho poke Tasty (shoyu light, óleo de gergelim torrado, vinagre de arroz e goma xantana), tomate cereja, cenoura, chips de batata doce (batata-doce, óleo de palma e sal), gergelim preto.	Gohan (arroz japonês, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), Mix de cogumelos Tasty (cogumelos paris, shitake e shimeji, azeite de oliva extra virgem, sal rosa e pimenta do reino), creme de abacate (abacate, limão, sal rosa e pimenta do reino), manga, tomate cereja, cenoura, chips de batata-doce (batata-doce, óleo de palma e sal), gergelim preto.	Gohan (arroz japonês, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), peito de frango, molho teriyaki Tasty (água, shoyu light, açúcar, vinagre, goma de tapioca e gengibre em pó), molho poke Tasty (shoyu light, óleo de gergelim torrado, vinagre de arroz e goma xantana), brócolis, cebola roxa, chips de batata-doce (batata-doce, óleo de palma, sal rosa), gergelim preto, sunomono (pepino japonês, água, vinagre de arroz, açúcar e sal rosa).	Gohan (arroz japonês, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), peito de frango, molho teriyaki Tasty (água, shoyu light, açúcar, vinagre, goma de tapioca e gengibre em pó), brócolis, cebola roxa, chips de batata-doce (batata-doce, óleo de palma, sal rosa), gergelim preto, sunomono (pepino japonês, água, vinagre de arroz, açúcar e sal rosa).	Gohan (arroz japonês, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), salmão, manga, molho teriyaki Tasty (água, shoyu light, açúcar, vinagre, goma de tapioca e gengibre em pó), pasta de abacate (abacate, limão, sal rosa e pimenta do reino), molho poke Tasty (shoyu light, óleo de gergelim torrado, vinagre de arroz e goma xantana), cebola roxa, gergelim preto, batata doce chips (batata doce, óleo de palma e sal rosa)	Gohan (arroz japonês, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), salmão, manga, pasta de abacate (abacate, limão, sal rosa e pimenta do reino), molho poke Tasty (shoyu light, óleo de gergelim torrado, vinagre de arroz e goma xantana), cebola roxa, gergelim preto, batata doce chips (batata doce, óleo de palma e sal rosa)

ALÉRGICOS	Banzai Poke		Oahu Poke		Mauí Poke		Sunset Poke	
	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM GLUTEN. CONTÉM DERIVADOS DA SOJA.	CONTÉM GLUTEN. CONTÉM DERIVADOS DA SOJA.	CONTÉM GLUTEN. CONTÉM DERIVADOS DA SOJA.	CONTÉM GLUTEN. CONTÉM DERIVADOS DA SOJA.	CONTÉM GLUTEN. CONTÉM DERIVADOS DA SOJA.	CONTÉM GLUTEN. CONTÉM DERIVADOS DA SOJA.

Lanai Poke

PORÇÃO DE		c/molho	s/ molho
		350g (1un)	350g (1un)
CALORIAS	KCAL	735	662
	%VD	37%	33%
CARBOIDRATOS	C	96	90
	%VD	32%	30%
PROTEÍNAS	P	34	32
	%VD	45%	43%
GORDURAS TOTAIS	G	21	16
	%VD	38%	29%
GORDURAS SATURADAS	GS	6	5
	%VD	27%	23%
GORDURAS TRANS	GT	0	0
	%VD	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	4	4
	%VD	18%	16%
SÓDIO	S	1113	969
	%VD	46%	40%
LISTA DE INGREDIENTES		Gohan (arroz japones, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), salmão, molho Creamy Sriracha(ricota, mostarda amarela, azeite composto, leite integral, sal rosa, pimenta do reino, pimenta Sriracha, páprica defumada, páprica doce, noz moscada), molho teriyake Tasty (água, shoyu light, açúcar, vinagre, goma de tapioca e gengibre em pó), cenoura, morango, cebola roxa, sunomono (Pepino japones, açúcar, água, sal rosa, vinagre de arroz), chips de batata doce (batata doce, óleo de palma e sal rosa) e gergelim preto.	Gohan (arroz japones, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), salmão, cenoura, morango, cebola roxa, sunomono (Pepino japones, açúcar, água, sal rosa, vinagre de arroz), chips de batata doce (batata doce, óleo de palma e sal rosa) e gergelim preto.
ALÉRGICOS		PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN. CONTÉM DERIVADOS DA SOJA.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN. CONTÉM DERIVADOS DA SOJA.

		Burrito Bowl	Azik Hummus Bowl		Yolk Bowl		Pumpkin Pesto	
			c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho
PORÇÃO DE		370g (1un)	350g (1un)	350g (1un)	400g (1un)	360g (1un)	430g (1un)	380g (1un)
CALORIAS	KCAL	447	923	660	637	482	736	488
	%VD	22%	46%	33%	32	24%	37%	24%
CARBOIDRATOS	C	53	75	75	48	47	53	36
	%VD	18%	25%	25%	16%	16%	18%	12%
PROTEÍNAS	P	24	22	22	19	19	54	41
	%VD	32%	29%	29%	25%	25%	72%	55%
GORDURAS TOTAIS	G	15	55	25	35	25	35	20
	%VD	27%	100%	45%	64%	45%	63%	37%
GORDURAS SATURADAS	GS	4	15	11	6	5	4	3
	%VD	20%	70%	52%	27%	21%	19%	14%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0	0	0	0
	%VD	**	**	**	**	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	12	17	17	6	6	7	6
	%VD	49%	68%	68%	26%	25%	27%	24%
SÓDIO	S	538	213	213	680	566	845	377
	%VD	22%	9%	9%	28%	24%	35%	16%
LISTA DE INGREDIENTES		Chilli Tasty [carne moída de primeira, extrato de tomate, feijão preto, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), pasta de cebola, pasta de alho, cominho, pimenta saiena, sal rosa e pimenta do reino], mix de arroz integral (arroz integral e vermelho), abacate, coalhada seca, tomate cereja, cebola roxa e couve kale.	Quinoa, falafel (grão-de-bico, salsinha, coentro, cebola, alho, cominho, gergelim, bicarbonato de sódio, goma de tapioca, hortelã, canela), couve kale, acelga, azeite de oliva, pink hummus (grão-de-bico, beterraba, limão, gergelim, azeite composto, alho em pó, sal rosa e pimenta do reino), coalhada seca, azeite de oliva extra virgem, azeitona preta, abobrinha, cebola roxa, gergelim, sal rosa e pimenta do reino.	Quinoa, falafel (grão-de-bico, salsinha, coentro, cebola, alho, cominho, gergelim, bicarbonato de sódio, goma de tapioca, hortelã, canela), couve kale, acelga, pink hummus (grão-de-bico, beterraba, limão, gergelim, azeite composto, alho em pó, sal rosa e pimenta-do-reino), coalhada seca, azeitona preta, abobrinha, cebola roxa, gergelim, sal rosa e pimenta-do-reino.	Quinoa, egg salad [ovo, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), mostarda amarela, salsinha, alho, sal rosa e pimenta do reino], vinagre de mostarda (azeite composto, água filtrada, mostarda e xilitol), abacate, couve kale, cebola roxa, farofa de castanha de caju, amêndoas Tasty [farinha de castanha de caju, amêndoas, pepitas de girassol, castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), alho, sal rosa e pimenta do reino].	Quinoa, egg salad [ovo, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), mostarda amarela, salsinha, alho, sal rosa e pimenta do reino], abacate, couve kale, cebola roxa, farofa de amêndoas Tasty [farinha de castanha de caju, amêndoas, pepitas de girassol, castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), alho, sal rosa e pimenta do reino].	Quinoa, peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta-do-reino], abóbora assada [abóbora cabotiá, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta-do-reino], tomate cereja, brócolis, acelga, couve kale, maionese de ricota Tasty (leite integral, azeite composto, ricota, mostarda amarela, alho, sal rosa, pimenta-do-reino e goma xantana), queijo parmesão e molho pesto Tasty (azeite de oliva extra virgem, água filtrada, manjerição, espinafre, salsinha, suco de limão, alecrim, sal rosa e pimenta-do-reino).	Quinoa, peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], abóbora assada [abóbora cabotiá, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta-do-reino], tomate cereja, brócolis, acelga, couve kale, queijo parmesão e molho pesto Tasty (óleo de oliva, água filtrada, manjerição, espinafre, salsinha, suco de limão, alecrim, sal rosa e pimenta-do-reino).
ALÉRGICOS		CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E LEITE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E LEITE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	CONTÉM AMÊNDOAS, CASTANHA DE CAJU, DERIVADOS DE SOJA E OVOS. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	CONTÉM AMÊNDOAS, CASTANHA DE CAJU, DERIVADOS DE SOJA E OVOS. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN	DERIVADOS DE SOJA, LEITE E DERIVADOS. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	DERIVADOS DE SOJA, LEITE E DERIVADOS. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

		Avocado		Blue Cheese		Nut Caesar		Nut Caesar Mini		Caprese	
		c/molho	s/molho	c/molho	s/molho	c/molho	s/molho	c/molho	s/molho	c/molho	s/molho
PORÇÃO DE		440g (1un)	400g (1un)	275g (1un)	230g (1un)	240g (1un)	200g (1un)	140g (1un)	90g (1un)	330g (1un)	300g (1un)
CALORIAS	KCAL	583	492	372	276	328	309	267	201	321	208
	%VD	29%	25%	19%	14%	16%	15%	13%	10%	16%	10%
CARBOIDRATOS	C	32	16	9	8	9	8	6	6	20	19
	%VD	11%	5	3%	3%	3%	3%	2%	2%	7	6%
PROTEÍNAS	P	42	42	9	9	22	22	13	12	13	13
	%VD	57%	57%	12%	12%	30%	29%	17%	16%	17%	17%
GORDURAS TOTAIS	G	38	29	35	25	24	22	22	15	22	10
	%VD	70%	53%	63%	45%	43%	40%	40%	28%	41%	18%
GORDURAS SATURADAS	GS	8	7	6	5	1	1	2	1	7	5
	%VD	36%	30%	28%	22%	6%	4%	9%	4%	31%	24%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	%VD	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	6	6	3	3	3	3	2	2	6	5
	%VD	24%	24%	14%	14%	12%	11%	9%	9%	23%	21%
SÓDIO	S	953	589	365	251	895	695	558	348	414	409
	%VD	40%	25%	15%	10%	37%	29%	23%	14%	17%	17%
LISTA DE INGREDIENTES		Peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta-do-reino], alfaces americana, romana e roxa, manga, abacate temperado (abacate, suco de limão, sal rosa e pimenta-do-reino), molho balsâmico Tasty (azeite composto, shoyu, vinagre tinto, aceto balsâmico, sal rosa, pimenta-do-reino e goma xantana), cebola roxa e queijo gorgonzola.	Peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta-do-reino], alfaces americana, romana e roxa, manga, abacate temperado (abacate, suco de limão, sal rosa e pimenta-do-reino), alfaces americana, romana e roxa, manga, abacate temperado (abacate, suco de limão, sal rosa e pimenta-do-reino), cebola roxa e queijo gorgonzola.	Alfaces americana, romana e roxa, acelga, vinagrete de mostarda Tasty (azeite composto, água filtrada, mostarda, xilitol e goma xantana), pepino japonês, rúcula, queijo gorgonzola, nozes caramelizadas Tasty (nozes chilenas, açúcar mascavo e água filtrada) e bacon.	Alfaces americana, romana e roxa, acelga, pepino japonês, rúcula, queijo gorgonzola, nozes caramelizadas Tasty (nozes chilenas, açúcar mascavo e água filtrada) e bacon.	Alfaces americana, romana e roxa, acelga, maionese de ricota Tasty (leite integral, azeite composto, ricota, mostarda amarela, alho, sal rosa, pimenta-do-reino e goma xantana), queijo parmesão, nozes caramelizadas Tasty (nozes, açúcar mascavo e água).	Alfaces americana, romana e roxa, acelga, queijo parmesão, nozes caramelizadas Tasty (nozes, açúcar mascavo e água).	Alfaces americana, romana e roxa, acelga, maionese de ricota Tasty (leite integral, azeite composto, ricota, mostarda amarela, alho, sal rosa, pimenta do reino e goma xantana), queijo parmesão, nozes caramelizadas Tasty (nozes, açúcar mascavo e água).	Alfaces americana, romana e roxa, acelga, queijo parmesão, nozes caramelizadas Tasty (nozes, açúcar mascavo e água).	Alfaces americana, romana e roxa, tomate cereja, queijo minas, alface americana, molho pesto Tasty (azeite de oliva, água filtrada, manjerição, salsinha, suco de limão, alecrim, sal rosa, pimenta-do-reino e goma xantana), rúcula e croutons (pão de fermentação natural, azeite de oliva e sal rosa).	Alfaces americana, romana e roxa, tomate cereja, queijo minas, alface americana, rúcula e croutons (pão de fermentação natural, azeite de oliva e sal rosa).
ALÉRGICOS		CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM NOZES E DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS D E GLÚTEN.	CONTÉM NOZES E DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM NOZES E DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM NOZES E DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM NOZES E DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM NOZES, DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. P ODE CONTER TRAÇOS D E GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN	CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN

Caprese Mini

Pork Sriracha

PORÇÃO DE		Caprese Mini		Pork Sriracha	
		c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho
		140g (1un)	120g (1un)	440g (1un)	390g (1un)
CALORIAS	KCAL	244	170	420	321
	%VD	12%	9%	21%	16%
CARBOIDRATOS	C	11	11	22	21
	%VD	4%	4%	7%	7%
PROTEÍNAS	P	11	11	35	33
	%VD	14%	14%	46%	44%
GORDURAS TOTAIS	G	18	10	19	9
	%VD	33%	18%	35%	17%
GORDURAS SATURADAS	GS	6	5	5	4
	%VD	29%	24%	23%	16%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0
	%VD	**	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	3	3	5	4
	%VD	13%	13%	20%	16%
SÓDIO	S	349	346	288	130
	%VD	15%	14%	12%	5%
LISTA DE INGREDIENTES		Alfaves americana, romana e roxa, tomate cereja, queijo minas, alface americana, molho pesto Tasty (óleo de oliva, água filtrada, manjeriçao, salsa, suco de limão, alecrim, sal rosa, pimenta-do-reino e goma xantana), rúcula e croutons (pão de fermentação natural, azeite de oliva e sal rosa).	Alfaves americana, romana e roxa, tomate cereja, queijo minas, alface americana, rúcula e croutons (pão de fermentação natural, azeite de oliva e sal rosa).	Alfaves americana, romana e roxa, pernil suíno desfiado (pernil suíno, alho, cebola, vinagre de álcool, extrato de tomate, salsa, páprica defumada, sal rosa e pimenta-do-reino), acelga, manga, tomate cereja, coalhada seca, cebola roxa, croutons (pão de fermentação natural, azeite de oliva e sal rosa), molho Sriracha Tasty (ricota, mostarda amarela, azeite composto, leite integral, sal rosa, pimenta-do-reino, pimenta Sriracha, páprica defumada, páprica doce, noz moscada).	Alfaves americana, romana e roxa, pernil suíno desfiado (pernil suíno, alho, cebola, vinagre de álcool, extrato de tomate, salsa, páprica defumada, sal rosa e pimenta-do-reino), acelga, manga, tomate cereja, coalhada seca, cebola roxa, croutons (pão de fermentação natural, azeite de oliva e sal rosa).
ALÉRGICOS		CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DA SOJA. CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE.	CONTÉM DERIVADOS DA SOJA. CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE.

		Hot Pork Wrap	Mex Wrap	Chicken Wrap	Azik Wrap
PORÇÃO DE		280g (1un)	350g (1un)	280g (1un)	280g (1un)
CALORIAS	KCAL	460	488	490	533
	%VD	23%	24%	24%	27%
CARBOIDRATOS	C	41	58	42	66
	%VD	14%	19%	14%	22%
PROTEÍNAS	P	37	24	33	21
	%VD	50%	31%	44%	29%
GORDURAS TOTAIS	G	13	19	21	22
	%VD	24%	35%	38%	41%
GORDURAS SATURADAS	GS	5	6	5	4
	%VD	23%	25%	20%	17%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0
	%VD	**	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	5	13	6	16
	%VD	20%	51%	23%	65%
SÓDIO	S	469	812	545	1129
	%VD	20%	34%	23%	47%
LISTA DE INGREDIENTES		Tortilha integral, pernil suíno desfiado (pernil suíno, alho, cebola, vinagre de álcool, extrato de tomate, salsinha, páprica defumada, sal rosa e pimenta-do-reino), coalhada seca, alfaces americana, roxa e romana, queijo mussarela, cebola roxa.	Chilli Tasty [carne moída de primeira, extrato de tomate, feijão preto, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), pasta de cebola, pasta de alho, cominho, pimenta caiena, sal rosa e pimenta do reino], abacate, tomate cereja, tortilha integral, queijo mussarela, couve kale e cebola roxa.	Tortilha integral, frango na mostarda ([peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], creme de leite e mostarda), tomate cereja, coalhada seca, queijo muçarela e couve kale.	Falafel Tasty (grão-de-bico, cebola, salsinha, farinha de arroz, hortelã, alho, bicarbonato de sódio, óleo de soja, coentro e cominho), pink hummus Tasty (grão-de-bico, beterraba, limão, tahine, sal rosa, óleo de oliva e pimenta-do-reino), molho pesto Tasty (óleo de oliva, água filtrada, manjericão, espinafre, salsinha, suco de limão, alecrim, sal rosa, pimenta-do-reino e goma xantana), coalhada seca, tortilha integral, couve kale, cebola roxa e azeitona preta.
ALÉRGICOS		CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DA SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.

		Tortinha de maçã	Empanada de frango	Empanada Caprese
PORÇÃO DE		140g (1un)	160g (1un)	160g (1un)
CALORIAS	KCAL	365	435	412
	%VD	18%	22%	21%
CARBOIDRATOS	C	53	43	41
	%VD	18%	14%	14%
PROTEÍNAS	P	7	15	15
	%VD	10%	21%	19%
GORDURAS TOTAIS	G	15	22	21
	%VD	27%	41%	38%
GORDURAS SATURADAS	GS	8	9	12
	%VD	36%	42%	56%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0
	%VD	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	5	3	2
	%VD	21%	12%	10%
SÓDIO	S	5	567	261
	%VD	0%	24%	11%
LISTA DE INGREDIENTES		Farinha de trigo integral, farinha de trigo, maçã, manteiga, açúcar mascavo, açúcar refinado, amido de milho, pepitas de girassol e linhaça marrom.	Farinha de trigo, recheio de frango (peito de frango, extrato de tomate, batata inglesa, azeite composto, cebola, azeitona preta, alho, sal rosa, salsinha e pimenta do reino), manteiga, espinafre, pepitas de girassol e linhaça marrom.	Farinha de trigo, ricota, tomate, queijo muçarela, manteiga, queijo parmesão, espinafre, pepitas de girassol, linhaça marrom, sal rosa, pimenta do reino e manjeriço.
ALÉRGICOS		CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE.	CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE.	CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE.

		Cookie Bite	Brigadeiro 70%	Granoffe de logurte	logurte com frutas	Brownie de chocolate meio amargo	Brownie de banana e chocolate	Maracolate
PORÇÃO DE		30g (1un)	20g (1un)	170g (1un)	295g (1un)	100g (1un)	100g (1un)	170g (1un)
CALORIAS	KCAL	146	106	245	245	403	345	276
	%VD	7%	5%	12%	12%	20%	17%	14%
CARBOIDRATOS	C	16	13	35	43	47	44	30
	%VD	5%	4%	12%	14%	16%	15%	10%
PROTEÍNAS	P	3	2	6	8	13	8	4
	%VD	4%	2%	9%	11%	18%	11%	6%
GORDURAS TOTAIS	G	9	11	9	5	23	16	15
	%VD	16%	21%	17%	9%	43%	30%	28%
GORDURAS SATURADAS	GS	5	8	6	3	12	8	9
	%VD	24%	36%	26%	14%	54%	36%	41%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0	0	0	0
	%VD	**	**	**	**	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	3	0	1	2	12	5	1
	%VD	12%	1%	3%	8%	46%	19%	5%
SÓDIO	S	6	49	73	111	40	24	23
	%VD	0%	2%	3%	5%	2%	1%	1%
LISTA DE INGREDIENTES		Aveia em flocos finos, chocolate meio amargo, fécula de batata, óleo de coco, açúcar demerara, clara de ovo, melado, água, bicarbonato de sódio, canela em pó, chia, suco de limão, extrato de baunilha e sal rosa.	Leite condensado, creme de leite, chocolate em pó 70%, manteiga, chocolate granulado meio amargo.	logurte natural, banana caturra, creme de leite, doce de leite, farofa doce Tasty (aveia em ocas, amendoim xerém, castanha de caju xerém, açúcar mascavo, manteiga, farinha de arroz e canela) e açúcar mascavo.	logurte natural, manga, banana caturra, morango e mel.	Chocolate em pó 50%, manteiga, aveia em flocos, ovos, açúcar mascavo, chocolate meio amargo, cacau em pó e fermento químico.	Banana caturra, aveia em flocos, açúcar mascavo, ovos, manteiga, chocolate meio amargo e fermento químico.	Nata fresca, leite integral em pó, polpa de maracujá, açúcar mascavo, creme de leite, chocolate meio amargo e água.
ALÉRGICOS		CONTÉM OVOS. CONTÉM GLUTEN E LACTOSE.	CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM AMENDOIM, CASTANHA DE CAJU E DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM MANGA. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM OVOS. CONTÉM LACTOSE E CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM OVOS. CONTÉM LACTOSE E CONTÉM GLÚTEN.	DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

		Paçoquinha Bite	Brigadeiro de Pistache
PORÇÃO DE		20g (1un)	20g (1un)
CALORIAS	KCAL	68	158
	%VD	3%	8%
CARBOIDRATOS	C	8	16
	%VD	3%	5%
PROTEÍNAS	P	1	3
	%VD	2%	4%
GORDURAS TOTAIS	G	4	14
	%VD	6%	25%
GORDURAS SATURADAS	GS	1	6
	%VD	6%	26%
GORDURAS TRANS	GT	0	0
	%VD	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	4	1
	%VD	15%	2%
SÓDIO	S	2	42
	%VD	0%	2%
LISTA DE INGREDIENTES	Amendoim xerem, aipim, xilitol.	Leite condensado, creme de leite, pistache, óleo de girassol e açúcar refinado.	
ALÉRGICOS	CONTÉM AMENDOIM. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM PISTACHE E LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	

		Suco de laranja Garrafa	Suco de laranja Copo	Pink lemonade Garrafa	Pink lemonade Copo	Laranja, morango e gengibre Garrafa	Laranja, morango e gengibre Copo	Manga, maracujá e cúrcuma
PORÇÃO DE		400ml (1un)	300ml (1un)	400ml (1un)	300ml (1un)	400ml (1un)	300ml (1un)	400ml (1un)
CALORIAS	KCAL	132	99	48	36	134	103	78
	%VD	7%	5%	2%	2%	7%	5%	4%
CARBOIDRATOS	C	30	23	10	8	31	24	17
	%VD	10%	8%	3%	3%	10%	8%	6%
PROTEÍNAS	P	3	2	1	0	3	2	1
	%VD	4%	3%	1%	1%	4%	3%	2%
GORDURAS TOTAIS	G	0	0	1	1	1	0	1
	%VD	1%	1%	2%	2%	1%	1%	2%
GORDURAS SATURADAS	GS	0	0	1	1	0	0	0
	%VD	0%	0%	3%	3%	0%	0%	0%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0	0	0	0
	%VD	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
FIBRA ALIMENTAR	F	0	0	1	1	1	1	2
	%VD	0%	0%	4%	4%	5%	4%	7%
SÓDIO	S	0	0	1	1	1	1	1
	%VD	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
LISTA DE INGREDIENTES		Suco de laranja integral.	Suco de laranja integral.	Suco de limão, morango, água filtrada e xilitol	Suco de limão, morango, água filtrada e xilitol	Suco de laranja integral, morango e gengibre.	Suco de laranja integral, morango e gengibre.	Manga, maracujá, cúrcuma, canela em pó, gengibre em pó, pimenta do reino moída, pimenta caiena, cravo em pó e noz moscada .
ALÉRGICOS		PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

		Suco de laranja, couve kale e limão	Suco de laranja, couve kale e limão
PORÇÃO DE		400ml (1un)	300ml (1un)
CALORIAS	KCAL	121	91
	%VD	6%	5%
CARBOIDRATOS	C	28	21
	%VD	9%	7%
PROTEÍNAS	P	3	2
	%VD	4%	3%
GORDURAS TOTAIS	G	0	0
	%VD	1%	1%
GORDURAS SATURADAS	GS	0	0
	%VD	0%	0%
GORDURAS TRANS	GT	0	0
	%VD	0%	0%
FIBRA ALIMENTAR	F	1	0
	%VD	3%	2%
SÓDIO	S	3	2
	%VD	0%	0%
LISTA DE INGREDIENTES		Suco de laranja integral, limão e couve kale.	Suco de laranja integral, limão e couve kale.
ALÉRGICOS		PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

		Expresso	Expresso Duplo	Expresso Latte
PORÇÃO DE		50ml (1un)	100ml (1un)	130ml (1un)
CALORIAS	KCAL	2	3	88
	%VD	0%	0%	4%
CARBOIDRATOS	C	0g	1g	8g
	%VD	0%	0%	3%
PROTEÍNAS	P	0g	0g	4g
	%VD	0%	0%	6%
GORDURAS TOTAIS	G	0g	0g	4g
	%VD	0%	0%	8%
GORDURAS SATURADAS	GS	0g	0g	3g
	%VD	0%	0%	13%
GORDURAS TRANS	GT	0g	0g	0g
	%VD	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	0g	0g	0g
	%VD	0%	0%	0%
SÓDIO	S	2mg	5mg	83mg
	%VD	0%	0%	3%
LISTA DE INGREDIENTES		Água e café.	Água e café.	Água, café e leite vaporizado.
ALÉRGICOS		PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

		Empanada de frango	Tortinha de maçã	Gratinado de frango com purê	Escondidinho de pernil com purê	Strogonoff de frango sem lactose
PORÇÃO DE		40g (1/4 un)	60g (1/2 un)	100g (1/6 un)	100g (1/6 un)	100g (1/3 unid)
CALORIAS	KCAL	435	183	137	179	132
	%VD	22%	9%	7%	9%	7%
CARBOIDRATOS	C	43	27	15	14	12
	%VD	14%	9%	5%	5%	4%
PROTEÍNAS	P	15	0	9	13	13
	%VD	21%	0%	12%	17%	17%
GORDURAS TOTAIS	G	22	7	5	7	3
	%VD	41%	13%	8%	13%	6%
GORDURAS SATURADAS	GS	9	4	1	3	1
	%VD	42%	18%	5%	12%	3%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0	0
	%VD	0%	0%	0%	0%	0%
FIBRA ALIMENTAR	F	3	3	2	2	1
	%VD	12%	11%	8%	10%	5%
SÓDIO	S	567	2	331	64	87
	%VD	24%	0%	14%	3%	4%
LISTA DE INGREDIENTES		Farinha de trigo, recheio de frango (peito de frango, extrato de tomate, batata inglesa, azeite composto, cebola, azeitona preta, alho, sal rosa, salsinha e pimenta do reino), manteiga, espinafre, pepitas de girassol e linhaça marrom.	Farinha de trigo integral, farinha de trigo, maçã, manteiga, açúcar mascavo, açúcar refinado, amido de milho, pepitas de girassol e linhaça marrom.	Purê de Batata (batata inglesa, creme de leite, alho em pó, sal rosa e pimenta do reino), Frango desfiado Tasty (peito de frango, extrato de tomate, manjerição, alecrim, salsinha, flocos de batata, alho, cebola, sal rosa, pimenta do reino) e queijo muçarela.	Pure de abóbora Tasty (abóbora cabotiá, creme de leite, noz moscada, curry em pó), pernil suíno desfiado Tasty (Pernil suíno, alho, cebola, vinagre de álcool, extrato de tomate, salsinha, páprica defumada, sal rosa e pimenta do reino)	Strogonoff Tasty (peito de frango, creme de leite zero lactose, extrato de tomate, molho inglês, catchup, mostarda amarela, alho, cebola, azeite composto, sal rosa, pimenta do reino e páprica doce) e mix de arroz integral (arroz integral e arroz vermelho)
ALÉRGICOS		CONTÉM GLUTEN E LACTOSE.	CONTÉM GLUTEN E LACTOSE.	CONTÉM LACTOSE E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM LACTOSE E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

Chips de batata-doce

PORÇÃO DE		25g (1un)
CALORIAS	KCAL	129
	%VD	6%
CARBOIDRATOS	C	11
	%VD	4%
PROTEÍNAS	P	1
	%VD	1%
GORDURAS TOTAIS	G	5
	%VD	10%
GORDURAS SATURADAS	GS	5
	%VD	22%
GORDURAS TRANS	GT	0
	%VD	0%
FIBRA ALIMENTAR	F	1
	%VD	4%
SÓDIO	S	82
	%VD	3%
LISTA DE INGREDIENTES	Batata doce, óleo de palma, sal rosa.	
ALÉRGICOS	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	