

TABELAS NUTRICIONAIS

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

TASTY

Inverno 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 amêndoas 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 amêndoas 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, shoyo e alecrim), feijão preto cozido, couve kale, farofa de amêndoas 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, shoyo 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, manjericao, 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 GLUTEN	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

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

ESPECIAIS DE INVERNO



		Canja	Sopa Eslava	Moqueca de palmito e banana-da-terra	Fusilli Hug
PORÇÃO DE		450g (1un)	450g (1un)	485g (1un)	440 (1 un)
CALORIAS	KCAL	214	237	508	695
	%VD	11%	12%	25%	35%
CARBOIDRATOS	C	19	15	74	67
	%VD	6%	5%	25%	22%
PROTEÍNAS	P	20	24	11	47
	%VD	26%	33%	14%	63%
GORDURAS TOTAIS	G	6	8	18	43
	%VD	12%	15%	33%	79%
GORDURAS SATURADAS	GS	1	4	14	16
	%VD	6%	17%	64%	72%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0
	%VD	**	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	3	2	9	8
	%VD	14%	7%	37%	31%
SÓDIO	S	247	900	51	496
	%VD	10%	38%	2%	21%
LISTA DE INGREDIENTES		Peito de frango, batata-doce, quinoa, cenoura, tomate, extrato de tomate, lemon pepper, alho, cebola, sal rosa, pimenta-do-reino, salsinha, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva).	Fraldinha, batata inglesa, creme de leite sem lactose, catchup, flocos de batata, extrato de tomate, mostarda amarela, molho inglês, cebola, alho, sal rosa, pimenta-do-reino, óleo de soja, páprica-doce.	Moqueca Tasty (pimentão vermelho, pimentão amarelo, banana-da-terra, palmito pupunha, cenoura, leite de coco em pó, goma de tapioca, azeite de dendê e coentro), mix de arroz integral, tomate cereja, acelga, cebola roxa, couve kale, chips de batata-doce (batata-doce, óleo de palma e sal).	Macarrão integral, peito de frango, tomate cereja, queijo gorgonzola, cebola roxa, azeitona preta, creme de ricota (ricota, espinafre, tomate seco, creme de leite, cream cheese, manjerição, salsinha, alecrim, azeite composto, sal rosa e pimenta-do-reino).
ALÉRGICOS		CONTÉM DERIVADOS DA SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLUTEN.	CONTÉM DERIVADOS DA SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLUTEN.	CONTÉM DERIVADOS DA SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLUTEN.	CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE. CONTÉM DERIVADOS DA SOJA.

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

		Banzai Poke		Mauí Poke		Sunset Poke		Lanai Poke	
		c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho
PORÇÃO DE		350g	300g	350g (1un)	300g (1un)	350g (1un)	300g (1un)	350g (1un)	350g (1un)
CALORIAS	KCAL	649	619	639	610	777	732	735	662
	%VD	32%	31%	32%	30%	39%	37%	37%	33%
CARBOIDRATOS	C	85	83	94	92	103	94	96	90
	%VD	28%	28%	31%	31%	34%	31%	32%	30%
PROTEÍNAS	P	36	36	34	34	34	33	34	32
	%VD	48%	48%	46%	46%	45%	44%	45%	43%
GORDURAS TOTAIS	G	17	14	11	8	23	23	21	16
	%VD	31%	25%	21%	15%	42%	42%	38%	29%
GORDURAS SATURADAS	GS	4	3	3	2	6	6	6	5
	%VD	17%	15%	12%	10%	29%	28%	27%	23%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0	0	0	0	0
	%VD	**	**	**	**	**	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	3	3	4	4	6	6	4	4
	%VD	11%	11%	14%	14%	24%	24%	18%	16%
SÓDIO	S	1795	949	1846	1000	1266	1172	1113	969
	%VD	75%	40%	77%	42%	53%	49%	46%	40%
LISTA DE INGREDIENTES		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), 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 japones, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), salmão, manga, molho teriyaki Tasty (água, shoyu 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 japones, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), salmão, manga, pasta de 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		CONTÉM DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTEM GLUTEN. CONTÉM DERIVADOS DA SOJA.	CONTEM GLUTEN. CONTÉM DERIVADOS DA SOJA.	CONTEM GLUTEN. CONTÉM DERIVADOS DA SOJA.	CONTEM GLUTEN. CONTÉM DERIVADOS DA SOJA.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN. CONTÉM DERIVADOS DA SOJA.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN. CONTÉM DERIVADOS DA SOJA.

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

		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%	69%	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 moida 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), 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], vinagrete de mostarda (azeite composto, água filtrada, mostarda e xilitol), abacate, couve kale, cebola roxa, farofa de amêndoas Tasty [farinha de castanha de caju, gergelim, 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, 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%	56%	12%	11%	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%	13%	12%	11%	9%	8%	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), 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

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

		Caprese Mini		Egg Bacon	
		c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho
PORÇÃO DE		140g (1un)	120g (1un)	350g (1un)	340g (1un)
CALORIAS	KCAL	244	170	293	198
	%VD	12%	9%	15%	10%
CARBOIDRATOS	C	11	11	9	8
	%VD	4%	4%	3%	3%
PROTEÍNAS	P	11	11	3	3
	%VD	14%	14%	4%	4%
GORDURAS TOTAIS	G	18	10	29	18
	%VD	33%	18%	52%	33%
GORDURAS SATURADAS	GS	6	5	6	5
	%VD	29%	24%	27%	21%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0
	%VD	**	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	3	3	5	3
	%VD	13%	12%	18%	13%
SÓDIO	S	349	346	198	83
	%VD	15%	14%	8%	3%
LISTA DE INGREDIENTES		Alfaces americana, romana e roxa, tomate cereja, queijo minas, alface americana, molho pesto Tasty (óleo 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).	Alfaces americana, romana e roxa, egg salad (ovo, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), mostarda amarela, salsinha, alho, sal rosa e pimenta-do-reino), acelga, tomate cereja, vinagrete de mostarda Tasty (azeite composto, água filtrada, mostarda, xilitol e goma xantana), cebola roxa, azeitona preta e bacon.	Alfaces americana, romana e roxa, egg salad (ovo, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), mostarda amarela, salsinha, alho, sal rosa e pimenta-do-reino), acelga, tomate cereja, cebola roxa, azeitona preta e bacon.
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. PODE CONTER TRAÇOS DE GLUTEN.	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.

Mex Wrap Chicken Wrap Azik Wrap

PORÇÃO DE		350g (1un)	280g (1un)	280g (1un)
CALORIAS	KCAL	488	490	533
	%VD	24%	24%	27%
CARBOIDRATOS	C	58	42	66
	%VD	19%	14%	22%
PROTEÍNAS	P	24	33	21
	%VD	31%	44%	29%
GORDURAS TOTAIS	G	19	21	22
	%VD	35%	38%	41%
GORDURAS SATURADAS	GS	6	5	4
	%VD	25%	20%	17%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0
	%VD	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	13	6	16
	%VD	51%	23%	65%
SÓDIO	S	812	545	1129
	%VD	34%	23%	47%
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 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, manjerição, 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 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.

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

		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 manjericão.
ALÉRGICOS		CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE.	CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE.	CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE.

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

		Cookie Bite	Brigadeiro 70%	Granoffe de logurte	logurte com frutas	Brownie de banana e chocolate	Maracolate
PORÇÃO DE		30g (1un)	20g (1un)	170g (1un)	295g (1un)	100g (1un)	170g (1un)
CALORIAS	KCAL	146	106	245	245	345	276
	%VD	7%	5%	12%	12%	17%	14%
CARBOIDRATOS	C	16	13	35	43	44	30
	%VD	5%	4%	12%	14%	15%	10%
PROTEÍNAS	P	3	2	6	8	8	4
	%VD	4%	2%	9%	11%	11%	6%
GORDURAS TOTAIS	G	9	11	9	5	16	15
	%VD	16%	21%	17%	9%	30%	28%
GORDURAS SATURADAS	GS	5	8	6	3	8	9
	%VD	24%	36%	26%	14%	36%	41%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0	0	0
	%VD	**	**	**	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	3	0	1	2	5	1
	%VD	12%	1%	3%	8%	19%	5%
SÓDIO	S	6	49	73	111	24	23
	%VD	0%	2%	3%	5%	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 flocos, 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.	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 GLÚTEN 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.	DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. 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.

		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.

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

		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.

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

		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.

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

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.

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