

# Tabela Nutricional



## *Risotto Mix*

*GASTRONOMIA*

Nutricionista  
Ana Paula Marcondes  
CRN: 17.872

# RISOTTOS

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Risotto de Carne Seca com Abóbora – Porção 150g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	556Kcal	28
<b>CARBOIDRATOS</b>	41,19g	14
<b>PROTEÍNAS</b>	22,89g	46
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	30,21g	46
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	13,97g	70
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0,96g	4,0
<b>SÓDIO</b>	1798,34mg	75
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Risotto 03 tomates – Porção 150g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	759,24Kcal	38
<b>CARBOIDRATOS</b>	131,08g	43
<b>PROTEÍNAS</b>	39,48g	39
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	42,9g	66
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	13,81g	69
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	5,31g	21
<b>SÓDIO</b>	2264,31mg	94
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Risotto Primavera – 150g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	517,42Kcal	26
<b>CARBOIDRATOS</b>	48,76g	16
<b>PROTEÍNAS</b>	18,46g	37
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	24,86g	38
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	11,35g	56
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	3,46g	14
<b>SÓDIO</b>	1308,89mg	54
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Risotto Napolitano – Porção 150g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	477,85Kcal	24
<b>CARBOIDRATOS</b>	40,9g	13
<b>PROTEÍNAS</b>	16,16g	32
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	24,78g	38
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	11,35g	56
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0,93g	3
<b>SÓDIO</b>	1271,16mg	53

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Risotto de Brócolis – Porção de 150g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	482,22Kcal	24
<b>CARBOIDRATOS</b>	41,68g	14
<b>PROTEÍNAS</b>	16,84g	33
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	24,72g	38
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	11,34g	56
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	1,58g	6
<b>SÓDIO</b>	1269,36mg	53

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Risotto de Tomate Seco e Rúcula – Porção de 150g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	714,33Kcal	35
<b>CARBOIDRATOS</b>	124,52g	41
<b>PROTEÍNAS</b>	18,64g	37
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	40,74g	62
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	13,5g	67
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	3,92g	15
<b>SÓDIO</b>	1936,62mg	34

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Risotto 04 Queijos – Porção de 150g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	645,59Kcal	32
<b>CARBOIDRATOS</b>	41,94g	14
<b>PROTEÍNAS</b>	26,64g	53
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	37,68g	58
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	19,6g	98
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0,73g	3,0
<b>SÓDIO</b>	1592,65mg	66

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Risotto Milanês – Porção de 150g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	473,65Kcal	23
<b>CARBOIDRATOS</b>	39,97g	13
<b>PROTEÍNAS</b>	15,99g	32
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	24,72g	38
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	11,34g	56
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0,73g	3,0
<b>SÓDIO</b>	1269,36mg	53

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Risotto de Camarão com Rúcula – Porção de 150g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	604,19Kcal	30
<b>CARBOIDRATOS</b>	41,87g	14
<b>PROTEÍNAS</b>	21,34g	42
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	36,07g	55
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	13,17g	66
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	1,14g	4,0
<b>SÓDIO</b>	1518,16mg	63

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Risotto Piemontese – Porção de 150g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	515,2Kcal	25
<b>CARBOIDRATOS</b>	42,76g	14
<b>PROTEÍNAS</b>	19,83g	39
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	26,37g	40
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	11,87g	59
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	8,08g	32
<b>SÓDIO</b>	1509,86mg	
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Risotto de Limão – Porção de 150g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	479,9Kcal	25
<b>CARBOIDRATOS</b>	42,13g	14
<b>PROTEÍNAS</b>	16,08g	32
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	24,75g	49
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	11,35g	56
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0,83g	3,0
<b>SÓDIO</b>	1269,61mg	53
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Risotto de Funghi – Porção de 150g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	544,45Kcal	27
<b>CARBOIDRATOS</b>	49,77g	16
<b>PROTEÍNAS</b>	22,15g	44
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	25,48g	39
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	11,42g	57
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0,73g	3,0
<b>SÓDIO</b>	1277,06mg	53
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Risotto de Frutos do Mar – Porção de 150g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	665,83Kcal	33
<b>CARBOIDRATOS</b>	43,99g	14
<b>PROTEÍNAS</b>	29,46g	59
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	38,07g	58
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	13,58g	68
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	1,07g	34,0
<b>SÓDIO</b>	1694,32mg	70
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Risotto Salmão – Porção de 150g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	589,65Kcal	29
<b>CARBOIDRATOS</b>	39,97g	13
<b>PROTEÍNAS</b>	35,89g	71
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	28,18g	43
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	11,9g	59
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0,73g	3,0
<b>SÓDIO</b>	1336,36mg	55
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Risotto de Bacalhau – Porção de 150g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	635,1Kcal	31
<b>CARBOIDRATOS</b>	43,11g	14
<b>PROTEÍNAS</b>	40,24g	80
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	29,95g	46
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	12,45g	62
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	1,96g	8,0
<b>SÓDIO</b>	2656,46mg	110
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Risotto de Palmito – Porção de 150g		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	482,65Kcal	24
CARBOIDRATOS	41,80g	14
PROTEÍNAS	16,79g	33
GORDURAS TOTAIS	24,77g	38
GORDURAS SATURADAS	11,34g	56
GORDURAS TRANS	3,6g	--
FIBRA ALIMENTAR	0,93g	3,0
SÓDIO	1582,86mg	66

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Risotto de Frango com requeijão – Porção de 150g		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	564,45Kcal	28
CARBOIDRATOS	43,42g	14
PROTEÍNAS	22,49g	45
GORDURAS TOTAIS	29,53g	45
GORDURAS SATURADAS	14,12g	70
GORDURAS TRANS	3,6g	--
FIBRA ALIMENTAR	0,93g	4,0
SÓDIO	1958,02mg	81

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Parmegiana de Carne (Alcatra) com Arroz Branco e Fritas - Porção		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	1132,23Kcal	56
CARBOIDRATOS	88,48g	29
PROTEÍNAS	59,86g	119
GORDURAS TOTAIS	59,71g	92
GORDURAS SATURADAS	14,9g	74
GORDURAS TRANS	0g	--
FIBRA ALIMENTAR	3,96g	16
SÓDIO	1804,37mg	75

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Parmeggiana de Frango com Arroz Branco e Fritas - Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	865,67Kcal	43
<b>CARBOIDRATOS</b>	85,37g	28
<b>PROTEÍNAS</b>	57,58g	115
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	31,46g	48
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	8,95g	43
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	4,77g	19
<b>SÓDIO</b>	1171,62mg	48
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Filet Mignon a Lá Parmeggiana com Arroz à Grega e Fritas - Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	1127,8Kcal	56
<b>CARBOIDRATOS</b>	83,72g	28
<b>PROTEÍNAS</b>	51,43g	102
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	65,54g	101
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	18,76g	94
<b>GORDURAS TRANS</b>	1,8g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	4,51g	18
<b>SÓDIO</b>	1354,93mg	56
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Filet a Lá Parmeggiana com Fettuccine – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	1094,66Kcal	54
<b>CARBOIDRATOS</b>	77,05g	25
<b>PROTEÍNAS</b>	50,88g	131
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	65,42g	106
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	15,83g	79
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	4,52g	18
<b>SÓDIO</b>	1280,39mg	53
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Parmegiana de Berinjela com arroz branco e fritas – Porção		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	780Kcal	39
CARBOIDRATOS	90,91g	30
PROTEÍNAS	17,33g	35
GORDURAS TOTAIS	39,24g	60
GORDURAS SATURADAS	9,21g	46
GORDURAS TRANS	0g	--
FIBRA ALIMENTAR	4,96g	20
SÓDIO	1519,8mg	63

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Penne ao Funghi com Camarões - Porção 200g		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	759,59Kcal	38
CARBOIDRATOS	85,89g	28
PROTEÍNAS	44,26g	88
GORDURAS TOTAIS	67,42g	103
GORDURAS SATURADAS	8,88g	44
GORDURAS TRANS	--	--
FIBRA ALIMENTAR	3,17g	12
SÓDIO	1196,79mg	50

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Penne ao Requeijão com Carne Seca – Porção 200g		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	1029Kcal	51
CARBOIDRATOS	93,25g	31
PROTEÍNAS	56,85g	113
GORDURAS TOTAIS	55,2g	85
GORDURAS SATURADAS	29,98g	150
GORDURAS TRANS	0g	--
FIBRA ALIMENTAR	3,37g	13
SÓDIO	2550,27mg	106

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Nhoque A Bolognesa – Porção 200g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	683,77Kcal	34
<b>CARBOIDRATOS</b>	56,07g	18
<b>PROTEÍNAS</b>	40,25g	80
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	32,91g	50
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	11,51g	57
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	3,41g	13
<b>SÓDIO</b>	2209,1mg	1,0
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Nhoque Quatro Queijos – Porção 200g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	846,92Kcal	42
<b>CARBOIDRATOS</b>	62,6g	21
<b>PROTEÍNAS</b>	40,6g	08
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	46,86g	72
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	24,65g	123
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	2,29g	9,0
<b>SÓDIO</b>	2674,97mg	111
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Fettuccine com Camarões – Porção 200g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	575,56Kcal	28
<b>CARBOIDRATOS</b>	81g	27
<b>PROTEÍNAS</b>	22,58g	45
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	61g	94
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	2,35g	11
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	6,69g	26
<b>SÓDIO</b>	869,23mg	36
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Frango com Fettuccine ao brócolis – Porção 200g		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	640,68Kcal	32
CARBOIDRATOS	59,68g	20
PROTEÍNAS	39,83g	79
GORDURAS TOTAIS	67,9g	104
GORDURAS SATURADAS	7,17g	36
GORDURAS TRANS	3,6g	--
FIBRA ALIMENTAR	4,43g	17
SÓDIO	350,2mg	14

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

## FRUTOS DO MAR

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Salmão com M. de Maracujá, Risotto de Camarão com Rúcula e Batata sautê - Porção		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	1170,39Kcal	58
CARBOIDRATOS	76,68g	25
PROTEÍNAS	40,66g	81
GORDURAS TOTAIS	86,23g	132
GORDURAS SATURADAS	23,8g	119
GORDURAS TRANS	7,2g	--
FIBRA ALIMENTAR	4,36g	17
SÓDIO	1867,76mg	77

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Salmão Mediterrâneo e Risotto Napolitano - Porção		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	972,95Kcal	48
CARBOIDRATOS	69,78g	23
PROTEÍNAS	55,08g	110
GORDURAS TOTAIS	91,32g	140
GORDURAS SATURADAS	17,26g	86
GORDURAS TRANS	7,2g	--
FIBRA ALIMENTAR	4,12g	16
SÓDIO	1626,56mg	67

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Peixe com Molho de Camarão, Purê de Batata e Arroz com Brócolis - Porção		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	556,2Kcal	27
CARBOIDRATOS	63,61g	21
PROTEÍNAS	35,89g	71
GORDURAS TOTAIS	39,44g	60
GORDURAS SATURADAS	4,61g	23
GORDURAS TRANS	1,8g	--
FIBRA ALIMENTAR	3,43g	13
SÓDIO	1717,41mg	71

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Peixe ao Molho de Camarão, Risotto de Brócolis e Purê de Batata - Porção		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	656,82Kcal	32
CARBOIDRATOS	65,38g	21
PROTEÍNAS	48,4g	97
GORDURAS TOTAIS	55,89g	86
GORDURAS SATURADAS	13,35g	67
GORDURAS TRANS	3,6g	--
FIBRA ALIMENTAR	3,43g	13
SÓDIO	2474,97mg	103

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Salada da Horta (1/2 porção)		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	151,5Kcal	7,0
CARBOIDRATOS	12,83g	4,0
PROTEÍNAS	12,08g	24
GORDURAS TOTAIS	6,42g	9,9
GORDURAS SATURADAS	3,86g	19
GORDURAS TRANS	--	--
FIBRA ALIMENTAR	4,35g	17
SÓDIO	396,8mg	16

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Salada Mix (1/2 porção)</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	269,46Kcal	13
<b>CARBOIDRATOS</b>	32,59g	11
<b>PROTEÍNAS</b>	14,54g	29
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	9,2g	14
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	4,14g	20
<b>GORDURAS TRANS</b>	--	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	4,3g	17
<b>SÓDIO</b>	1016,56mg	42
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Salada Caesar (1/2 porção)</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	384,63Kcal	19
<b>CARBOIDRATOS</b>	28,72g	9,0
<b>PROTEÍNAS</b>	34,17g	68
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	35,06g	54
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	5,45g	27
<b>GORDURAS TRANS</b>	--	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	2,25g	9,0
<b>SÓDIO</b>	740,06mg	31
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Salada de Frango com Bacon (1/2 porção)</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	525,27Kcal	26
<b>CARBOIDRATOS</b>	3,94g	1,0
<b>PROTEÍNAS</b>	29,88g	59
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	63,94g	98
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	18,88g	94
<b>GORDURAS TRANS</b>	-	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	1,0g	4,0
<b>SÓDIO</b>	642,76mg	26
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Rúcula com Manga (1/2 porção)		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	374,78Kcal	18
CARBOIDRATOS	151,26g	50
PROTEÍNAS	9,54g	19
GORDURAS TOTAIS	12,2g	18
GORDURAS SATURADAS	1,49g	7,0
GORDURAS TRANS	--	--
FIBRA ALIMENTAR	8,48g	34
SÓDIO	730,9mg	30

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Alcatra Kids - Porção		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	589,45Kcal	29
CARBOIDRATOS	61,44g	20
PROTEÍNAS	37,13g	74
GORDURAS TOTAIS	35,79g	55
GORDURAS SATURADAS	4,66g	23
GORDURAS TRANS	--	--
FIBRA ALIMENTAR	4,29g	17
SÓDIO	1083,46mg	45

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Frango Kids - Porção		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	484,32Kcal	24
CARBOIDRATOS	46,8g	15
PROTEÍNAS	27,58g	55
GORDURAS TOTAIS	36,92g	57
GORDURAS SATURADAS	6,49g	32
GORDURAS TRANS	3,6	--
FIBRA ALIMENTAR	6,17g	25
SÓDIO	756,37mg	31

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

## GRELHADOS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Medalhão de Filet Mignon , Risotto de Carne Seca e Abóbora e Brócolis – Porção		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	863,95Kcal	43
CARBOIDRATOS	49,03g	16
PROTEÍNAS	60,84g	121
GORDURAS TOTAIS	85,82g	132
GORDURAS SATURADAS	18,67g	93
GORDURAS TRANS	3,6g	--
FIBRA ALIMENTAR	4,35g	17
SÓDIO	187,74mg	17

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Medalhão de Filet com Risotto 3 Tomates e Legumes - Porção		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	1148,66Kcal	57
CARBOIDRATOS	140,56g	47
PROTEÍNAS	56,6g	113
GORDURAS TOTAIS	65,03g	100
GORDURAS SATURADAS	23,08g	115
GORDURAS TRANS	7,2g	--
FIBRA ALIMENTAR	8,76g	35
SÓDIO	2553,91mg	106

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Medalhão de Filet com Risotto Piemontese e Batata Sauté - Porção		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	1042,71Kcal	52
CARBOIDRATOS	66,95g	22
PROTEÍNAS	56,47g	113
GORDURAS TOTAIS	57,13g	88
GORDURAS SATURADAS	22,38g	112
GORDURAS TRANS	7,2g	--
FIBRA ALIMENTAR	9,76g	39
SÓDIO	1790,3mg	74

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Picanha Tropeiro – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	1003,81Kcal	50
<b>CARBOIDRATOS</b>	95,92g	32
<b>PROTEÍNAS</b>	43,9g	88
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	86,47g	133
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	12,18g	61
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	6,62g	26
<b>SÓDIO</b>	1560,98mg	65

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Picanha Paulista – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	980,8Kcal	49
<b>CARBOIDRATOS</b>	68,73g	23
<b>PROTEÍNAS</b>	49,09g	98
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	76,83g	118
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	11,33g	56
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	6,22g	25
<b>SÓDIO</b>	2038,25mg	85

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Picanha Gaúcha – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	1.046,7cal	52
<b>CARBOIDRATOS</b>	73,66g	24
<b>PROTEÍNAS</b>	50,54g	101
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	81,58g	125
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	13,54g	67
<b>GORDURAS TRANS</b>	1,8g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	4,52g	18
<b>SÓDIO</b>	2129,8mg	88

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Picanha Express – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	669,32cal	33
<b>CARBOIDRATOS</b>	78,38g	26
<b>PROTEÍNAS</b>	26,69g	53
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	37,77g	58
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	5,78g	29
<b>GORDURAS TRANS</b>	--	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	6,64g	26
<b>SÓDIO</b>	1130,7mg	47
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Filet Mignon com Risotto Tomate seco – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	1213,24Kcal	60
<b>CARBOIDRATOS</b>	148,71g	49
<b>PROTEÍNAS</b>	50,96g	102
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	70,38g	108
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	23,43g	117
<b>GORDURAS TRANS</b>	7,2g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	5,49g	22
<b>SÓDIO</b>	2207,26mg	92
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Bife Cavallo – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	1001,17Kcal	50
<b>CARBOIDRATOS</b>	87,21g	29
<b>PROTEÍNAS</b>	58,5g	117
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	66,21g	102
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	8,69g	43
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	7,33g	29
<b>SÓDIO</b>	1993,23mg	83
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Alcatra com Risotto Napolitano e Batata Sauté - Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	1166,77Kcal	58
<b>CARBOIDRATOS</b>	69,77g	23
<b>PROTEÍNAS</b>	69,13g	126
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	87,41g	134
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	24,28g	121
<b>GORDURAS TRANS</b>	7,2g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	2,58g	10
<b>SÓDIO</b>	2650,3mg	110

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Contra File Acebolado – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	776,37Kcal	39
<b>CARBOIDRATOS</b>	80,05g	27
<b>PROTEÍNAS</b>	52,35g	104
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	47,08g	72
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	6,02g	30
<b>GORDURAS TRANS</b>	g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	6,97g	28
<b>SÓDIO</b>	1566,94mg	65

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Mignon Expres – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	605,34Kcal	30
<b>CARBOIDRATOS</b>	78,33g	26
<b>PROTEÍNAS</b>	39,83g	79
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	20,36g	31
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	5,69g	28
<b>GORDURAS TRANS</b>	g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	6,64g	26
<b>SÓDIO</b>	762,6mg	31

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Mignon com Risotto 3 tomates – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	1258,15Kcal	63
<b>CARBOIDRATOS</b>	155,27g	51
<b>PROTEÍNAS</b>	52,06g	104
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	72,54g	111
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	23,74g	118
<b>GORDURAS TRANS</b>	7,2g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	6,88g	27
<b>SÓDIO</b>	2534,95mg	105
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Lombo Canadense – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	862,1Kcal	43
<b>CARBOIDRATOS</b>	70,73g	23
<b>PROTEÍNAS</b>	52,39g	105
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	61,18g	94
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	12,51g	62
<b>GORDURAS TRANS</b>	1,8g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	3,59g	14
<b>SÓDIO</b>	1079,63mg	45
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Lombo Mineiro – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	1012,24Kcal	50
<b>CARBOIDRATOS</b>	91,05g	30
<b>PROTEÍNAS</b>	54,24g	108
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	84,28g	130
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	14,01g	70
<b>GORDURAS TRANS</b>	1,8g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	7,17g	28
<b>SÓDIO</b>	1136,92mg	47
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> <b>Contra File Risotto Brócolis – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	1007,25Kcal	50
<b>CARBOIDRATOS</b>	65,8g	22
<b>PROTEÍNAS</b>	61,62g	123
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	72,37g	111
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	20,36g	102
<b>GORDURAS TRANS</b>	7,2g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	3,74g	15
<b>SÓDIO</b>	2342,5mg	97
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		



<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> <b>Strogonoff de Carne – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	831,59Kcal	41
<b>CARBOIDRATOS</b>	78,51g	26
<b>PROTEÍNAS</b>	41,72g	83
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	59,94g	92
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	12,86g	64
<b>GORDURAS TRANS</b>	1,8g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	3,15g	12
<b>SÓDIO</b>	1951,43mg	81
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> <b>Strogonoff de Frango – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	795,32Kcal	39
<b>CARBOIDRATOS</b>	78,67g	26
<b>PROTEÍNAS</b>	40,22g	80
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	71,51g	110
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	10,88g	54
<b>GORDURAS TRANS</b>	1,8g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	3,15g	12
<b>SÓDIO</b>	1178,22mg	49
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

## ARROZ E BASES

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Arroz Branco – Porção 180g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	224,43Kcal	11
<b>CARBOIDRATOS</b>	45,84g	15
<b>PROTEÍNAS</b>	4,17g	8,0
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	2,12g	3,00
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	0,36g	2,0
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0,87g	3,0
<b>SÓDIO</b>	496,56mg	20
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Arroz a Grega – Porção 180g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	302,43Kcal	15
<b>CARBOIDRATOS</b>	41,08g	13
<b>PROTEÍNAS</b>	8,03g	16
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	11,32g	17
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	4,52g	22
<b>GORDURAS TRANS</b>	1,8g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	1,42g	5,0
<b>SÓDIO</b>	70,5mg	3,0

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Arroz Carreteiro – Porção 180g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	331,23Kcal	16
<b>CARBOIDRATOS</b>	39,75g	13
<b>PROTEÍNAS</b>	10,43g	21
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	13,79g	21
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	5,22g	26
<b>GORDURAS TRANS</b>	1,8,04g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	1g	4,0
<b>SÓDIO</b>	999,2mg	41
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Arroz com Brócolis – Porção 180g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	254,6Kcal	12
<b>CARBOIDRATOS</b>	39,91g	13
<b>PROTEÍNAS</b>	4,33g	8,0
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	8,27g	12
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	2,6g	13
<b>GORDURAS TRANS</b>	1,8g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	1,58g	6,0
<b>SÓDIO</b>	511,8mg	21

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Feijão – Porção 100g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	61cal	3,0
<b>CARBOIDRATOS</b>	8,30g	3,0
<b>PROTEÍNAS</b>	3,34g	6,0
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	16g	2,0
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	0g	--
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	4,2g	17
<b>SÓDIO</b>	191,4mg	8,0

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Feijão tropeiro – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	192,3cal	9,0
<b>CARBOIDRATOS</b>	25,78g	8,0
<b>PROTEÍNAS</b>	3,45g	7,0
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	25g	38
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	2,25g	11
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	4,18g	11
<b>SÓDIO</b>	184,98mg	7,0

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Farofa – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	283Kcal	14
<b>CARBOIDRATOS</b>	28g	9,0
<b>PROTEÍNAS</b>	5,0g	10
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	17g	26
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	--	--
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	2,3g	9,0
<b>SÓDIO</b>	250mg	10
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Batata Frita – Porção 130g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	180,71Kcal	9,0
<b>CARBOIDRATOS</b>	24,19g	8,0
<b>PROTEÍNAS</b>	2,08g	4,0
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	8,80g	13
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	1,27g	6,0
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	1,57g	6,0
<b>SÓDIO</b>	6,04mg	--
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Batata Sauté – Porção 120g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	298,71Kcal	15
<b>CARBOIDRATOS</b>	24,19g	8,0
<b>PROTEÍNAS</b>	2,08g	4,0
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	21,8g	33
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	5,87g	29
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	1,57g	6,0
<b>SÓDIO</b>	202,04mg	8,0
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Purê de Batata – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	141,02Kcal	7,0
<b>CARBOIDRATOS</b>	20,73g	7,0
<b>PROTEÍNAS</b>	2,52g	5,0
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	5,61g	8,0
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	1,43g	7,0
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	1,27g	5,0
<b>SÓDIO</b>	775,13mg	32

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Batata Palha – Porção 50g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	292Kcal	15
<b>CARBOIDRATOS</b>	22g	7
<b>PROTEÍNAS</b>	3g	4
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	22g	40
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	10g	45
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	1g	4
<b>SÓDIO</b>	198mg	8

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Ovo frito – 01 unidade</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	147,5Kcal	7,0
<b>CARBOIDRATOS</b>	0,48g	--
<b>PROTEÍNAS</b>	4,88g	9,0
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	14,06g	21
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	2,67g	13
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0g	--
<b>SÓDIO</b>	351,89mg	14

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Brócolis ao Alho – Porção 150g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	78,26Kcal	4,0
<b>CARBOIDRATOS</b>	7,84g	2,0
<b>PROTEÍNAS</b>	3,39g	7,0
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	46,65g	71
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	0,06g	--
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	3,39g	13
<b>SÓDIO</b>	0mg	--
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Legumes na Manteiga –</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	160,62Kcal	8,0
<b>CARBOIDRATOS</b>	9,48g	3,0
<b>PROTEÍNAS</b>	2,3g	4,0
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	13,17g	20
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	4,63g	23
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	3,45g	14
<b>SÓDIO</b>	211,2mg	9,0
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Creme de milho – Porção 50ml</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	42,16Kcal	2,0
<b>CARBOIDRATOS</b>	5,46g	2,0
<b>PROTEÍNAS</b>	1,6g	3,0
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	1,90g	3,0
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	0,75g	4,0
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0,6g	4,0
<b>SÓDIO</b>	127,69mg	5,0
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Vinagrete – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	26,1Kcal	1,0
<b>CARBOIDRATOS</b>	5,82g	2,0
<b>PROTEÍNAS</b>	0,91g	2,0
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	0,24g	--
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	0,02g	--
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	1,18g	4,0
<b>SÓDIO</b>	72,2mg	--
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Bacon – Porção 30g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	266,7Kcal	13
<b>CARBOIDRATOS</b>	0g	--
<b>PROTEÍNAS</b>	0g	--
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	29,57g	45
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	13,43g	67
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0g	--
<b>SÓDIO</b>	163,56mg	7,0
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Molho requeijão –</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	87,58Kcal	4,0
<b>CARBOIDRATOS</b>	4,68g	1,0
<b>PROTEÍNAS</b>	2,36g	4,0
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	6,3g	10
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	2,67g	13
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0.08g	--
<b>SÓDIO</b>	304,76mg	12
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Lombo Suíno – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	336,8Kcal	17
<b>CARBOIDRATOS</b>	0g	--
<b>PROTEÍNAS</b>	40,68g	81
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	39,16g	60
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	5,97g	30
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0g	--
<b>SÓDIO</b>	875,4mg	36
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Picanha Molho ervas – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	406,37Kcal	20
<b>CARBOIDRATOS</b>	0,11g	--
<b>PROTEÍNAS</b>	3,42g	68
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	50,55g	78
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	8,3g	41
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0g	--
<b>SÓDIO</b>	873,4mg	36
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Medalhão Moho Madeira com champignon – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	254,03Kcal	12
<b>CARBOIDRATOS</b>	0g,26	--
<b>PROTEÍNAS</b>	34,59g	70
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	32,64g	50
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	4,94g	25
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0,05g	--
<b>SÓDIO</b>	906,9mg	38
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Contra Filé acebolado– Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	439,89Kcal	22
<b>CARBOIDRATOS</b>	0,03g	--
<b>PROTEÍNAS</b>	35,06g	70
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	52,98g	81
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	11,98g	60
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0,005g	--
<b>SÓDIO</b>	1112,72mg	46

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Contra filé grelhado – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	436,9Kcal	22
<b>CARBOIDRATOS</b>	0g	--
<b>PROTEÍNAS</b>	34,98g	70
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	52,98g	81
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	11,98g	60
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0g	--
<b>SÓDIO</b>	865,34mg	36

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Mihgon grelhado – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	220,2Kcal	11
<b>CARBOIDRATOS</b>	0g	--
<b>PROTEÍNAS</b>	30,24g	60
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	31,16g	48
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	4,09g	20
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0g	--
<b>SÓDIO</b>	848,6mg	35

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Mignon Molho Madeira champignon– Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	225,43Kcal	11
<b>CARBOIDRATOS</b>	0,26g	--
<b>PROTEÍNAS</b>	30,27g	60
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	31,52g	48
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	4,36g	22
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0,05g	--
<b>SÓDIO</b>	827,1mg	37
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Alcatra – Porção 140g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	302,63Kcal	15
<b>CARBOIDRATOS</b>	0g	--
<b>PROTEÍNAS</b>	42,53g	85
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	34,53g	53
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	4,39g	22
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0g	--
<b>SÓDIO</b>	872,34mg	36
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Salmão – Porção 180g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	231,7Kcal	11
<b>CARBOIDRATOS</b>	0,11g	--
<b>PROTEÍNAS</b>	35,82g	71
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	29,77g	46
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	1,2g	6,0
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0g	--
<b>SÓDIO</b>	145,6mg	6,0
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Peixe (abadejo) – Porção 180g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	129,1Kcal	6,0
<b>CARBOIDRATOS</b>	0,34g	--
<b>PROTEÍNAS</b>	23,58g	47
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	24,27g	37
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	0,38g	2,0
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0g	--
<b>SÓDIO</b>	167,2mg	7,0

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Filé de Frango – Porção 140g</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	183,57Kcal	9,0
<b>CARBOIDRATOS</b>	0,11g	--
<b>PROTEÍNAS</b>	28,84g	57
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	29,99g	45
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	13,43g	46
<b>GORDURAS TRANS</b>	2,16g	11
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	0g	--
<b>SÓDIO</b>	127,2mg	5,0

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Brasileirinho de Alcatra – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	634,88Kcal	31
<b>CARBOIDRATOS</b>	58,93g	19
<b>PROTEÍNAS</b>	41,48g	83
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	46,08g	71
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	6,05g	30
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	3,75g	15
<b>SÓDIO</b>	1480,73mg	61

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Brasileirinho de Frango - Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	549,84Kcal	27
<b>CARBOIDRATOS</b>	59g	19
<b>PROTEÍNAS</b>	31,71g	63
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	42,84g	66
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	4,46g	22
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	3,75g	15
<b>SÓDIO</b>	948,48mg	39
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Brasileirinho de Calabresa – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	702,52Kcal	35
<b>CARBOIDRATOS</b>	59,79g	20
<b>PROTEÍNAS</b>	31,72g	63
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	42,73g	65
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	9,42g	47
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	3,91g	15
<b>SÓDIO</b>	2289,93mg	95
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Brasileirinho de Hambúrguer Parmeggiana</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	468,65Kcal	23
<b>CARBOIDRATOS</b>	61,68g	20
<b>PROTEÍNAS</b>	21,16	42
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	21,39g	33
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	6,16g	31
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	4,09g	16
<b>SÓDIO</b>	1159,7mg	48
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Brasileirinho de Hambúrguer</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	576,22Kcal	29
<b>CARBOIDRATOS</b>	60,43g	20
<b>PROTEÍNAS</b>	23,11g	46
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	32,67g	50
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	7,42g	37
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	3,75g	15
<b>SÓDIO</b>	1376,63mg	57
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Penne com Alcatra – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	406,78Kcal	20
<b>CARBOIDRATOS</b>	76,21g	25
<b>PROTEÍNAS</b>	15,96g	32
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	9,64g	15
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	4,34g	22
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	3,44g	14
<b>SÓDIO</b>	446,06mg	18
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Brasileirinho Picanha – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	644,48Kcal	32
<b>CARBOIDRATOS</b>	58,99g	19
<b>PROTEÍNAS</b>	30,11g	60
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	49,5g	76
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	7,52g	37
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	3,75g	15
<b>SÓDIO</b>	1342,85mg	56
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Brasileirinho de Steak		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	868,65Kcal	43
CARBOIDRATOS	72,74g	24
PROTEÍNAS	22,19g	44
GORDURAS TOTAIS	62,46g	96
GORDURAS SATURADAS	11,36g	57
GORDURAS TRANS	0g	--
FIBRA ALIMENTAR	4,09g	16
SÓDIO	1427,85mg	59
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Risottinho Abóbora carne seca com Alcatra - Porção		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	779,25Kcal	39
CARBOIDRATOS	56,53g	19
PROTEÍNAS	53,54g	107
GORDURAS TOTAIS	54,92g	84
GORDURAS SATURADAS	17,11g	85
GORDURAS TRANS	3,6g	--
FIBRA ALIMENTAR	1,34g	5,0
SÓDIO	2425,44mg	101
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Risottinho 04 queijos com Alcatra - Porção		
	QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)
VALOR ENERGÉTICO	867,95Kcal	43
CARBOIDRATOS	57,28g	19
PROTEÍNAS	56,89g	113
GORDURAS TOTAIS	62,39g	96
GORDURAS SATURADAS	22,74g	113
GORDURAS TRANS	3,6g	--
FIBRA ALIMENTAR	1,11g	4,0
SÓDIO	2219,75mg	93
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Risottinho Milanês com Alcatra - Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	696,01Kcal	35
<b>CARBOIDRATOS</b>	55,31g	18
<b>PROTEÍNAS</b>	46,64g	93
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	49,43g	76
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	14,48g	72
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	1,11g	4,0
<b>SÓDIO</b>	1896,46mg	79

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Risottinho Brócolis com Frango - Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	619,54Kcal	31
<b>CARBOIDRATOS</b>	57,09g	19
<b>PROTEÍNAS</b>	37,72g	75
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	46,19g	71
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	2,89g	14
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	1,96g	8,0
<b>SÓDIO</b>	1364,21mg	57

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Risottinho 3 Tomates com Frango - Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	896,56Kcal	45
<b>CARBOIDRATOS</b>	146,49g	49
<b>PROTEÍNAS</b>	40,62g	81
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	64,37g	99
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	15,36g	77
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	5,69g	22
<b>SÓDIO</b>	2359,16mg	98

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Risottinho Brócolis com Lombo - Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	675,53Kcal	34
<b>CARBOIDRATOS</b>	54,02g	19
<b>PROTEÍNAS</b>	39,72g	79
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	46,52g	71
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	14,66g	73
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	1,96g	8,0
<b>SÓDIO</b>	1759,66mg	73

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Risottinho Napolitano com Frango - Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	615,17Kcal	30
<b>CARBOIDRATOS</b>	56,31g	19
<b>PROTEÍNAS</b>	37,04g	74
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	46,25g	71
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	12,9g	64
<b>GORDURAS TRANS</b>	3,6g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	1,31g	5,0
<b>SÓDIO</b>	1366,01mg	57

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.



<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Frango especial - Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	631Kcal	32
<b>CARBOIDRATOS</b>	78g	26
<b>PROTEÍNAS</b>	48g	64
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	13g	24
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	3g	14
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	13g	52
<b>SÓDIO</b>	1.074mg	45

\*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Frango à Milanesa – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	753Kcal	38
<b>CARBOIDRATOS</b>	94g	31
<b>PROTEÍNAS</b>	53g	71
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	37g	67
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	10g	45
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	16g	64
<b>SÓDIO</b>	2.314mg	96
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Frango Grelhado - Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	601Kcal	30
<b>CARBOIDRATOS</b>	78g	26
<b>PROTEÍNAS</b>	46g	61
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	11g	20
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	2g	9
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	13g	52
<b>SÓDIO</b>	1.011mg	42
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Alcatra Especial – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	802Kcal	40
<b>CARBOIDRATOS</b>	78g	26
<b>PROTEÍNAS</b>	63g	84
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	25g	45
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	9g	41
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	13g	52
<b>SÓDIO</b>	1.068mg	45
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
<b>Alcatra Brasileira – Porção</b>		
	<b>QUANTIDADE POR PORÇÃO</b>	<b>% VD (*)</b>
<b>VALOR ENERGÉTICO</b>	983Kcal	49
<b>CARBOIDRATOS</b>	91g	30
<b>PROTEÍNAS</b>	80g	107
<b>GORDURAS TOTAIS</b>	37g	67
<b>GORDURAS SATURADAS</b>	11g	50
<b>GORDURAS TRANS</b>	0g	--
<b>FIBRA ALIMENTAR</b>	14g	56
<b>SÓDIO</b>	1.433mg	60
*Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2.000Kcal ou 8.400KJ. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.		

Tabela Nutricional – Risotto Mix