

# CHEF'S4U



Informações nutricionais

# Principais

## ▶ Carne moída com legumes

CARNE MOÍDA COM LEGUMES		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 180g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	187Kcal/782kJ	9
Carboidratos	7,3g	2
Proteínas	26g	34
Gorduras Totais	6g	11
Gorduras saturadas	3,1g	12
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	1,9g	8
Sódio	288mg	12
Ferro	2,1mg	15

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Carne bovina, tomate, batata, cenoura, vagem, abobrinha italiana, cebola, salsinha, azeite de oliva, alho, sal e pimenta do reino . **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## ▶ Filet mignon suíno com homemade barbecue

FILÉ MIGNON SUÍNO AO HOMEMADE BARBECUE		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 180g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	246Kcal/1028kJ	12
Carboidratos	16g	5
Proteínas	37g	49
Gorduras Totais	5g	9
Gorduras saturadas	2,3g	9
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	2,4g	10
Sódio	387mg	16

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Carne suína, cebola, tomate, cerveja, limão, molho inglês, azeite de oliva, açúcar mascavo, mostarda Dijon, alho, sal, pimenta do reino e aromatizante artificial. **CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** DERIVADOS DE TRIGO, DERIVADOS DE CEVADA E DERIVADOS DE SOJA.

## ▶ Frango ao Curry

FRANGO AO CURRY		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 180g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	406Kcal/1697kJ	29
Carboidratos	3,2g	5
Proteínas	48g	37
Gorduras Totais	22g	45
Gorduras saturadas	11,4g	52
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	1,2g	31
Sódio	338mg	21

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Peito de frango, leite de coco, água, azeite de oliva, curry e sal. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## ▶ Frango com espinafre

FRANGO AO MOLHO DE ESPINAFRE		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 180g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	272Kcal/1137kJ	14
Carboidratos	8,2g	3
Proteínas	42g	56
Gorduras Totais	8g	15
Gorduras saturadas	2g	8
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	2,1g	8
Sódio	330mg	14
Ferro	1,1mg	8

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Peito de frango, espinafre, leite de vaca integral, cebola, alho, azeite de oliva, amido de milho, sal e pimenta do reino. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**  
**ALÉRGICOS:** CONTÉM LEITE DE VACA.

## ▶ Hambúrguer de salmão

HAMBÚRGUER DE SALMÃO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 150g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	278Kcal/1162kJ	14
Carboidratos	0,9g	0
Proteínas	32g	43
Gorduras Totais	16g	29
Gorduras saturadas	4,3g	17
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	0,1g	0
Sódio	343mg	14

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Salmão, limão, mostarda Dijon, farinha de arroz, cebolinha, azeite de oliva, sal e pimenta do reino. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## ▶ Kafta de cordeiro

KAFTA DE CORDEIRO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 160g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	367Kcal/1534kJ	18
Carboidratos	4g	1
Proteínas	35g	48
Gorduras Totais	22g	41
Gorduras saturadas	9g	36
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	1g	4
Sódio	280mg	12
Ferro	5mg	36

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Carne de cordeiro, carne bovina, cebola, limão, azeite de oliva, hortelã, pimenta síria, alho, sal e amido de milho. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## ▶ Kibe assado

KIBE ASSADO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 180g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	266Kcal/1112kJ	13
Carboidratos	16g	5
Proteínas	28g	37
Gorduras Totais	10g	19
Gorduras saturadas	6,5g	26
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	3,9g	15
Sódio	255mg	11
Ferro	2,8mg	20

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Carne bovina, trigo para kibe, cebola, manteiga, hortelã, limão, pimenta síria e sal.  
**CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM TRIGO E DERIVADOS DE LEITE DE VACA.

## ▶ Kibe de abóbora

KIBE DE ABÓBORA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 180g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	189Kcal/791kJ	9
Carboidratos	27,6g	9
Proteínas	6g	8
Gorduras Totais	8,1g	15
Gorduras saturadas	1g	5
Fibra Alimentar	8g	32
Sódio	501,1mg	21

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Abóbora, trigo para kibe, cebola, espinafre, nozes, azeite, hortelã, alho, pimenta síria, sal.

► **Moqueca de siri**

<b>MOQUECA DE SIRI</b>		
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
Porção de 160g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	184Kcal/769kJ	9
Carboidratos	6g	2
Proteínas	25g	33
Gorduras Totais	7g	13
Gorduras saturadas	5g	20
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	1g	4
Sódio	453mg	26
Cálcio	108mg	11

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Carne de siri, tomate, leite de coco, cebola, limão, salsinha, azeite de oliva, azeite de dendê, alho, sal e pimenta do reino . **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM PESCADOS (SIRI).

► **Picadinho de filet mignon**

<b>PICADINHO DE MIGNON</b>		
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
Porção de 180g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	254Kcal/1062kJ	13
Carboidratos	4,2g	1
Proteínas	26g	48
Gorduras Totais	11g	19
Gorduras saturadas	5,3g	21
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	0,8g	3
Sódio	283mg	20
Ferro	3,4mg	24

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Carne bovina, tomate, molho de soja, azeite de oliva, mostarda Dijon, amido de milho, alho, corral e pimenta do reino. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM DERIVADOS DE SOJA.

## ▶ Quiche de ricota com alho-poró

QUICHE DE RICOTA COM ALHO PORÓ		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 180g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	237Kcal/991kJ	12
Carboidratos	20g	7
Proteínas	4,8g	6
Gorduras Totais	15g	28
Gorduras saturadas	8,9g	36
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	0,8g	3
Sódio	60mg	3
Cálcio	56mg	6

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Farinha de trigo, creme de leite fresco, manteiga, ricota, alho-poró, ovo, queijo parmesão e leite integral. **CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM TRIGO, CONTÉM OVO, CONTÉM LEITE DE VACA.

## ▶ Salmão marinado

SALMAO MARINADO EM CUBOS		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 150g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	236Kcal/986kJ	12
Carboidratos	1,8g	1
Proteínas	26g	35
Gorduras Totais	14g	25
Gorduras saturadas	3,6g	14
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	0,2g	1
Sódio	252mg	10

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Salmão, limão, água, molho de soja, amido de milho, cebolinha, azeite, alho e sal. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM PEIXE (SALMAO) E DERIVADOS DA SOJA.

## ▶ Strogonoff de filet mignon

STROGONOFF DE CARNE		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 180g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	331Kcal/1384kJ	17
Carboidratos	5,8g	2
Proteínas	38g	51
Gorduras Totais	17g	31
Gorduras saturadas	8,6g	34
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	1,2g	5
Sódio	366mg	15
Ferro	3,2mg	23
<p>(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.</p> <p>(**) VD não estabelecido.</p>		

**INGREDIENTES:** Carne bovina, tomate, cebola, creme de leite fresco, conhaque, molho inglês, mostarda Dijon, azeite de oliva, alho, sal e pimenta do reino . **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** DERIVADOS DE LEITE DE VACA E DERIVADOS DE SOJA.

## ▶ Strogonoff de frango

STROGONOFF DE FRANGO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 180g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	291Kcal/1216kJ	15
Carboidratos	5,8g	2
Proteínas	38g	51
Gorduras Totais	13g	24
Gorduras saturadas	5,6g	22
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	1,2g	5
Sódio	378mg	16
<p>(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.</p> <p>(**) VD não estabelecido.</p>		

**INGREDIENTES:** Peito de frango, tomate, cebola, creme de leite fresco, conhaque, molho inglês, mostarda Dijon, azeite de oliva, alho, sal e pimenta do reino . **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM DERIVADOS DE LEITE DE VACA E DERIVADOS DA SOJA.



# Especiais

## ► Boeuf bourguignon

BOURGUIGNON		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 350g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	526Kcal/2202kJ	26
Carboidratos	17,0g	6
Proteínas	50g	66
Gorduras Totais	17,6g	32
Gorduras saturadas	6,6g	30
Gorduras trans	0,0g	(**)
Fibra Alimentar	4,1g	16
Sódio	832mg	35

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Coxão mole, vinho tinto, batata inglesa, cebola, cenoura, bacon, cogumelo paris, cebola, alho, pimenta, sal, alecrim, louro.

**ALÉRGICOS: NÃO CONTÉM GLUTEN E OVOS.**

## ► Chilli com polenta

CHILLI COM POLENTA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 350g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	446Kcal/1866kJ	22
Carboidratos	50,6g	17
Proteínas	34,7g	46
Gorduras Totais	12g	22
Gorduras saturadas	5,1g	23
Fibra Alimentar	10,4g	41
Sódio	976mg	41

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Carne bovina magra(patinho), tomate italiano, feijão carioca, fubá, cebola, alho, vinho tinto, bacon, manteiga, pimenta dedo de moça, sal, pimenta do reino, louro, salsinha.

**ALÉRGICOS: NÃO CONTÉM GLUTEN E OVOS.**

▶ **Cuscuz marroquino com shimeji**

<b>CUSCUIZ MARROQUINHO COM SHIMEJI</b>		
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
Porção de 320g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	272Kcal/1138kJ	14
Carboidratos	43g	14
Proteínas	15,2g	20
Gorduras Totais	5,5g	10
Gorduras saturadas	0,8g	4
Fibra Alimentar	7,8g	31
Sódio	740mg	31
(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		
(**) VD não estabelecido.		

**INGREDIENTES:** Shimeji, semolina para cuscuz, tomate italiano, cebola, ervilha fresca, shoyo light, azeite, alho, cebolinha, sal e pimenta do reino.

**ALÉRGICOS:** CONTÉM GLUTEN.

▶ **Escondidinho de carne seca com purê de mandioquinha**

<b>ESCONDIDINHO DE CARNE SECA</b>		
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
Porção de 160g (1/2 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	249kcal/1041kJ	12
Carboidratos	12g	4
Proteínas	28g	37
Gorduras Totais	10g	18
Gorduras saturadas	3,4g	15
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	1,5g	6
Sódio	848mg	35
Ferro	2,1mg	15
Cálcio	33mg	3
(*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		
(**) VD não estabelecido.		

**INGREDIENTES:** Carne seca, mandioquinha, cebola, leite integral, queijo parmesão, manteiga, alho, sal e pimenta do reino. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM LEITE DE VACA E DERIVADOS DO LEITE DE VACA.

▶ **Escondidinho de frango com purê de batata doce**

ESCONDIDINHO DE FRANGO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 160g (1/2 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	233Kcal/972kJ	23
Carboidratos	21,5g	14
Proteínas	25g	68
Gorduras Totais	5g	18
Gorduras saturadas	1,5g	12
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	2,5g	20
Sódio	172mg	14

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Peito de frango, batata doce, caldo de legumes, cebola, queijo parmesão, salsinha, azeite de oliva, alho, sal e pimenta do reino. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM LEITE DE VACA E DERIVADOS DO LEITE DE VACA.

▶ **Lasanha à bolonhesa**

LASAGNA AL FORNO (BOLONHESA)		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 175g (1/2 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	276Kcal/1155kJ	14
Carboidratos	26g	9
Proteínas	18,5g	25
Gorduras Totais	11g	20
Gorduras saturadas	4,5g	21
Gorduras Trans	0g	(**)
Colesterol	43,5mg	15
Fibra Alimentar	1,4g	6
Sódio	158,5mg	7
Ferro	mg	0
Cálcio	mg	0

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Carne boniva (patinho), tomate italiano, sêmola de trigo enriquecida com ácido fólico e ferro, ovos, queijo minas padrão, leite, cebola, queijo parmesão, manteiga, farinha enriquecida com ácido fólico e ferro, azeite extra virgem, alho, sal e corante natural cúrcuma. **CONTÉM GLÚTEN e OVO.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM GLUTEN E OVO. Pode conter traços de AVEIA, SOJA, CEVADA.

## ▶ Lasanha de berinjela

LASANHA DE BERINJELA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 160g (1/2 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	135kcal/562kJ	7
Carboidratos	7g	2
Proteínas	12g	16
Gorduras Totais	8g	15
Gorduras saturadas	4,0g	18
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	4,0g	16
Sódio	279mg	12
Ferro	0,5mg	4
Cálcio	40mg	4

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Berinjela, molho de tomate (tomate e água), queijo minas padrão light, queijo parmesão, azeite, sal e pimenta do reino. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DERIVADOS DO OVO.

## ▶ Nhoque ao sugo

NHOQUE AO SUGO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
175g (1/2 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	285Kcal/1192kJ	14
Carboidratos	58g	19
Proteínas	9,5g	12
Gorduras Totais	2g	4
Gorduras saturadas	0,25g	1
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	3,9g	16
Sódio	150mg	7
Ferro	0,65mg	5
Cálcio	26mg	3

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Batata asterix, molho de tomate (tomate e água), farinha de trigo, cebola, ovo, alho, manjerição, sal, pimenta do reino e noz moscada. **CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM LEITE, OVO E DERIVADOS DE TRIGO

# Acompanhamentos

## ▶ Arroz branco

ARROZ BRANCO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 90g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	130Kcal/543kJ	6
Carboidratos	27g	9
Proteínas	2,6g	3
Gorduras Totais	1g	2
Gorduras saturadas	0,4g	1
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	0,8g	3
Sódio	78mg	3

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Arroz, cebola, azeite de oliva, alho, sal e louro. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## ▶ Arroz integral

ARROZ INTEGRAL		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 90g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	134Kcal/560kJ	7
Carboidratos	27g	9
Proteínas	2,7g	4
Gorduras Totais	2g	4
Gorduras saturadas	0,4g	1
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	1,9g	7
Sódio	78mg	3

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Arroz integral, cebola, azeite de oliva, alho, sal e louro. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## ▶ Batata à francesa

BATATA À FRANCESA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	88Kcal/368kJ	4
Carboidratos	14g	5
Proteínas	3,3g	4
Gorduras Totais	2g	4
Gorduras saturadas	1,2g	5
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	1,1g	4
Sódio	116mg	5

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Batata inglesa, leite integral, manteiga, farinha de trigo, queijo parmesão, sal, louro e noz moscada. **CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM LEITE DE VACA; CONTÉM TRIGO, CONTÉM DERIVADOS DE LEITE DE VACA.

## ▶ Brócolis

BRÓCOLIS		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 75g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	23Kcal/96kJ	1
Carboidratos	3g	1
Proteínas	3g	4
Gorduras Totais	0g	0
Gorduras saturadas	0g	0
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	2g	8
Sódio	93mg	4
Cálcio	61mg	6

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Brócolis e sal. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## ▶ Couve flor gratinada

COUVE-FLOR GRATINADA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 75g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	46Kcal/192kJ	2
Carboidratos	5,4g	2
Proteínas	2,4g	3
Gorduras Totais	2g	4
Gorduras saturadas	1g	4
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	1,9g	8
Sódio	96mg	4

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Couve-flor, leite integral, queijo parmesão, manteiga, farinha de trigo, sal, louro e noz moscada. **CONTÉM GLÚTEN.**

**ALERGICOS:** CONTÉM LEITE DE VACA; CONTÉM TRIGO.

## ▶ Creme de milho

CREME DE MILHO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	170Kcal/711kJ	9
Carboidratos	24g	8
Proteínas	6g	8
Gorduras Totais	6g	11
Gorduras saturadas	1,8g	8
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	5,4g	22
Sódio	424mg	18

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Milho verde, leite integral, cebola, água, manteiga, sal, louro e noz moscada. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM LEITE DE VACA.

## ► Farofa

FAROFA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 75g		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	269kcal/1124kJ	13
Carboidratos	43g	14
Proteínas	6g	8
Gorduras Totais	8g	15
Gorduras saturadas	2,4g	11
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	1,7g	7
Sódio	397mg	17

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Farinha de milho, cebola, linguiça calabresa, azeitona preta, bacon, manteiga, alho, sal e pimenta do reino. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM DERIVADOS DE SOJA, DERIVADOS DE LEITE DE VACA.

## ► Feijão preto

FEIJÃO PRETO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	127Kcal/531kJ	6
Carboidratos	17g	6
Proteínas	7g	9
Gorduras Totais	3g	5
Gorduras saturadas	1,1g	5
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	6,3g	25
Sódio	150mg	6
Ferro	1,9mg	14

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Feijão preto, cebola, linguiça calabresa, bacon, azeite de oliva, alho, sal, pimenta do reino e louro. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM DERIVADOS DE SOJA.



► **Feijão carioca**

<b>FEIJÃO CARIOCA</b>		
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
Porção de 100g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	133Kcal/556kJ	7
Carboidratos	22,6g	8
Proteínas	8g	11
Gorduras Totais	1,3g	2
Gorduras saturadas	0,2g	1
Fibra Alimentar	6,8g	27
Sódio	0,82mg	0

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES: Feijão carioca, cebola, alho, azeite extra virgem, alho e sal.**

**ALÉRGICOS: não contém GLUTEN**

► **Grão de bico com trigo grosso**

<b>GRÃO DE BICO E TRIGO GROSSO</b>		
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
Porção de 100g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	218Kcal/911kJ	11
Carboidratos	34g	12
Proteínas	11g	15
Gorduras Totais	4g	7
Gorduras saturadas	0,4g	2
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	13g	52
Sódio	100mg	4
Ferro	4mg	29

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES: Grão de bico, farelo de trigo, cebola, azeite de oliva, pimenta síria, louro e sal. CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS: CONTÉM TRIGO.**

## ▶ Lentilha

LENTILHA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	132Kcal/552kJ	7
Carboidratos	23g	8
Proteínas	8,1g	11
Gorduras Totais	1g	2
Gorduras saturadas	0,2g	1
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	6,2g	25
Sódio	78mg	3
Ferro	2,4mg	17

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Água, lentilha, cebola, azeite de oliva, alho, sal, pimenta do reino e louro. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## ▶ Legumes salteados

LEGUMES SALTEADOS		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	79Kcal/330kJ	4
Carboidratos	15g	5
Proteínas	1,6g	2
Gorduras Totais	1g	2
Gorduras saturadas	0,9g	3
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	2,8g	11
Sódio	78mg	3

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Mandioquinha, abobrinha italiana, cenoura, vagem, manteiga, sal e pimenta do reino. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM DERIVADOS DO LEITE DE VACA.

## ▶ Purê de abóbora

PURÊ DE ABÓBORA ASSADA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	78Kcal/326kJ	4
Carboidratos	9,4g	3
Proteínas	1,8g	2
Gorduras Totais	4g	7
Gorduras saturadas	1,1g	5
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	2,4g	9
Sódio	78mg	3

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Abóbora cabotiã, azeite de oliva, água, páprica doce e sal. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## ▶ Purê de batata com alho

PURE BATATA COM ALHO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	159Kcal/665kJ	8
Carboidratos	23,4g	8
Proteínas	3,5g	5
Gorduras Totais	6,1g	11
Gorduras saturadas	2,9g	13
Fibra Alimentar	2,2g	9
Sódio	38,3mg	2

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Batata inglesa, leite integral, alho, manteiga, zeite e sal.  
**NÃO CONTÉM GLÚTEN e OVO.**

**ALÉRGICOS:** Não contém Glúten e Ovo.

## ▶ Purê de batata doce

PURÊ DE BATATA DOCE		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	101Kcal/422kJ	5
Carboidratos	21g	7
Proteínas	1g	1
Gorduras Totais	1g	2
Gorduras saturadas	0,2g	1
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	2g	8
Sódio	104mg	4

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Batata doce, água, azeite de oliva, cúrcuma (açafraão da terra) e sal. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## ▶ Purê de mandioquinha

PURÊ DE MANDIOQUINHA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	141Kcal/589kJ	2
Carboidratos	26g	14
Proteínas	2,6g	3
Gorduras Totais	2g	2
Gorduras saturadas	2,4g	2
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	2,2g	16
Sódio	98mg	9

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Mandioquinha, leite integral, manteiga, sal, louro e noz moscada. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM LEITE DE VACA.

## ▶ Ratatouille

RATATOUILLE		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 100g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	35Kcal/146kJ	2
Carboidratos	7,1g	2
Proteínas	1,6g	1
Gorduras Totais	0g	0
Gorduras saturadas	0g	0
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	2,5g	10
Sódio	155mg	6

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Abobrinha italiana, berinjela, cebola, pimentão, molho de tomate (tomate, água) e sal. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## ▶ Risotto de abobrinha

RISOTO DE ABOBRINHA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 120g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	136Kcal/568kJ	7
Carboidratos	22g	7
Proteínas	4,3g	6
Gorduras Totais	3g	5
Gorduras saturadas	1,3g	5
Gorduras Trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	1,1g	5
Sódio	210mg	9
Cálcio	58mg	6

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Caldo de legumes (água, cebola, cenoura, salsão), arroz arbóreo, cebola, abobrinha italiana, vinho branco, queijo parmesão, azeite de oliva, alho, sal e pimenta do reino. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM DERIVADOS DO LEITE DE VACA.

# Sopas e Cremes

## ► Caldo verde

CALDO VERDE		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 400g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	302Kcal/1262kJ	15
Carboidratos	30g	10
Proteínas	9,6g	13
Gorduras Totais	15g	27
Gorduras saturadas	5g	20
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	4g	16
Sódio	554mg	23

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Caldo de legumes (água, cebola, cenoura, salsão), batata, couve-manteiga, linguça calabresa, cebola, bacon, azeite de oliva, alho, sal e pimenta do reino. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** PODE CONTER DERIVADOS DE SOJA.

## ► Creme de abóbora com carne seca

CREME DE ABÓBORA COM CARNE SECA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 400g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	280Kcal/1170kJ	14
Carboidratos	20g	7
Proteínas	12,2g	16
Gorduras Totais	16g	29
Gorduras saturadas	7g	14
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	5g	20
Sódio	916mg	38

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Caldo de legumes (água, cebola, cenoura, salsão), abóbora cabotiã, carne seca, creme de leite fresco, cebola, azeite de oliva, alho, sal e pimenta do reino. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM DERIVADOS DO LEITE DE VACA.

► Sopa de cebola

SOPA DE CEBOLA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 400g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	232Kcal/970kJ	9
Carboidratos	39g	13
Proteínas	7,2g	10
Gorduras Totais	1,8g	3
Gorduras saturadas	1g	4
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	8,5g	34
Sódio	296mg	12
Cálcio	58mg	6

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Caldo de legumes (água, cebola, cenoura, salsão), cebola, vinho branco, sal e pimenta do reino.

► Creme de ervilha com bacon

CREME DE ERVILHA COM BACON		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 400g (1 unidade)		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	499Kcal/2086kJ	25
Carboidratos	70g	23
Proteínas	28g	38
Gorduras Totais	11g	20
Gorduras saturadas	3,4g	13
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	28g	112
Sódio	474mg	20
Ferro	4,6mg	33

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Caldo de legumes (água, cebola, cenoura, salsão), ervilha, cebola, bacon, alho, azeite de oliva, sal e pimenta do reino. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## ► Creme de mandioquinha

CREME DE MANDIOQUINHA		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 400g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	200Kcal/837kJ	10
Carboidratos	49g	16
Proteínas	1,5g	2
Gorduras Totais	2g	4
Gorduras saturadas	0,26 g	1
Gorduras trans	0,0 g	(**)
Colesterol	87mg	29
Fibra Alimentar	5g	22
Sódio	387,6mg	16
Cálcio		

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** caldo de legumes (cenoura, salsão e cebola), mandioquinha, batata, alho, cebolinha, azeite e sal.

**ALÉRGICOS:** NÃO CONTÉM GLUTEN.

## ► Creme de palmito

CREME DE PALMITO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 400g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	305Kcal/1276kJ	15
Carboidratos	29,4g	10
Proteínas	13,1g	18
Gorduras Totais	17,9g	33
Gorduras saturadas	8,5g	39
Fibra Alimentar	14,3g	57
Sódio	1367mg	57

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Palmito em conserva, ervilha, cebola, creme de leite, azeite, alho e sal.  
**NÃO CONTÉM GLÚTEN e OVO.**

**ALÉRGICOS:** Não contém Glúten e Ovo.



► Sopa de feijão preto com macarrão

SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 400g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	489Kcal/2044kJ	24
Carboidratos	62g	21
Proteínas	24g	32
Gorduras Totais	16g	29
Gorduras saturadas	5g	20
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	18g	72
Sódio	570mg	24
Ferro	5,6mg	39
Cálcio	100mg	10

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Feijão preto, linguiça calabresa, macarrão de trigo e ovos, cebola, bacon, alho, sal, louro e pimenta do reino. **CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO, DERIVADOS DE OVOS, DERIVADOS DE SOJA.

► Sopa de legumes com frango

CREME DE LEGUMES COM FRANGO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 400g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	275Kcal/1150kJ	14
Carboidratos	28g	9
Proteínas	20g	27
Gorduras Totais	9g	16
Gorduras saturadas	2,6g	11
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	6g	24
Sódio	450mg	19

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Chuchu, batata, caldo de legumes (água, cebola, cenoura, salsão), peito de frango, cenoura, cebola, azeite de oliva, alho, sal e pimenta do reino. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

► **Vichysoise (creme de batata e alho-poró)**

<b>VICHYSOISE (CREME DE ALHO PORÓ)</b>		
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
Porção de 400g (1 unidade)		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	354Kcal/1480kJ	18
Carboidratos	42g	14
Proteínas	7,8g	11
Gorduras Totais	17g	31
Gorduras saturadas	10,4g	42
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra Alimentar	5g	20
Sódio	476mg	20
Cálcio	128mg	12

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Batata, caldo de legumes (água, cebola, cenoura, salsão), creme de leite fresco, alho-poró, cebola, sal e pimenta do reino. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM DERIVADOS DO LEITE DE VACA.

# Pães e focaccias

## ► Focaccia de Alecrim

FOCACCIA ALECRIM		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50g - 1 fatia		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	103kcal/432kJ	5
Carboidratos	19g	6
Proteínas	2,5g	3
Gorduras Totais	1,9g	3
Gorduras saturadas	0,0g	1
Gorduras trans	0,0g	(**)
Fibra Alimentar	0,7g	3
Sódio	494mg	21

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Farinha de trigo, azeite de oliva, sal, alecrim, sal grosso e fermento biológico. **CONTÉM GLUTÉN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM TRIGO.

## ► Pão Italiano

PÃO ITALIANO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 50g - 1 fatia		
	Quantidade por porção	%V.D. (*)
Valor energético	88kcal/368kJ	4
Carboidratos	19g	6
Proteínas	2,5g	3
Gorduras Totais	0,4g	1
Gorduras saturadas	0,0g	0
Gorduras trans	0,0g	(**)
Fibra Alimentar	0,59g	2
Sódio	243mg	10

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Farinha de trigo, água, sal, fermento biológico. **CONTÉM GLUTÉN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM TRIGO.

▶ **Pão de Azeitona preta**

<b>PÃO DE AZEITONA</b>		
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
Porção de 50g - 1 fatia		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	96kcal/400kJ	5
Carboidratos	19g	6
Proteínas	2,5g	3
Gorduras Totais	1,1g	2
Gorduras saturadas	0,1g	1
Gorduras trans	0,0g	(**)
Fibra Alimentar	0,7g	3
Sódio	301mg	13

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Farinha de trigo, água, azeitona e sal.  
**CONTÉM GLUTÉN.**  
**ALÉRGICOS:** CONTÉM TRIGO.

▶ **Pão de queijo (8un.)**

<b>PÃO DE QUEIJO</b>		
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		
Porção de 60g - 3 unidades		
Quantidade por porção		%V.D. (*)
Valor energético	201Kcal/839kJ	10
Carboidratos	27g	9
Proteínas	3,9g	5
Gorduras Totais	8,5	15
Gorduras saturadas	2,7	11
Gorduras trans	0,0g	(**)
Colesterol	32g	11
Fibra Alimentar	0,0g	0
Sódio	367mg	15
Cálcio	111mg	11

(\*)% Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**INGREDIENTES:** Polvilho azedo, leite integral, queijo minas padrão light, ovo, polvilho doce, óleo vegetal (milho), queijo parmesão e sal. **NÃO CONTÉM GLUTÉN.**

**ALÉRGICOS:** CONTÉM LEITE DE VACA, OVO E DERIVADOS DO LEITE DE VACA.

# CHEF'S4U



(11) 3846-0538  
(11) 9664-22489

RUA JOÃO CACHOEIRA, 1364, VILA NOVA CONCEIÇÃO |  
04535-006-São Paulo-SP