



## Tabela Nutricional Entradas

|                            | Energia (Kj) | Energia (kcal) | Gordura total (g) | Lípidos dos quais saturados (g) | Total HC disponíveis (g) | H.C. dos quais açúcares (g) | Proteína (g) | Fibra (g) | Sal (g) |
|----------------------------|--------------|----------------|-------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------|-----------|---------|
| <b>Couvert Local</b>       | 1051         | 251            | 14,4              | 2,1                             | 24,5                     | 2,0                         | 5,0          | 3,2       | 0,7     |
| <b>Tacos de Camarão</b>    | 611          | 146            | 6,3               | 0,7                             | 17,2                     | 6,2                         | 5,4          | 1,0       | 1,3     |
| <b>Tacos Moles de Jaca</b> | 526          | 126            | 5,2               | 0,7                             | 16,0                     | 2,0                         | 3,1          | 2,2       | 1,3     |
| <b>Tomate e Burrata</b>    | 478          | 114            | 9,7               | 5,5                             | 3,0                      | 3,0                         | 3,8          | 1,2       | 0,6     |
| <b>Guacamole</b>           | 629          | 150            | 7,8               | 1,5                             | 17,2                     | 2,1                         | 2,6          | 2,5       | 1,1     |
| <b>Hummus</b>              | 515          | 123            | 5,2               | 0,7                             | 8,9                      | 1,9                         | 4,2          | 3,5       | 0,5     |
| <b>Tártaro de Atum</b>     | 505          | 121            | 4,6               | 1,1                             | 4,0                      | 0,8                         | 14,5         | 2,5       | 0,9     |
| <b>Tártaro de Salmão</b>   | 872          | 208            | 14,6              | 2,8                             | 7,7                      | 3,6                         | 11,2         | 1,1       | 0,6     |

Valores por 100g

## Tabela Nutricional Peixe

|                              | Energia (Kj) | Energia (kcal) | Gordura total (g) | Lípidos dos quais saturados (g) | Total HC disponíveis (g) | H.C. dos quais açúcares (g) | Proteína (g) | Fibra (g) | Sal (g) |
|------------------------------|--------------|----------------|-------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------|-----------|---------|
| <b>Camarão Arroz Preto</b>   | 726          | 173            | 10,0              | 3,9                             | 13,6                     | 3,3                         | 6,1          | 1,8       | 0,3     |
| <b>Caril Thai de Camarão</b> | 447          | 107            | 6,0               | 3,3                             | 8,1                      | 1,8                         | 5,1          | 1,8       | 0,8     |
| <b>Atum Braseado</b>         | 630          | 150            | 6,7               | 1,3                             | 12,7                     | 2,8                         | 9,7          | 1,1       | 0,2     |
| <b>Bife de Atum</b>          | 668          | 160            | 6,2               | 1,4                             | 11,4                     | 0,8                         | 14,1         | 1,6       | 0,3     |
| <b>Camarão no Wok</b>        | 428          | 102            | 4,0               | 0,6                             | 9,8                      | 0,7                         | 6,8          | 0,8       | 0,9     |
| <b>Lascas de Bacalhau</b>    | 673          | 161            | 8,8               | 1,4                             | 8,8                      | 2,1                         | 12,0         | 0,3       | 1,4     |
| <b>Polvo Alimado</b>         | 696          | 166            | 8,1               | 1,2                             | 14,4                     | 2,7                         | 8,8          | 1,0       | 1,4     |
| <b>Salmão Panko</b>          | 1036         | 247            | 14,9              | 2,6                             | 18,7                     | 4,2                         | 8,6          | 2,4       | 0,5     |
| <b>Salmão Avelãs</b>         | 1010         | 241            | 17,6              | 2,7                             | 11,0                     | 3,2                         | 9,6          | 0,9       | 0,1     |

Valores por 100g

## Tabela Nutricional Aves do Campo

|                             | Energia (Kj) | Energia (kcal) | Gordura total (g) | Lípidos dos quais saturados (g) | Total HC disponíveis (g) | H.C. dos quais açúcares (g) | Proteína (g) | Fibra (g) | Sal (g) |
|-----------------------------|--------------|----------------|-------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------|-----------|---------|
| <b>Pato Hoisin</b>          | 1154         | 276            | 21,5              | 5,3                             | 11,9                     | 3,4                         | 8,0          | 1,4       | 0,5     |
| <b>Pato com Batata Doce</b> | 1061         | 253            | 22,7              | 5,4                             | 5,0                      | 1,8                         | 7,2          | 0,9       | 0,2     |
| <b>Frango Açafrão</b>       | 924          | 221            | 8,3               | 1,7                             | 23,7                     | 1,5                         | 12,0         | 0,9       | 0,2     |
| <b>Frango Teriaky</b>       | 675          | 161            | 7,8               | 1,2                             | 12,7                     | 5,8                         | 10,0         | 0,6       | 0,9     |
| <b>Frango Paprika</b>       | 602          | 144            | 6,4               | 1,0                             | 12,4                     | 3,9                         | 8,9          | 2,1       | 0,5     |
| <b>Caril Thai de Frango</b> | 469          | 112            | 5,9               | 3,2                             | 7,7                      | 1,7                         | 6,9          | 1,7       | 0,7     |

Valores por 100g



## Tabela Nutricional Plant Based / Vegetariano

|                               | Energia (Kj) | Energia (kcal) | Gordura total (g) | Lípidos dos quais saturados (g) | Total HC disponíveis (g) | H.C. dos quais açúcares (g) | Proteína (g) | Fibra (g) | Sal (g) |
|-------------------------------|--------------|----------------|-------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------|-----------|---------|
| <b>Salada Grega Hummus</b>    | 606          | 145            | 6,8               | 2,0                             | 12,3                     | 2,0                         | 5,2          | 2,2       | 0,7     |
| <b>Lentilhas Harissa</b>      | 589          | 141            | 7,7               | 1,1                             | 9,5                      | 1,4                         | 4,9          | 3,0       | 0,5     |
| <b>Caril Batata Doce</b>      | 751          | 179            | 7,6               | 2,9                             | 22,8                     | 2,8                         | 4,7          | 2,0       | 1,0     |
| <b>Caril Thai de Tofu Bio</b> | 442          | 105            | 6,5               | 3,2                             | 7,9                      | 1,8                         | 3,7          | 1,8       | 0,7     |
| <b>Beringela Assada</b>       | 452          | 108            | 6,0               | 0,8                             | 10,8                     | 4,4                         | 2,7          | 1,5       | 0,0     |
| <b>Hambúguer Feijão</b>       | 610          | 146            | 3,9               | 0,7                             | 21,9                     | 1,7                         | 5,5          | 1,8       | 0,4     |
| <b>Lasanha de Abóbora</b>     | 453          | 108            | 5,3               | 2,7                             | 8,0                      | 1,9                         | 6,8          | 1,3       | 0,2     |
| <b>Spaghetti Ovos quentes</b> | 786          | 188            | 11,8              | 3,3                             | 8,8                      | 0,9                         | 10,9         | 1,5       | 0,3     |
| <b>Tofu Paprika</b>           | 559          | 134            | 8,2               | 1,2                             | 8,4                      | 2,6                         | 6,3          | 2,3       | 0,3     |
| <b>Quinoa Feta</b>            | 515          | 123            | 5,2               | 2,3                             | 12,7                     | 2,2                         | 6,2          | 1,9       | 0,3     |
| <b>Quinoa Hummus</b>          | 540          | 129            | 4,4               | 0,5                             | 14,1                     | 2,1                         | 5,6          | 2,7       | 0,3     |
| <b>Valores por 100g</b>       |              |                |                   |                                 |                          |                             |              |           |         |

## Tabela Nutricional Poke

|                         | Energia (Kj) | Energia (kcal) | Gordura total (g) | Lípidos dos quais saturados (g) | Total HC disponíveis (g) | H.C. dos quais açúcares (g) | Proteína (g) | Fibra (g) | Sal (g) |
|-------------------------|--------------|----------------|-------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------|-----------|---------|
| <b>Barracuda</b>        | 1083         | 259            | 12,6              | 3,6                             | 23,0                     | 5,6                         | 11,3         | 0,9       | 1,3     |
| <b>Aloha</b>            | 870          | 208            | 6,4               | 2,1                             | 26,7                     | 5,7                         | 10,2         | 1,2       | 1,0     |
| <b>Protein</b>          | 783          | 187            | 8,0               | 1,5                             | 16,2                     | 2,9                         | 12,6         | 1,0       | 0,9     |
| <b>Spicy</b>            | 844          | 202            | 4,8               | 1,7                             | 27,7                     | 7,1                         | 10,3         | 4,0       | 1,3     |
| <b>Salmão</b>           | 1036         | 247            | 10,8              | 2,1                             | 28,1                     | 7,4                         | 8,4          | 1,0       | 0,8     |
| <b>Surf</b>             | 922          | 220            | 8,9               | 2,3                             | 25,4                     | 5,9                         | 8,9          | 1,6       | 0,9     |
| <b>Hawaiian Heat</b>    | 906          | 216            | 8,9               | 1,7                             | 21,8                     | 5,7                         | 10,7         | 3,2       | 0,8     |
| <b>Fresh</b>            | 924          | 221            | 8,6               | 1,7                             | 26,6                     | 7,1                         | 8,0          | 1,6       | 0,8     |
| <b>Salmon on Black</b>  | 1005         | 240            | 12,9              | 2,2                             | 20,7                     | 3,6                         | 9,5          | 2,9       | 1,2     |
| <b>CBS</b>              | 598          | 143            | 12,0              | 1,8                             | 2,6                      | 2,3                         | 5,7          | 1,3       | 0,2     |
| <b>Reef</b>             | 1011         | 241            | 11,7              | 2,7                             | 26,1                     | 6,0                         | 7,9          | 1,2       | 1,1     |
| <b>Tofu</b>             | 756          | 181            | 4,3               | 1,5                             | 28,8                     | 7,6                         | 5,5          | 1,6       | 0,9     |
| <b>Valores por 100g</b> |              |                |                   |                                 |                          |                             |              |           |         |



## Tabela Nutricional Sobremesas

|                               | Energia (Kj) | Energia (kcal) | Gordura total (g) | Lípidos dos quais saturados (g) | Total HC disponíveis (g) | H.C. dos quais açúcares (g) | Proteína (g) | Fibra (g) | Sal (g) |
|-------------------------------|--------------|----------------|-------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------|-----------|---------|
| <b>Bolo de Cacau e Avelãs</b> | 2001         | 478            | 38,5              | 5,3                             | 19,8                     | 13,0                        | 13,1         | 3,4       | 0,4     |
| <b>Tarte de Maçã</b>          | 1705         | 407            | 25,9              | 4,1                             | 35,2                     | 25,7                        | 7,7          | 4,5       | 0,4     |
| <b>Mousse de Chocolate</b>    | 1239         | 296            | 17,2              | 6,0                             | 26,5                     | 26,5                        | 8,8          | 3,4       | 1,1     |
| <b>Cheesecake de Amora</b>    | 1635         | 391            | 28,5              | 12,3                            | 24,5                     | 18,8                        | 7,6          | 6,1       | 0,0     |
| <b>Arroz Doce</b>             | 1001         | 239            | 12,5              | 10,8                            | 28,3                     | 13,5                        | 2,6          | 2,6       | 0,3     |
| <b>Crumble de Pera</b>        | 946          | 226            | 10,0              | 4,0                             | 31,1                     | 24,3                        | 2,2          | 1,5       | 0,0     |
| <b>Brownie com Caramelo</b>   | 1758         | 420            | 26,4              | 15,4                            | 39,0                     | 29,7                        | 6,6          | 4,6       | 0,3     |
| <b>Frutos Silvestres Caju</b> | 1119         | 267            | 16,7              | 2,9                             | 20,8                     | 11,3                        | 7,2          | 2,8       | 0,7     |
| <b>SB Cacau e Avelã</b>       | 1656         | 395            | 19,9              | 3,3                             | 45,2                     | 28,9                        | 9,6          | 7,1       | 0,0     |
| <b>SB Coco</b>                | 2244         | 536            | 43,4              | 26,4                            | 26,7                     | 16,7                        | 8,8          | 7,9       | 3,0     |
| <b>SB Pink</b>                | 2220         | 530            | 42,2              | 25,6                            | 28,2                     | 17,6                        | 8,9          | 7,8       | 2,9     |
| <b>Tâmara Recheada</b>        | 1667         | 398            | 18,1              | 3,8                             | 53,8                     | 46,8                        | 7,8          | 8,5       | 0,0     |
| <b>Gelados</b>                | 994          | 238            | 10,6              | 5,3                             | 31,9                     | 25,3                        | 2,7          | 0,5       | 0,0     |

Valores por 100g

## Tabela Nutricional Cafeteria

|                               | Energia (Kj) | Energia (kcal) | Gordura total (g) | Lípidos dos quais saturados (g) | Total HC disponíveis (g) | H.C. dos quais açúcares (g) | Proteína (g) | Fibra (g) | Sal (g) |
|-------------------------------|--------------|----------------|-------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------|-----------|---------|
| <b>Bruschetta Salmão</b>      | 771          | 184            | 8,8               | 1,9                             | 18,2                     | 2,2                         | 7,5          | 2,1       | 2,1     |
| <b>Bruschetta Abacate</b>     | 659          | 157            | 6,2               | 1,9                             | 20,6                     | 2,4                         | 4,3          | 2,7       | 0,7     |
| <b>Bruschetta Hummus</b>      | 870          | 208            | 6,0               | 0,9                             | 27,6                     | 1,2                         | 6,4          | 3,7       | 0,9     |
| <b>Bruschetta Mant. Amê</b>   | 1488         | 355            | 14,8              | 1,3                             | 41,9                     | 4,7                         | 11,1         | 5,8       | 1,0     |
| <b>Papas de Aveia</b>         | 456          | 109            | 3,9               | 0,4                             | 14,2                     | 7,1                         | 3,0          | 2,0       | 0,1     |
| <b>Açaí Bowl</b>              | 444          | 106            | 2,0               | 0,4                             | 20,3                     | 15,5                        | 1,9          | 2,4       | 0,0     |
| <b>Granola Bowl log Soja</b>  | 651          | 155            | 7,9               | 1,2                             | 17,3                     | 11,4                        | 3,4          | 2,4       | 0,0     |
| <b>Granola Bowl log Grego</b> | 745          | 178            | 10,0              | 3,0                             | 18,5                     | 12,9                        | 3,5          | 2,0       | 0,0     |
| <b>Pink Pancake</b>           | 1055         | 252            | 6,7               | 1,9                             | 38,9                     | 17,1                        | 6,6          | 2,0       | 0,1     |
| <b>Panqueca Cacau</b>         | 1005         | 240            | 6,9               | 2,2                             | 37,8                     | 20,9                        | 5,4          | 1,9       | 0,1     |
| <b>Panqueca Simples</b>       | 1047         | 250            | 1,8               | 0,3                             | 50,0                     | 21,3                        | 6,2          | 0,0       | 0,1     |
| <b>Banana Bread</b>           | 1398         | 334            | 19,0              | 1,8                             | 28,9                     | 19,3                        | 9,6          | 4,0       | 0,0     |
| <b>Sumo Laranja Natural</b>   | 188          | 45             | 0,0               | 0,0                             | 10,0                     | 8,0                         | 1,0          | 0,0       | 0,0     |
| <b>Limonada</b>               | 102          | 24             | 0,0               | 0,0                             | 1,5                      | 1,5                         | 0,3          | 0,0       | 0,0     |
| <b>Limonada Morango</b>       | 111          | 27             | 0,2               | 0,0                             | 3,4                      | 3,4                         | 0,5          | 1,0       | 0,0     |
| <b>Smoothie Manga</b>         | 237          | 57             | 0,7               | 0,5                             | 11,7                     | 9,7                         | 0,5          | 0,6       | 0,0     |
| <b>Smoothie Açaí</b>          | 277          | 66             | 1,5               | 0,2                             | 12,5                     | 11,6                        | 0,9          | 1,3       | 0,1     |
| <b>Smoothie Kiwi</b>          | 257          | 61             | 0,4               | 0,1                             | 13,0                     | 11,9                        | 1,4          | 2,1       | 0,1     |

Valores por 100g