

## Tabela Nutricional Entradas e Dips

	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>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>	590	141	6,3	1,6	5,1	1,0	15,4	1,2	0,9
<b>Tártaro de Salmão</b>	1023	244	16,8	2,8	14,4	3,8	7,7	2,0	1,3
<b>Dip Feta &amp; Pimento</b>	816	195	16,1	9,8	2,8	1,3	8,8	0,8	1,1
<b>Hummus de Beterraba</b>	588	140	2,8	0,1	23,2	7,5	6,7	1,2	0,3
<b>Baba Ganoush</b>	233	56	4,4	0,6	2,4	2,1	1,4	2,4	0,4
<b>Tzatziki</b>	294	70	5,1	3,0	3,3	3,1	2,7	0,4	0,1

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>	1234	295	22,4	3,1	12,7	2,7	10,0	1,1	1,0

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 Asiático</b>	555	133	6,8	1,4	2,6	1,0	13,2	4,6	1,3
<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>Salada Quente Cevada</b>	702	168	8,3	1,2	18,5	2,5	3,2	4,1	0,4
<b>Tagine de Grão</b>	527	126	3,3	0,5	19,5	3,5	4,2	1,9	0,3
<b>Caril Thai de Tofu Bio</b>	442	105	6,5	3,2	7,9	1,8	3,7	1,8	0,7
<b>Hambúrguer 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

**Valores por 100g**

## 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>Lo-cal</b>	532	127	4,1	0,7	17,1	4,7	4,7	2,1	0,7
<b>Salmon Not Salmon</b>	769	184	3,5	0,7	32,8	9,3	3,8	1,4	1,5
<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

**Valores por 100g**



## 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>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>Crumble de Pera</b>	718	171	10,3	5,3	16,7	12,7	1,6	2,4	0
<b>Tapioca de côco</b>	830	198	11,7	8,8	20,6	9,1	2,0	1,1	0,1
<b>Local "Snickers"</b>	2034	486	34,6	10,0	27,8	22,4	12,8	6,1	0,9
<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>Breakfast Bowl</b>	441	105	8,7	1,8	2,0	1,7	5,0	1,6	0,2
<b>Breakfast Bowl Salmão</b>	479	114	9,4	1,9	2,4	2,2	5,3	1,5	1,3
<b>Açaí Bowl</b>	444	106	2,0	0,4	20,3	15,5	1,9	2,4	0,0
<b>Granola Bowl Iog Soja</b>	651	155	7,9	1,2	17,3	11,4	3,4	2,4	0,0
<b>Granola Bowl Iog Grego</b>	745	178	10,0	3,0	18,5	12,9	3,5	2,0	0,0
<b>Panqueca Caramelo</b>	980	234	8,4	2,5	36,2	26,9	2,9	2,0	0,4
<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