

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)
Tacos de Camarão	611	146	6,3	0,7	17,2	6,2	5,4	1,0	1,3
Tacos Moles de Jaca	526	126	5,2	0,7	16,0	2,0	3,1	2,2	1,3
Tomate e Burrata	478	114	9,7	5,5	3,0	3,0	3,8	1,2	0,6
Guacamole	629	150	7,8	1,5	17,2	2,1	2,6	2,5	1,1
Hummus	515	123	5,2	0,7	8,9	1,9	4,2	3,5	0,5
Tártaro de Atum	590	141	6,3	1,6	5,1	1,0	15,4	1,2	0,9
Tártaro de Salmão	1023	244	16,8	2,8	14,4	3,8	7,7	2,0	1,3
Dip Feta & Pimento	816	195	16,1	9,8	2,8	1,3	8,8	0,8	1,1
Hummus de Beterraba	588	140	2,8	0,1	23,2	7,5	6,7	1,2	0,3
Baba Ganoush	233	56	4,4	0,6	2,4	2,1	1,4	2,4	0,4
Tzatziki	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)
Camarão Arroz Preto	726	173	10,0	3,9	13,6	3,3	6,1	1,8	0,3
Caril Thai de Camarão	447	107	6,0	3,3	8,1	1,8	5,1	1,8	0,8
Atum Braseado	630	150	6,7	1,3	12,7	2,8	9,7	1,1	0,2
Bife de Atum	668	160	6,2	1,4	11,4	0,8	14,1	1,6	0,3
Camarão no Wok	428	102	4,0	0,6	9,8	0,7	6,8	0,8	0,9
Lascas de Bacalhau	673	161	8,8	1,4	8,8	2,1	12,0	0,3	1,4
Polvo Alimado	696	166	8,1	1,2	14,4	2,7	8,8	1,0	1,4
Salmão Panko	1036	247	14,9	2,6	18,7	4,2	8,6	2,4	0,5
Salmão Avelãs	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)
Pato Asiático	555	133	6,8	1,4	2,6	1,0	13,2	4,6	1,3
Pato com Batata Doce	1061	253	22,7	5,4	5,0	1,8	7,2	0,9	0,2
Frango Açafrão	924	221	8,3	1,7	23,7	1,5	12,0	0,9	0,2
Frango Teriaky	675	161	7,8	1,2	12,7	5,8	10,0	0,6	0,9
Frango Paprika	602	144	6,4	1,0	12,4	3,9	8,9	2,1	0,5
Caril Thai de Frango	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)
Salada Grega Hummus	606	145	6,8	2,0	12,3	2,0	5,2	2,2	0,7
Lentilhas Harissa	589	141	7,7	1,1	9,5	1,4	4,9	3,0	0,5
Salada Quente Cevada	702	168	8,3	1,2	18,5	2,5	3,2	4,1	0,4
Tagine de Grão	527	126	3,3	0,5	19,5	3,5	4,2	1,9	0,3
Caril Thai de Tofu Bio	442	105	6,5	3,2	7,9	1,8	3,7	1,8	0,7
Hambúrguer Feijão	610	146	3,9	0,7	21,9	1,7	5,5	1,8	0,4
Lasanha de Abóbora	453	108	5,3	2,7	8,0	1,9	6,8	1,3	0,2
Spaghetti Ovos quentes	786	188	11,8	3,3	8,8	0,9	10,9	1,5	0,3
Tofu Paprika	559	134	8,2	1,2	8,4	2,6	6,3	2,3	0,3
Quinoa Feta	515	123	5,2	2,3	12,7	2,2	6,2	1,9	0,3
Quinoa Hummus	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)
Lo-cal	532	127	4,1	0,7	17,1	4,7	4,7	2,1	0,7
Salmon Not Salmon	769	184	3,5	0,7	32,8	9,3	3,8	1,4	1,5
Barracuda	1083	259	12,6	3,6	23,0	5,6	11,3	0,9	1,3
Aloha	870	208	6,4	2,1	26,7	5,7	10,2	1,2	1,0
Protein	783	187	8,0	1,5	16,2	2,9	12,6	1,0	0,9
Spicy	844	202	4,8	1,7	27,7	7,1	10,3	4,0	1,3
Salmão	1036	247	10,8	2,1	28,1	7,4	8,4	1,0	0,8
Surf	922	220	8,9	2,3	25,4	5,9	8,9	1,6	0,9
Hawaiian Heat	906	216	8,9	1,7	21,8	5,7	10,7	3,2	0,8
Fresh	924	221	8,6	1,7	26,6	7,1	8,0	1,6	0,8
Salmon on Black	1005	240	12,9	2,2	20,7	3,6	9,5	2,9	1,2
CBS	598	143	12,0	1,8	2,6	2,3	5,7	1,3	0,2
Reef	1011	241	11,7	2,7	26,1	6,0	7,9	1,2	1,1
Tofu	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)
Tarte de Maçã	1705	407	25,9	4,1	35,2	25,7	7,7	4,5	0,4
Mousse de Chocolate	1239	296	17,2	6,0	26,5	26,5	8,8	3,4	1,1
Cheesecake de Amora	1635	391	28,5	12,3	24,5	18,8	7,6	6,1	0,0
Crumble de Pera	718	171	10,3	5,3	16,7	12,7	1,6	2,4	0
Tapioca de côco	830	198	11,7	8,8	20,6	9,1	2,0	1,1	0,1
Local "Snickers"	2034	486	34,6	10,0	27,8	22,4	12,8	6,1	0,9
Brownie com Caramelo	1758	420	26,4	15,4	39,0	29,7	6,6	4,6	0,3
Frutos Silvestres Caju	1119	267	16,7	2,9	20,8	11,3	7,2	2,8	0,7
SB Cacau e Avelã	1656	395	19,9	3,3	45,2	28,9	9,6	7,1	0,0
SB Coco	2244	536	43,4	26,4	26,7	16,7	8,8	7,9	3,0
SB Pink	2220	530	42,2	25,6	28,2	17,6	8,9	7,8	2,9
Tâmara Recheada	1667	398	18,1	3,8	53,8	46,8	7,8	8,5	0,0
Gelados	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)
Bruschetta Salmão	771	184	8,8	1,9	18,2	2,2	7,5	2,1	2,1
Bruschetta Abacate	659	157	6,2	1,9	20,6	2,4	4,3	2,7	0,7
Bruschetta Hummus	870	208	6,0	0,9	27,6	1,2	6,4	3,7	0,9
Bruschetta Mant. Amê	1488	355	14,8	1,3	41,9	4,7	11,1	5,8	1,0
Breakfast Bowl	441	105	8,7	1,8	2,0	1,7	5,0	1,6	0,2
Breakfast Bowl Salmão	479	114	9,4	1,9	2,4	2,2	5,3	1,5	1,3
Açaí Bowl	444	106	2,0	0,4	20,3	15,5	1,9	2,4	0,0
Granola Bowl Iog Soja	651	155	7,9	1,2	17,3	11,4	3,4	2,4	0,0
Granola Bowl Iog Grego	745	178	10,0	3,0	18,5	12,9	3,5	2,0	0,0
Panqueca Caramelo	980	234	8,4	2,5	36,2	26,9	2,9	2,0	0,4
Pink Pancake	1055	252	6,7	1,9	38,9	17,1	6,6	2,0	0,1
Panqueca Cacau	1005	240	6,9	2,2	37,8	20,9	5,4	1,9	0,1
Panqueca Simples	1047	250	1,8	0,3	50,0	21,3	6,2	0,0	0,1
Banana Bread	1398	334	19,0	1,8	28,9	19,3	9,6	4,0	0,0
Sumo Laranja Natural	188	45	0,0	0,0	10,0	8,0	1,0	0,0	0,0
Limonada	102	24	0,0	0,0	1,5	1,5	0,3	0,0	0,0
Limonada Morango	111	27	0,2	0,0	3,4	3,4	0,5	1,0	0,0
Smoothie Manga	237	57	0,7	0,5	11,7	9,7	0,5	0,6	0,0
Smoothie Açaí	277	66	1,5	0,2	12,5	11,6	0,9	1,3	0,1
Smoothie Kiwi	257	61	0,4	0,1	13,0	11,9	1,4	2,1	0,1

Valores por 100g