

FITNESS ALMOÇO - OPÇÃO 1

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO DE 400g (1 prato cheio)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	470kcal=1.968kJ	24%
Carboidratos	33g	11%
Proteínas	34g	45%
Gorduras totais	22g	40%
Gorduras saturadas	3,7g	17%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	7,1g	28%
Sódio	77mg	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: Peito de frango, Arroz integral cru, Brócolis, Cenoura, Milho verde, Leite desnatado, Cebola, Tomate, Sal com ervas, Óleo de girassol, Flocos de milho. *não contém glúten / *contém lactose

NÃO CONTÉM GLÚTEN

ALÉRGICOS: CONTÉM MILHO.

FITNESS ALMOÇO - OPÇÃO 2

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO DE 400g (1 prato cheio)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	818kcal=3.420kJ	41%
Carboidratos	92g	31%
Proteínas	48g	65%
Gorduras totais	27g	49%
Gorduras saturadas	11g	51%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	17g	70%
Sódio	529mg	22%

(*) % 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: Patinho desfiado, Feijão fradinho, Couve manteiga, Arroz integral, Queijo minas, Farinha de mandioca, Bacon, Cebola, Tomate, Sal com ervas, Cheiro verde, Azeite de oliva. *pode conter traços de glúten / *contém lactose

NÃO CONTÉM GLÚTEN

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, CARNE SUÍNA, DERIVADOS DE LEITE.

FITNESS ALMOÇO - OPÇÃO 3

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO DE 400g (1 prato cheio)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	682kcal=2.854kJ	34%
Carboidratos	42g	14%
Proteínas	42g	56%
Gorduras totais	37g	67%
Gorduras saturadas	12g	53%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	7,1g	29%
Sódio	640mg	27%

(*) % 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, Arroz cateto integral, Cenoura, Vagem, Leite integral, Alcaparras, Cebola, Manteiga ghee, Tomate, Azeite de oliva, Sal com ervas. *não contém glúten / *contém lactose

NÃO CONTÉM GLÚTEN

ALÉRGICOS: CONTÉM , DERIVADOS DE LEITE.

FITNESS ALMOÇO - OPÇÃO 4

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO DE 400g (1 prato cheio)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	708kcal=2.960kJ	35%
Carboidratos	103g	34%
Proteínas	59g	79%
Gorduras totais	11g	21%
Gorduras saturadas	4,9g	22%
Gorduras trans	0,49g	(**)
Fibra alimentar	16g	65%
Sódio	53mg	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: Macarrão integral, Filé mignon, Tomate, Farelo de aveia, Cenoura, Abobrinha, Vagem, Abóbora cabotian, Queijo parmesão, Couve manteiga, Sal com ervas, Azeite de oliva, Molho de tomate (tomate, manjericão, tomilho, cheiro verde, alecrim). *contém glúten / *contém lactose

NÃO CONTÉM GLÚTEN

ALÉRGICOS: CONTÉM AVEIA, TRIGO, DERIVADOS DE TRIGO, SOJA. PODE

CONTER CEVADA, CENTEIO, SOJA

FITNESS ALMOÇO - OPÇÃO 5

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO DE 400g (1 prato cheio)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	422kcal=1.765kJ	21%
Carboidratos	38g	13%
Proteínas	44g	59%
Gorduras totais	8,9g	16%
Gorduras saturadas	4,9g	22%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	6,5g	26%
Sódio	180mg	7%

(*) % 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, Peito de frango, Cenoura, Abobrinha, Abóbora cabotian, Vagem, Queijo parmesão, Tomate, Cebola, Cheiro verde. *não contém glúten / *contém lactose

NÃO CONTÉM GLÚTEN

ALÉRGICOS: CONTÉM LEITE, DERIVADOS DE LEITE.

FITNESS ALMOÇO - OPÇÃO 6**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL****PORÇÃO DE 400g (1 prato cheio)**

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	549kcal=2.298kJ	27%
Carboidratos	55g	18%
Proteínas	44g	59%
Gorduras totais	17g	32%
Gorduras saturadas	4,4g	20%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	19g	74%
Sódio	67mg	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: Patinho, Feijão carioca, Arroz integral, Lentilha, Tomate, Cebola, Cebola roxa, Agrião, Gergelim, Azeite de oliva, Alho poró, Alho. *não contém glúten / *não contém lactose

NÃO CONTÉM GLÚTEN

ALÉRGICOS: CONTÉM ALHO, GERGELIM E DERIVADOS.