

cardápio

kit mensal

Tabela nutricional



1 MENSAL 2 2022**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL****PORÇÃO DE 320g (1 prato raso)**

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	448kcal=1.875kj	22%
Carboidratos	53g	18%
Proteínas	32g	43%
Gorduras totais	11g	21%
Gorduras saturadas	3,5g	16%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	5,3g	21%
Sódio	71mg	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: Mandioca, Patinho (carne), Couve manteiga, Tomate, Leite integral, Cebola, Alho, Azeite de oliva, Sal de ervas.

NÃO CONTÉM GLÚTEN, CONTÉM LACTOSE

ALÉRGICOS: CONTÉM ALHO.

2 MENSAL 2 2022

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO DE 320g (1 prato raso)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	336kcal=1.407kj	17%
Carboidratos	30g	10%
Proteínas	28g	37%
Gorduras totais	11g	20%
Gorduras saturadas	2,2g	10%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	5,4g	22%
Sódio	337mg	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: Filé de tilapia, Arroz integral, Tomate, Cenoura, Cebola, Brócolis, Abobrinha, Azeite de oliva, Pimentão amarelo, Pimentão vermelho, Sal com ervas.

NÃO CONTÉM GLÚTEN

3 MENSAL 2 2022

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO DE 350g (1 prato raso)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	497kcal=2.080kj	25%
Carboidratos	28g	9%
Proteínas	40g	53%
Gorduras totais	23g	43%
Gorduras saturadas	6,4g	29%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	6,8g	27%
Sódio	84mg	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: Lombo suíno, Abóbora , Batata inglesa, Lentilha, Alho poró, Óleo de girassol, Cebola, Sal com ervas

NÃO CONTÉM GLÚTEN

ALÉRGICOS: CONTÉM CARNE SUÍNA.

4 MENSAL 2 2022

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO DE 320g (1 prato raso)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	450kcal=1.883kj	23%
Carboidratos	47g	16%
Proteínas	39g	51%
Gorduras totais	12g	21%
Gorduras saturadas	3,6g	16%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	13g	52%
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 branco, Cebola, Tomate, Brócolis, Cenoura, Azeite de oliva

NÃO CONTÉM GLÚTEN

5 MENSAL 2 2022

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO DE 320g (1 prato raso)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	367kcal=1.535kj	18%
Carboidratos	18g	6%
Proteínas	29g	38%
Gorduras totais	19g	35%
Gorduras saturadas	5,3g	24%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	3,2g	13%
Sódio	124mg	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: Sobrecoxa de frango, Batata inglesa, Brócolis, Berinjela, Cenoura, Chuchu, Azeite de oliva, Chimichurri, Sal com ervas.

NÃO CONTÉM GLÚTEN

ALÉRGICOS: CONTÉM CARNE DE FRANGO.

6 MENSAL 2 2022

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO DE 320g (1 prato raso)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor energético	732kcal=3.063kj	37%
Carboidratos	103g	34%
Proteínas	49g	65%
Gorduras totais	16g	30%
Gorduras saturadas	4,4g	20%
Gorduras trans	0g	(**)
Fibra alimentar	13g	51%
Sódio	66mg	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 moído, Macarrão parafuso tradicional, Cenoura, Abobrinha, Tomate, Cebola, Azeite de oliva, Alho, Sal com ervas.

CONTÉM GLÚTEN

ALÉRGICOS: CONTÉM TRIGO, ALHO, DERIVADOS DE TRIGO, SOJA.