

TABELAS NUTRICIONAIS

Para te deixar por dentro do que tem em cada prato!

TASTY

Inverno 2024

ÍNDICE

Executivos	3
Pokes	4
Wraps	6
Bowls	7
Saladas	8
Comidinhas	10
Sobremesas	11
Bebidas	13
Cafés	15
Linha Homey	16
Empório	17

TASTY

		Steak & Batatinha Baby	Sobrecoxa e Legumes	Mush & Beans	Chicken & Chips	Strogonoff Fit	Pfinho
PORÇÃO DE		425g (1un)	340g (1un)	325g (1un)	325g (1un)	340g (1un)	380g (1un)
CALORIAS	KCAL	529	441	754	872	560	456
	%VD	26%	22%	38%	44%	28%	23%
CARBOIDRATOS	C	43	38	72	56	51	41
	%VD	14%	13%	24%	19%	17%	14%
PROTEÍNAS	P	38	34	16	33	45	30
	%VD	51%	45%	22%	45%	60%	40%
GORDURAS TOTAIS	G	22	17	46	53	14	19
	%VD	40%	31%	83%	97%	25%	34%
GORDURAS SATURADAS	GS	4	4	6	12	5	2
	%VD	20%	18%	28%	55%	22%	11%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0	0	0
	%VD	**	**	**	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	5	4	16	10	6	6
	%VD	21%	15%	65%	41%	25%	26%
SÓDIO	S	352	279	1334	263	324	212
	%VD	15%	12%	56%	11%	13%	9%
LISTA DE INGREDIENTES		Mix de arroz integral (arroz integral e arroz vermelho), fraldinha assada, legumes grelhados (berinjela, abobrinha, cenoura, azeite composto, sal rosa e pimenta do reino), salada caesar sriracha (acelga, couve kale, molho Sriracha Tasty [ricota, mostarda amarela, azeite composto, leite integral, sal rosa, pimenta do reino, pimenta Sriracha, páprica defumada, páprica doce, noz moscada], queijo parmesão), Molho mostarda Tasty (mostarda amarela, azeite composto, xilitol, sal rosa e pimenta do reino), abóbora assada, batata baby assada.	Quinoa, Iscas de sobrecoxa sem pele assada (sobrecoxa, laranja, shoyu light , alecrim), legumes grelhados (berinjela, abobrinha, cenoura, azeite composto, sal rosa e pimenta do reino), salada caesar sriracha (acelga, couve kale, molho Sriracha Tasty [ricota, mostarda amarela, azeite composto, leite integral, sal rosa, pimenta do reino, pimenta Sriracha, páprica defumada, páprica doce, noz moscada], queijo parmesão), batata baby assada.	Mix de arroz integral (integral e vermelho), legumes grelhados (berinjela, abobrinha, cenoura, azeite composto, sal rosa e pimenta do reino), mix de cogumelos Tasty (cogumelos paris, shitake e shimeji, azeite de oliva extra virgem, sal rosa e pimenta do reino), pink hummus Tasty (grão de bico, beterraba, limão, tahine, sal rosa, óleo de oliva e pimenta do reino), feijão preto cozido, couve kale, farofa de amendoas Tasty (farinha de amendoim, amêndoas, pepitas de girassol, castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite composto , alho, sal rosa e pimenta do reino), azeite de oliva, batata doce chips (batata doce, óleo de palma e sal rosa), sal rosa e pimenta do reino.	Mix de arroz integral (integral e vermelho), iscas de sobrecoxa sem pele assada (sobrecoxa, laranja, shoyo e alecrim), feijão preto cozido, couve kale, farofa de amendoas Tasty (farinha de amendoim, amêndoas, pepitas de girassol, castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite composto , alho, sal rosa e pimenta do reino), azeite de oliva, batata doce chips (batata doce, óleo de palma e sal rosa), sal rosa e pimenta do reino.	Strogonoff Tasty (peito de frango, leite de aveia, extrato de tomate, molho inglês, catchup, mostarda amarela, alho, cebola, azeite composto, sal rosa, pimenta do reino e páprica doce), mix de arroz integral (arroz integral e arroz vermelho), batata doce chips (batata doce, óleo de palma e sal rosa).	Mix de arroz integral (arroz integral e arroz vermelho), peito de frango, tomate cereja, molho pesto Tasty (óleo de oliva, água filtrada, manjerição, salsinha, suco de limão, alecrim, sal rosa, pimenta do reino e goma xantana), brócolis, abóbora e cebola roxa.
ALÉRGICOS		CONTÉM DERIVADOS DA SOJA. CONTÉM LACTOSE . PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DA SOJA. CONTÉM LACTOSE . PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM AMENDOIM, AMENDOAS, CASTANHA DE CAJU E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM AMENDOIM, AMENDOAS, CASTANHA DE CAJU E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM GLÚTEN E DERIVADOS DA SOJA.	CONTÉM DERIVADOS DA SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

Banzai Poke

Oahu Poke

Mauí Poke

Sunset Poke

PORÇÃO DE		c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho
		350g (1un)	300g (1un)	430g (1un)	380g (1un)	350g (1un)	300g (1un)	350g (1un)	300g (1un)
CALORIAS	KCAL	535	506	441	412	583	554	701	650
	%VD	27%	25%	22%	21%	29%	28%	35%	32%
CARBOIDRATOS	C	53	51	69	67	68	66	74	63
	%VD	18%	17%	23%	22%	23%	22%	25%	21%
PROTEÍNAS	P	37	37	10	11	33	33	35	34
	%VD	49%	49%	14%	14%	44%	44%	47%	45%
GORDURAS TOTAIS	G	19	16	16	12	16	13	28	27
	%VD	35%	29%	28%	23%	30%	24%	50%	50%
GORDURAS SATURADAS	GS	4	4	2	1	4	4	7	6
	%VD	18%	16%	7%	5%	20%	18%	30%	29%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0	0	0	0	0
	%VD	**	**	**	**	**	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	3	3	10	10	5	5	7	7
	%VD	13%	13%	41%	42%	18%	18%	26%	26%
SÓDIO	S	1325	480	1553	708	1619	773	1033	923
	%VD	55%	20%	65%	30%	67%	32%	43%	38%
LISTA DE INGREDIENTES		Salmão, gohan (arroz japonês, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), molho poke Tasty (shoyu light, óleo de gergelim torrado, vinagre de arroz e goma xantana), pepino em cubos, coalhada seca, acelga, couve kale, gengibre em conserva, morango e gergelim preto.	Salmão, gohan (arroz japonês, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), pepino em cubos, coalhada seca, acelga, couve kale, gengibre em conserva, morango e gergelim preto.	Gohan (arroz japonês, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), Mix de cogumelos Tasty (cogumelos paris, shitake e shimeji, azeite de oliva extra virgem, sal rosa e pimenta do reino), creme de abacate (abacate, limão, sal rosa e pimenta do reino), manga, molho poke Tasty (shoyu light, óleo de gergelim torrado, vinagre de arroz e goma xantana), tomate cereja, cenoura, acelga, couve kale e gergelim preto.	Gohan (arroz japonês, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), Mix de cogumelos Tasty (cogumelos paris, shitake e shimeji, azeite de oliva extra virgem, sal rosa e pimenta do reino), creme de abacate (abacate, limão, sal rosa e pimenta do reino), manga, tomate cereja, cenoura, acelga, couve kale e gergelim preto.	Gohan (arroz japonês, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), peito de frango, molho teriyake Tasty (água, shoyu light, açúcar, vinagre, goma de tapioca e gengibre em pó), molho poke Tasty (shoyu light, óleo de gergelim torrado, vinagre de arroz e goma xantana), brócolis, cebola roxa, chips de batata doce (batata doce, óleo de palma, sal rosa), gergelim preto, sunomono (pepino japonês, água, vinagre, de arroz, açúcar e sal rosa).	Gohan (arroz japonês, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), peito de frango, molho eriyake Tasty (água, shoyu light, açúcar, vinagre, goma de tapioca e gengibre em pó), brócolis, cebola roxa, chips de batata doce (batata doce, óleo de palma, sal rosa), gergelim preto, sunomono (pepino japonês, água, vinagre, de arroz, açúcar e sal rosa).	Gohan (arroz japonês, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), salmão, manga, molho teriyake Tasty (água, shoyu light, açúcar, vinagre, goma de tapioca e gengibre em pó), pasta de abacate (abacate, limão, sal rosa e pimenta do reino), molho poke Tasty (shoyu light, óleo de gergelim torrado, vinagre de arroz e goma xantana), cebola roxa, gergelim preto, batata doce chips (batata doce, óleo de palma e sal rosa).	Gohan (arroz japonês, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), salmão, manga, pasta de abacate (abacate, limão, sal rosa e pimenta do reino), molho poke Tasty (shoyu light, óleo de gergelim torrado, vinagre de arroz e goma xantana), cebola roxa, gergelim preto, batata doce chips (batata doce, óleo de palma e sal rosa).
ALÉRGICOS		CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM DERIVADOS DE SOJA.	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM DERIVADOS DE SOJA.	CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM DERIVADOS DE SOJA.	CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM DERIVADOS DE SOJA.	CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM DERIVADOS DE SOJA.

Lanai Poke

PORÇÃO DE		c/molho	s/ molho
		350g (1un)	350g (1un)
CALORIAS	KCAL	645	548
	%VD	32%	27%
CARBOIDRATOS	C	68	58
	%VD	23%	19%
PROTEÍNAS	P	34	32
	%VD	46%	43%
GORDURAS TOTAIS	G	23	18
	%VD	42%	33%
GORDURAS SATURADAS	GS	6	5
	%VD	28%	25%
GORDURAS TRANS	GT	0	0
	%VD	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	4	4
	%VD	17%	15%
SÓDIO	S	854	645
	%VD	36%	27%
LISTA DE INGREDIENTES	<p>Gohan (arroz japones, açúcar refinado, vinagre de arroz e sal rosa), salmão, molho Creamy Sriracha (ricota, mostarda amarela, azeite composto, leite integral, sal rosa, pimenta do reino, pimenta Sriracha, páprica defumada, páprica doce, noz moscada), molho teriyake Tasty (água, shoyu light, açúcar, vinagre, goma de tapioca e gengibre em pó), cenoura, morango, cebola roxa, sunomono (Pepino japonês, açúcar, água, sal rosa, vinagre de arroz), chips de batata doce (batata doce, óleo de palma e sal rosa) e gergelim preto.</p>		
ALÉRGICOS	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN. CONTÉM DERIVADOS DA SOJA.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN. CONTÉM DERIVADOS DA SOJA.	

		Hot Pork Wrap	Mex Wrap	Chicken Wrap	Azik Wrap
PORÇÃO DE		280g (1un)	350g (1un)	280g (1un)	280g (1un)
CALORIAS	KCAL	460	482	491	534
	%VD	23%	24%	25%	27%
CARBOIDRATOS	C	41	56	43	67
	%VD	14%	19%	14%	22%
PROTEÍNAS	P	37	23	33	22
	%VD	50%	31%	45%	29%
GORDURAS TOTAIS	G	13	19	21	23
	%VD	24%	35%	38%	41%
GORDURAS SATURADAS	GS	5	6	5	4
	%VD	23%	25%	20%	17%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0
	%VD	**	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	5	12	6	16
	%VD	20%	48%	24%	65%
SÓDIO	S	469	811	546	1130
	%VD	20%	34%	23%	47%
LISTA DE INGREDIENTES		Tortilha integral, pernil suíno desfiado (Pernil suíno, alho, cebola, vinagre de álcool, extrato de tomate, salsinha, páprica defumada, sal rosa e pimenta do reino), coalhada seca, alfaces americana, roxa e romana, queijo mussarela, cebola roxa.	Chilli Tasty [carne moída de primeira, extrato de tomate, feijão preto, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), pasta de cebola, pasta de alho, cominho, pimenta caiena, sal rosa e pimenta do reino], abacate, tortilha integral, queijo mussarela, couve kale e cebola roxa.	Tortilha integral, frango na mostarda ([peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], creme de leite e mostarda), tomate cereja, coalhada seca, queijo muçarela e couve kale.	Falafel Tasty (grão de bico, cebola, salsinha, farinha de arroz, hortelã, alho, bicarbonato de sódio, óleo de soja, coentro e cominho), pink hummus Tasty (grão de bico, beterraba, limão, tahine, sal rosa, óleo de oliva e pimenta do reino), molho pesto Tasty (óleo de oliva, água filtrada, manjericão, salsinha, suco de limão, alecrim, sal rosa, pimenta do reino e goma xantana), coalhada seca, tortilha integral, couve kale, cebola roxa e azeitona preta.
ALÉRGICOS		CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DA SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.

		Burrito Bowl	Azik Hummus Bowl		Yolk Bowl		Pumpkin Pesto	
			c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho
PORÇÃO DE		370g (1un)	350g (1un)	350g (1un)	400g (1un)	360g (1un)	430g (1un)	380g (1un)
CALORIAS	KCAL	447	709	446	520	424	633	469
	%VD	22%	35%	22%	26%	21%	32%	23%
CARBOIDRATOS	C	53	56	56	34	33	33	32
	%VD	18%	19%	19%	11%	11%	11%	11%
PROTEÍNAS	P	24	21	21	17	17	51	41
	%VD	32%	28%	28%	23%	22%	67%	55%
GORDURAS TOTAIS	G	15	48	18	36	25	33	20
	%VD	27%	87%	32%	65%	46%	61%	36%
GORDURAS SATURADAS	GS	4	6	2	6	5	4	3
	%VD	20%	29%	10%	29%	23%	19%	14%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0	0	0	0
	%VD	**	**	**	**	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	12	16	16	6	6	5	5
	%VD	49%	64%	65%	25%	24%	21%	20%
SÓDIO	S	538	50	50	681	567	831	376
	%VD	22%	2%	2%	28%	24%	35%	16%
LISTA DE INGREDIENTES		Chilli Tasty [carne moída de primeira, extrato de tomate, feijão preto, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), pasta de cebola, pasta de alho, cominho, pimenta saiena, sal rosa e pimenta do reino], mix de arroz integral (arroz integral e vermelho), abacate, coalhada seca, tomate cereja, cebola roxa e couve kale.	Falafel (grão-de-bico, salsinha, coentro, cebola, alho, cominho, gergelim, bicarbonato de sódio, goma de tapioca, hortelã, canela), couve kale, acelga, azeite de oliva, pink hummus (grão de bico, beterraba, limão, gergelim, azeite composto, alho em pó, sal rosa e pimenta do reino), coalhada seca, azeite de oliva extra virgem, azeitona preta, abobrinha, cebola roxa, gergelim, sal rosa e pimenta do reino.	Falafel (grão-de-bico, salsinha, coentro, cebola, alho, cominho, gergelim, bicarbonato de sódio, goma de tapioca, hortelã, canela), couve kale, acelga, pink hummus (grão de bico, beterraba, limão, gergelim, azeite composto, alho em pó, sal rosa e pimenta do reino), coalhada seca, abobrinha, cebola roxa, gergelim, sal rosa e pimenta do reino.	Quinoa, egg salad [ovo, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), mostarda amarela, salsinha, alho, sal rosa e pimenta do reino], vinagrete de mostarda (azeite composto, água filtrada, mostarda e xilitol), abacate, couve kale, cebola roxa, farofa de amêndoas Tasty [farinha de castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), alho, sal rosa e pimenta do reino].	Quinoa, egg salad [ovo, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), mostarda amarela, salsinha, alho, sal rosa e pimenta do reino], abacate, couve kale, cebola roxa, farofa de amêndoas Tasty [farinha de castanha de caju, gergelim, cebola, farinha de arroz, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), alho, sal rosa e pimenta do reino].	Peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], quinoa, abóbora assada Tasty [abóbora cabotiá, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], tomate cereja, brócolis, acelga, couve kale, maionese de ricota Tasty (leite integral, azeite composto, ricota, mostarda amarela, alho, sal rosa, pimenta do reino e goma xantana), queijo parmesão e molho pesto Tasty (azeite de oliva extra virgem, água filtrada, manjeriço, salsinha, suco de limão, alecrim, sal rosa e pimenta do reino).	Peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], quinoa, abóbora assada Tasty [abóbora cabotiá, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], tomate cereja, brócolis, acelga, couve kale, queijo parmesão e molho pesto Tasty (óleo de oliva, água filtrada, manjeriço, salsinha, suco de limão, alecrim, sal rosa e pimenta do reino).
ALÉRGICOS		CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E LEITE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE SOJA E LEITE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM AMÊNDOAS, CASTANHA DE CAJU, DERIVADOS DE SOJA E OVOS. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM AMÊNDOAS, CASTANHA DE CAJU, DERIVADOS DE SOJA E OVOS. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM AMÊNDOAS, CASTANHA DE CAJU, DERIVADOS DE SOJA E OVOS. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	DERIVADOS DE SOJA, LEITE E DERIVADOS. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

		Avocado		Blue Cheese		Nut Caesar		Nut Caesar Mini		Caprese	
		c/molho	s/molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho
PORÇÃO DE		440g (1un)	400g (1un)	275g (1un)	230g (1un)	240g (1un)	200g (1un)	140g (1un)	90g (1un)	330g (1un)	330g (1un)
CALORIAS	KCAL	576	485	375	276	230	273	263	198	311	199
	%VD	29%	24%	19%	14%	12%	14%	13%	10%	16%	10%
CARBOIDRATOS	C	31	15	9	8	8	9	6	5	18	17
	%VD	10%	5%	3%	3%	3%	3%	2%	2%	6%	6%
PROTEÍNAS	P	42	41	9	9	14	14	12	12	12	11
	%VD	55%	55%	12%	11%	18%	19%	16%	16%	16%	15%
GORDURAS TOTAIS	G	38	29	35	25	17	21	22	15	22	10
	%VD	70%	53%	63%	45%	31%	39%	41%	28%	40%	18%
GORDURAS SATURADAS	GS	8	7	6	5	1	1	2	1	7	5
	%VD	36%	30%	28%	22%	6%	6%	9%	4%	31%	24%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	%VD	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	5	5	3	3	3	4	2	2	5	4
	%VD	21%	21%	14%	13%	12%	14%	8%	7%	18%	16%
SÓDIO	S	948	584	365	251	551	351	558	348	408	403
	%VD	40%	24%	15%	10%	23%	15%	23%	14%	17%	17%
LISTA DE INGREDIENTES		Peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], alfaces americana, romana e roxa, manga, abacate temperado (abacate, suco de limão, sal rosa e pimenta do reino), molho balsâmico Tasty (azeite composto, shoyo, vinagre tinto, aceto balsâmico, sal rosa, pimenta do reino e goma xantana), cebola roxa e queijo gorgonzola.	Peito de frango grelhado [peito de frango, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), sal rosa e pimenta do reino], alfaces americana, romana e roxa, manga, abacate temperado (abacate, suco de limão, sal rosa e pimenta do reino), cebola roxa e queijo gorgonzola.	Alfaces americana, romana e roxa, acelga, vinagrete de mostarda Tasty (azeite composto, água filtrada, mostarda, xilitol e goma xantana), pepino japonês, rúcula, queijo gorgonzola, nozes caramelizadas Tasty nozes chilenas, açúcar mascavo e água filtrada) e bacon.	Alfaces americana, romana e roxa, acelga, pepino japonês, rúcula, queijo gorgonzola, nozes caramelizadas Tasty (nozes chilenas, açúcar mascavo e água filtrada) e bacon.	Alfaces americana, romana e roxa, acelga, maionese de ricota Tasty (leite integral, azeite composto, ricota, mostarda amarela, alho, sal rosa, pimenta do reino e goma xantana), queijo parmesão, nozes caramelizadas Tasty (nozes, açúcar mascavo e água).	Alfaces americana, romana e roxa, acelga, queijo parmesão, nozes caramelizadas Tasty (nozes, açúcar mascavo e água).	Alfaces americana, romana e roxa, acelga, maionese de ricota Tasty (leite integral, azeite de oliva extra virgem, ricota, mostarda amarela, alho, sal rosa, pimenta do reino e goma xantana), queijo parmesão, nozes caramelizadas Tasty (nozes, açúcar mascavo e água).	Alfaces americana, romana e roxa, acelga, maionese de ricota Tasty (leite integral, azeite de oliva extra virgem, ricota, mostarda amarela, alho, sal rosa, pimenta do reino e goma xantana), queijo parmesão, nozes caramelizadas Tasty (nozes, açúcar mascavo e água).	Alfaces americana, romana e roxa, tomate cereja, queijo minas, alface americana, molho pesto Tasty (azeite de oliva, água filtrada, manjeriçã, salsa, suco de limão, alecrim, sal rosa, pimenta do reino e goma xantana), rúcula e crotons Tasty (pão de fermentação natural, azeite de oliva e sal rosa).	Alfaces americana, romana e roxa, tomate cereja, queijo minas, alface americana, rúcula e crotons Tasty (pão de fermentação natural, azeite de oliva e sal rosa).
ALÉRGICOS		CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM NOZES E DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM NOZES E DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM NOZES, LEITE E DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM NOZES E DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM NOZES, LEITE E DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM NOZES, DERIVADOS DO LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.

Caprese Mini

Pork Sriracha

		c/molho	s/ molho	c/molho	s/ molho
PORÇÃO DE		140g (1un)	120g (1un)	440g (1un)	390g (1un)
CALORIAS	KCAL	234	161	424	327
	%VD	12%	8%	21%	16%
CARBOIDRATOS	C	9	9	23	22
	%VD	3%	3%	8%	7%
PROTEÍNAS	P	10	10	35	34
	%VD	14%	13%	47%	46%
GORDURAS TOTAIS	G	18	10	19	9
	%VD	33%	18%	35%	17%
GORDURAS SATURADAS	GS	6	5	5	4
	%VD	29%	24%	23%	16%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0
	%VD	**	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	2	2	5	5
	%VD	9%	8%	22%	19%
SÓDIO	S	346	344	291	134
	%VD	14%	14%	12%	6%
LISTA DE INGREDIENTES		Alfaves americana, romana e roxa, tomate cereja, queijo minas, alface americana, molho pesto Tasty (óleo de oliva, água filtrada, manjerição, salsinha, suco de limão, alecrim, sal rosa, pimenta do reino e goma xantana), rúcula e croutons Tasty (pão de fermentação natural, azeite de oliva e sal rosa).	Alfaves americana, romana e roxa, tomate cereja, queijo minas, alface americana, rúcula e croutons Tasty (pão de fermentação natural, azeite de oliva e sal rosa).	Alfaves americana, romana e roxa, pernil suino desfiado (Pernil suino, alho, cebola, vinagre de álcool, extrato de tomate, salsinha, páprica defumada, sal rosa e pimenta do reino), acelga, manga, tomate cereja, coalhada seca, cebola roxa, croutons Tasty (pão de fermentação natural, azeite de oliva e sal rosa), molho Sriracha Tasty (ricota, mostarda amarela, azeite composto, leite integral, sal rosa, pimenta do reino, pimenta Sriracha, páprica defumada, páprica doce, noz moscada).	Alfaves americana, romana e roxa, pernil suino desfiado (Pernil suino, alho, cebola, vinagre de álcool, extrato de tomate, salsinha, páprica defumada, sal rosa e pimenta do reino), acelga, manga, tomate cereja, coalhada seca, cebola roxa, croutons Tasty (pão de fermentação natural, azeite de oliva e sal rosa).
ALÉRGICOS		CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DE LEITE E DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DA SOJA. CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE.	CONTÉM DERIVADOS DA SOJA. CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE.

		Tortinha de maçã	Empanada de frango	Empanada Caprese
PORÇÃO DE		140g (1un)	160g (1un)	160g (1un)
CALORIAS	KCAL	365	435	411
	%VD	18%	22%	21%
CARBOIDRATOS	C	53	43	41
	%VD	18%	14%	14%
PROTEÍNAS	P	7	15	15
	%VD	10%	21%	19%
GORDURAS TOTAIS	G	115	22	21
	%VD	27%	41%	38%
GORDURAS SATURADAS	GS	8	9	12
	%VD	36%	42%	56%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0
	%VD	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	5	3	2
	%VD	21%	12%	10%
SÓDIO	S	5	567	261
	%VD	0%	24%	11%
LISTA DE INGREDIENTES	Farinha de trigo integral, farinha de trigo, maçã, manteiga, açúcar mascavo, açúcar refinado, amido de milho, pepitas de girassol e linhaça marrom.		Farinha de trigo, recheio de frango (peito de frango, extrato de tomate, batata inglesa, azeite composto, cebola, azeitona preta, alho, sal rosa, salsinha e pimenta do reino), manteiga, espinafre, pepitas de girassol e linhaça marrom.	Farinha de trigo, ricota, tomate, queijo mussarela, manteiga, queijo parmesão, espinafre, pepitas de girassol, linhaça marrom, sal rosa, pimenta do reino e manjerição.
ALÉRGICOS	CONTÉM GLÚTEN.	CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE.	CONTÉM GLÚTEN E LACTOSE.	

		Cookie Bite	Brigadeiro 70%	Granoffe de logurte	logurte com frutas	Brownie de chocolate meio amargo	Brownie de banana e chocolate	Maracolate
PORÇÃO DE		30g (1un)	20g (1un)	170g (1unidade)	295g (1unidade)	100g (1unidade)	100g (1unidade)	170g (1unidade)
CALORIAS	KCAL	146	106	245	245	628	345	276
	%VD	7%	5%	12%	12%	31%	17%	14%
CARBOIDRATOS	C	16	13	35	43	56	44	30
	%VD	5%	4%	12%	14%	19%	15%	10%
PROTEÍNAS	P	3	2	6	8	11	8	4
	%VD	4%	2%	9%	11%	15%	11%	6%
GORDURAS TOTAIS	G	9	11	9	5	41	16	15
	%VD	16%	21%	17%	9%	75%	30%	28%
GORDURAS SATURADAS	GS	5	8	6	3	23	8	9
	%VD	24%	36%	26%	14%	104%	36%	41%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0	0	0	0
	%VD	**	**	**	**	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	3	0	1	2	8	5	1
	%VD	12%	1%	3%	8%	32%	19%	5%
SÓDIO	S	6	49	73	111	39	24	23
	%VD	0%	2%	3%	5%	2%	1%	1%
LISTA DE INGREDIENTES		Aveia em flocos finos, chocolate meio amargo, fécula de batata, óleo de coco, açúcar demerara, clara de ovo, melado, água, bicarbonato de sódio, canela em pó, chia, suco de limão, extrato de baunilha e sal rosa.	Leite condensado, creme de leite, chocolate em pó 70%, manteiga, chocolate granulado meio amargo.	logurte natural, banana caturra, creme de leite, doce de leite, farofa doce tasty (Aveia em flocos, amendoim xerém, castanha de caju xerém, açúcar mascavo, manteiga, farinha de arroz e canela) e açúcar mascavo.	logurte natural, Manga, banana caturra, morango e mel.	Chocolate meio amargo, aveia em flocos, ovos, açúcar mascavo, manteiga, cacau em pó e fermento químico.	Banana caturra, aveia em flocos, açúcar mascavo, ovos, manteiga, chocolate meio amargo e fermento químico.	Nata fresca, leite integral em pó, polpa de maracujá, açúcar mascavo, creme de leite, chocolate meio amargo e água.
ALÉRGICOS		CONTÉM OVOS. CONTÉM GLUTEN E LACTOSE.	CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM AMENDOIM, CASTANHA DE CAJU E DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. CONTÉM GLUTEN.	CONTÉM MANGA. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM OVOS. CONTÉM LACTOSE E CONTÉM GLUTEN.	CONTÉM OVOS. CONTÉM LACTOSE E CONTÉM GLUTEN.	DERIVADOS DO LEITE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

		Paçoquinha Bite	Energy Bite
PORÇÃO DE		20g (1un)	50g (1un)
CALORIAS	KCAL	68	260
	%VD	3%	13%
CARBOIDRATOS	C	8	16
	%VD	3%	5%
PROTEÍNAS	P	1	7
	%VD	2%	10%
GORDURAS TOTAIS	G	4	17
	%VD	6%	32%
GORDURAS SATURADAS	GS	1	10
	%VD	6%	43%
GORDURAS TRANS	GT	0	0
	%VD	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	4	4
	%VD	15%	14%
SÓDIO	S	2	15
	%VD	0%	1%
LISTA DE INGREDIENTES		Amendoim xerem, aipim, xilitol	Chocolate 70%, Amendoim xerém, uva passa preta, Castanha de caju, banana, aveia, abacate, açúcar mascavo, cacau em pó 100%, melado de cana, extrato de baunilha.
ALÉRGICOS		CONTÉM AMENDOIM. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM AMENDOIM E CASTANHA DE CAJÚ. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

		Suco de laranja Garrafa	Suco de laranja Copo	Pink lemonade Garrafa	Pink lemonade Copo	Laranja, morango e gengibre Garrafa	Laranja, morango e gengibre Copo	Manga, maracujá e cúrcuma
PORÇÃO DE		400ml (1un)	300ml (1un)	400ml (1un)	300ml (1un)	400ml (1un)	300ml (1un)	400ml (1un)
CALORIAS	KCAL	132	99	48	36	134	103	78
	%VD	7%	5%	2%	2%	7%	5%	4%
CARBOIDRATOS	C	30	23	10	8	31	24	17
	%VD	10%	8%	3%	3%	10%	8%	6%
PROTEÍNAS	P	3	2	1	0	3	2	1
	%VD	4%	3%	1%	1%	4%	3%	2%
GORDURAS TOTAIS	G	0	0	1	1	1	0	1
	%VD	1%	1%	2%	2%	1%	1%	2%
GORDURAS SATURADAS	GS	0	0	1	1	0	0	0
	%VD	0%	0%	3%	3%	0%	0%	0%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0	0	0	0
	%VD	**	**	**	**	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	0	0	1	1	1	1	2
	%VD	0%	0%	4%	3%	5%	4%	7%
SÓDIO	S	0	0	1	1	1	1	1
	%VD	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
LISTA DE INGREDIENTES		Suco de laranja integral.	Suco de laranja integral.	Suco de limão, morango, água filtrada e xilitol.	Suco de limão, morango, água filtrada e xilitol.	Suco de laranja integral, morango e gengibre.	Suco de laranja integral, morango e gengibre.	Manga, maracujá, cúrcuma, canela em pó, gengibre em pó, pimenta do reino moída, pimenta caiena, cravo em pó e noz moscada.
ALÉRGICOS		PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

Suco de laranja,
couve kale
e limão
Garrafa

Suco de laranja,
couve kale
e limão
Copo

PORÇÃO DE		400ml (1un)	300ml (1un)
CALORIAS	KCAL	121	91
	%VD	6%	5%
CARBOIDRATOS	C	28	21
	%VD	9%	7%
PROTEÍNAS	P	3	2
	%VD	4%	3%
GORDURAS TOTAIS	G	0	0
	%VD	1%	1%
GORDURAS SATURADAS	GS	0	0
	%VD	0%	0%
GORDURAS TRANS	GT	0	0
	%VD	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	1	0
	%VD	3%	2%
SÓDIO	S	3	2
	%VD	0%	0%
LISTA DE INGREDIENTES	Suco de laranja integral, limão e couve kale.		Suco de laranja integral, limão e couve kale.
ALÉRGICOS	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.		PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

		Expresso	Expresso Duplo	Expresso Latte
PORÇÃO DE		50ml (1un)	100ml (1un)	130ml (1un)
CALORIAS	KCAL	2	3	88
	%VD	0%	0%	4%
CARBOIDRATOS	C	0g	1g	8g
	%VD	0%	0%	3%
PROTEÍNAS	P	0g	0g	4g
	%VD	0%	0%	6%
GORDURAS TOTAIS	G	0g	0g	4g
	%VD	0%	0%	8%
GORDURAS SATURADAS	GS	0g	0g	3g
	%VD	0%	0%	13%
GORDURAS TRANS	GT	0g	0g	0g
	%VD	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	0g	0g	0g
	%VD	0%	0%	0%
SÓDIO	S	2mg	5mg	83mg
	%VD	0%	0%	3%
LISTA DE INGREDIENTES		Água e café.	Água e café.	Água, café e leite vaporizado.
ALÉRGICOS		PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM DERIVADOS DO LEITE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

		Empadão de frango	Gratinado de frango com batata-doce	Lasanha de beringela ao sugo	Waffle	Cheese Waffle
PORÇÃO DE		175g (1/4 un)	175g (1/4 un)	175g (1/4 un)	80g (1 un)	50g (1 un)
CALORIAS	KCAL	566	363	248	206	186
	%VD	28%	18%	12%	10%	9%
CARBOIDRATOS	C	46	23	38	36	26
	%VD	15%	8%	13%	12%	9%
PROTEÍNAS	P	23	19	7	9	3
	%VD	31%	26%	9%	11%	4%
GORDURAS TOTAIS	G	33	22	4	4	7
	%VD	60%	39%	7%	8%	14%
GORDURAS SATURADAS	GS	17	4	1	1	2
	%VD	79%	16%	2%	7%	8%
GORDURAS TRANS	GT	0	0	0	0	0
	%VD	**	**	**	**	**
FIBRA ALIMENTAR	F	7	3	7	3	0
	%VD	27%	13%	28%	13%	0%
SÓDIO	S	1063	1442	781	224	435
	%VD	44%	60%	33%	9%	18%
LISTA DE INGREDIENTES		Recheio de Frango (peito de frango, molho pomodoro Tasty (tomate pelado, azeite de oliva, sal rosa e pimenta, manjerição, pasta de alho), batata doce, ovo, azeite de oliva, tomate pelado, pasta de cebola, azeitona preta, pasta de alho, sal rosa, goma de tapioca, salsinha e pimenta do reino), Purê de batata doc (batata doce, azeite de oliva, pasta de cebola, sal rosa, pasta de alho e pimenta do reino), grão de bico, farinha de arroz, óleo de coco, fécula de batata, azeite de oliva, melado de cana, açafraão e sal rosa.	Frango Desfiado Tasty (peito de frango, molho pomodoro Tasty (tomate pelado, azeite de oliva, sal rosa e pimenta, manjerição, pasta de alho), ovo, azeite de oliva, tomate pelado, pasta de cebola, azeitona preta, pasta de alho, sal rosa, goma de tapioca, salsinha e pimenta do reino), Purê de batata doce (batata doce, azeite de oliva, pasta de cebola, sal rosa, pasta de alho e pimenta do reino), creme de queijo Tasty (leite, ricota, nata, ovo, queijo parmesão, sal rosa e pimenta do reino) e queijo mussarela.	Beringela, molho pomodoro Tasty (tomate pelado, azeite de oliva, sal rosa e pimenta, manjerição, pasta de alho), queijo muçarela e batata doce.	Leite, farinha de grão de bico, polvilho azedo, óleo de girassol, xilitol, fermento químico, sal rosa.	Polvilho azedo, queijo minas frescal, batata doce, queijo parmesão, azeite composto (óleo de soja e azeite de oliva), leite, água, sal rosa, chia e ovos.
ALÉRGICOS		CONTÉM OVOS E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM LEITE, OVOS E DERIVADOS DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM LACTOSE E DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM LEITE. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	CONTÉM OVOS, LEITE E DERIVADOS E DERIVADOS DE SOJA. CONTÉM LACTOSE. PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.

Chips de batata-doce

PORÇÃO DE		25g (1 pacote)
CALORIAS	KCAL	129
	%VD	6%
CARBOIDRATOS	C	11
	%VD	4%
PROTEÍNAS	P	1
	%VD	1%
GORDURAS TOTAIS	G	5
	%VD	10%
GORDURAS SATURADAS	GS	5
	%VD	22%
GORDURAS TRANS	GT	0
	%VD	**
FIBRA ALIMENTAR	F	1
	%VD	4%
SÓDIO	S	82
	%VD	3%
LISTA DE INGREDIENTES	Batata doce, óleo de palma, sal rosa.	
ALÉRGICOS	PODE CONTER TRAÇOS DE GLÚTEN.	