








TARTINES

 Cogumelo Parmesão	 Caprese	 Allvocado Pochê	 Queijo Coalho e Mel
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção 197g (1 UNIDADE)	Porção 200g (1 UNIDADE)	Porção 195g (1 UNIDADE)	Porção 245g (1 UNIDADE)
Quantidade por porção	Quantidade por porção	Quantidade por porção	Quantidade por porção
%VD (*)	%VD (*)	%VD (*)	%VD (*)
Valor energético	Valor energético	Valor energético	Valor energético
407kcal = 1711kJ	600kcal = 2521kJ	445kcal = 1864kJ	739kcal = 3102kJ
20%	30%	22%	37%
Carboidratos	Carboidratos	Carboidratos	Carboidratos
31g	28g	28g	53g
10%	9%	9%	18%
Proteínas	Proteínas	Proteínas	Proteínas
15g	22g	14g	32g
20%	29%	19%	43%
Gorduras Totais	Gorduras Totais	Gorduras Totais	Gorduras Totais
25g	45g	31g	44g
45%	81%	56%	80%
Gorduras Saturadas	Gorduras Saturadas	Gorduras Saturadas	Gorduras Saturadas
7,2g	15g	7,4g	20g
33%	67%	34%	93%
Gorduras Trans	Gorduras Trans	Gorduras Trans	Gorduras Trans
1,3g	1,7g	1g	0,9g
**	**	**	**
Fibra Alimentar	Fibra Alimentar	Fibra Alimentar	Fibra Alimentar
3,7g	3,4g	4,9g	3,5g
15%	13%	19%	14%
Sódio	Sódio	Sódio	Sódio
499mg	591mg	405mg	925mg
21%	25%	17%	39%
*Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valores diários não estabelecidos.			
ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO, CENTEIO, AVEIA, LEITE E DERIVADOS. PODE CONTER OVO, PEIXE, AMENDOIM, NOZES E AMÊNDOAS.			
CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.			

OVO MEXIDO / OMELETE

 Ovo Mexido	 Omelete - Espinafre	 Omelete - Tradicional
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Porção 140g (1 UNIDADE)	Porção 200g (1 UNIDADE)	Porção 180g (1 UNIDADE)
Quantidade por porção	Quantidade por porção	Quantidade por porção
%VD (*)	%VD (*)	%VD (*)
Valor energético	Valor energético	Valor energético
485kcal = 2037kJ	471kcal = 1979kJ	470kcal = 1974kJ
24%	24%	24%
Carboidratos	Carboidratos	Carboidratos
5,7g	9,6g	7,2g
2%	3%	2%
Proteínas	Proteínas	Proteínas
21g	19g	23g
28%	26%	30%
Gorduras Totais	Gorduras Totais	Gorduras Totais
42g	40g	39g
76%	72%	71%
Gorduras Saturadas	Gorduras Saturadas	Gorduras Saturadas
12g	11g	11g
54%	48%	49%
Gorduras Trans	Gorduras Trans	Gorduras Trans
0g	0g	0g
**	**	**
Fibra Alimentar	Fibra Alimentar	Fibra Alimentar
0g	1,6g	0,6g
0%	7%	2%
Sódio	Sódio	Sódio
459mg	609mg	718mg
19%	25%	30%
*Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valores diários não estabelecidos.		
ALÉRGICOS: CONTÉM OVO. PODE CONTER TRIGO, LEITE, PEIXE, AMENDOIM, NOZES E AMÊNDOAS.		
CONTÉM GLÚTEN.		