MARA SALAD - GRÃO DE BICO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO 455 G (1 UNIDADE)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		**% VD (*)**
Valor Energético	520 Kcal = 2.184 KJ	26%
Carboidratos	50g	17%
Proteínas	19g	25%
Gorduras Totais	29g	53%
Gorduras Saturadas	7g	32%
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	12g	47%
Sódio	404mg	17%
*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 AMÊNDOAS, LEITE E DERIVADOS. PODE CONTER TRIGO, SOJA, OVO, PEIXE, CRUSTÁCEOS, AMENDOIM E NOZES.		
CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.		

MARA SALAD - GRÃO DE BICO (SEM MOLHO)		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO 395 G (1 UNIDADE)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		**% VD (*)**
Valor Energético	415 Kcal = 1.745 KJ	21%
Carboidratos	44g	15%
Proteínas	19g	25%
Gorduras Totais	18g	32%
Gorduras Saturadas	5,8g	26%
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	11g	44%
Sódio	129mg	5%
*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 AMÊNDOAS, LEITE E DERIVADOS. PODE CONTER TRIGO, SOJA, OVO, PEIXE, CRUSTÁCEOS, AMENDOIM E NOZES.		
CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.		

MARA SALAD - CAMARÃO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO 425 G (1 UNIDADE)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		**% VD (*)**
Valor Energético	455 Kcal = 1.911 KJ	23%
Carboidratos	22g	7%
Proteínas	26g	34%
Gorduras Totais	27g	49%
Gorduras Saturadas	7g	32%
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	6,7g	27%
Sódio	727mg	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 CRUSTÁCEOS, AMÊNDOAS, LEITE E DERIVADOS. PODE CONTER TRIGO, SOJA, OVO, PEIXE, AMENDOIM E NOZES.		
CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.		

MARA SALAD - CAMARÃO (SEM MOLHO)		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO 365 G (1 UNIDADE)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		**% VD (*)**
Valor Energético	348 Kcal = 1.462 KJ	17%
Carboidratos	20g	7%
Proteínas	25g	33%
Gorduras Totais	19g	34%
Gorduras Saturadas	6,1g	28%
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	5,9g	24%
Sódio	367mg	15%
*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 CRUSTÁCEOS, AMÊNDOAS, LEITE E DERIVADOS. PODE CONTER TRIGO, SOJA, OVO, PEIXE, AMENDOIM E NOZES.		
CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.		

MARA SALAD - SALMÃO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO 425 G (1 UNIDADE)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		**% VD (*)**
Valor Energético	470 Kcal = 1.974 KJ	24%
Carboidratos	22g	7%
Proteínas	26g	34%
Gorduras Totais	30g	55%
Gorduras Saturadas	7g	32%
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	6,7g	27%
Sódio	420mg	18%
*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 PEIXE, AMÊNDOAS, LEITE E DERIVADOS. PODE CONTER TRIGO, SOJA, OVO, CRUSTÁCEOS, AMENDOIM E NOZES.		
CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.		

MARA SALAD - SALMÃO (SEM MOLHO)		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO 365 G (1 UNIDADE)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		**% VD (*)**
Valor Energético	377 Kcal = 1.582 KJ	19%
Carboidratos	20g	7%
Proteínas	25g	33%
Gorduras Totais	22g	40%
Gorduras Saturadas	7g	32%
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	5,9g	24%
Sódio	155mg	6%
*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 PEIXE, AMÊNDOAS, LEITE E DERIVADOS. PODE CONTER TRIGO, SOJA, OVO, CRUSTÁCEOS, AMENDOIM E NOZES.		
CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.		

MAHALO POKE - VEGANO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO 421 G (1 UNIDADE)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		**% VD (*)**
Valor Energético	479 Kcal = 2.012 KJ	24%
Carboidratos	64g	21%
Proteínas	14g	19%
Gorduras Totais	15g	27%
Gorduras Saturadas	2g	9%
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	11g	44%
Sódio	500mg	21%
*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 SOJA, TRIGO E DERIVADOS, GERGELIM. PODE CONTER LEITE, OVO, PEIXE, CRUSTÁCEOS, AMENDOIM, NOZES E AMÊNDOAS.		
CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.		

MAHALO POKE - VEGANO (SEM MOLHO)		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO 371 G (1 UNIDADE)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		**% VD (*)**
Valor Energético	385 Kcal = 1.619 KJ	19%
Carboidratos	58g	19%
Proteínas	13g	17%
Gorduras Totais	12g	21%
Gorduras Saturadas	1,8g	8%
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	11g	43%
Sódio	212mg	9%
*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 SOJA, TRIGO E DERIVADOS, GERGELIM. PODE CONTER LEITE, OVO, PEIXE, CRUSTÁCEOS, AMENDOIM, NOZES E AMÊNDOAS.		
CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.		

MAHALO POKE - SALMÃO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO 391 G (1 UNIDADE)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		**% VD (*)**
Valor Energético	493 Kcal = 2.071 KJ	25%
Carboidratos	48g	16%
Proteínas	21g	28%
Gorduras Totais	20g	36%
Gorduras Saturadas	4,4g	20%
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	7,6g	30%
Sódio	739mg	31%
*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 PEIXE, SOJA, TRIGO E DERIVADOS, GERGELIM. PODE CONTER LEITE, OVO, CRUSTÁCEOS, AMENDOIM, NOZES E AMÊNDOAS.		
CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.		

MAHALO POKE - SALMÃO (SEM MOLHO)		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO 341 G (1 UNIDADE)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		**% VD (*)**
Valor Energético	400 Kcal = 1.678 KJ	20%
Carboidratos	42g	14%
Proteínas	20g	27%
Gorduras Totais	17g	31%
Gorduras Saturadas	3,3g	15%
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	7,2g	29%
Sódio	244mg	10%
*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 PEIXE, SOJA, TRIGO E DERIVADOS, GERGELIM. PODE CONTER LEITE, OVO, CRUSTÁCEOS, AMENDOIM, NOZES E AMÊNDOAS.		
CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.		

WRAP EGG		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO 245 G (1 UNIDADE)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		**% VD (*)**
Valor Energético	520 Kcal = 2.183 KJ	26%
Carboidratos	26g	9%
Proteínas	30g	40%
Gorduras Totais	32g	59%
Gorduras Saturadas	7,6g	34%
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	1,2g	5%
Sódio	882mg	37%
*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, TRIGO E DERIVADOS, DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER LEITE, PEIXE, CRUSTÁCEOS, AMENDOIM, NOZES E AMÊNDOAS.		
CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.		

WRAP EGG (SEM MOLHO)		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO 225 G (1 UNIDADE)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		**% VD (*)**
Valor Energético	358 Kcal = 1.503 KJ	18%
Carboidratos	23g	8%
Proteínas	30g	40%
Gorduras Totais	25g	46%
Gorduras Saturadas	6,8g	31%
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	1,1g	4%
Sódio	575mg	24%
*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, TRIGO E DERIVADOS, DERIVADOS DE SOJA. PODE CONTER LEITE, PEIXE, CRUSTÁCEOS, AMENDOIM, NOZES E AMÊNDOAS.		
CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.		

WRAP PALLHIA JULIENNE		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO 275 G (1 UNIDADE)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		**% VD (*)**
Valor Energético	506 Kcal = 2.127 KJ	25%
Carboidratos	40g	13%
Proteínas	26g	34%
Gorduras Totais	27g	50%
Gorduras Saturadas	6,7g	30%
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	3,5g	14%
Sódio	735mg	31%
*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, TRIGO E DERIVADOS, DERIVADOS DE SOJA, LEITE E DERIVADOS. PODE CONTER PEIXE, CRUSTÁCEOS, AMENDOIM, NOZES E AMÊNDOAS.		
CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.		

WRAP PALLHIA JULIENNE (SEM MOLHO)		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO 225 G (1 UNIDADE)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		**% VD (*)**
Valor Energético	317 Kcal = 1.333 KJ	16%
Carboidratos	36g	12%
Proteínas	25g	33%
Gorduras Totais	15g	28%
Gorduras Saturadas	5,1g	23%
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	3,5g	14%
Sódio	472mg	20%
*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, TRIGO E DERIVADOS, DERIVADOS DE SOJA, LEITE E DERIVADOS. PODE CONTER PEIXE, CRUSTÁCEOS, AMENDOIM, NOZES E AMÊNDOAS.		
CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.		

RISOTO PORÓ ALL CAMARÃO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
PORÇÃO 390 G (1 UNIDADE)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		**% VD (*)**
Valor Energético	490 Kcal = 2.056 KJ	24%
Carboidratos	20g	7%
Proteínas	35g	46%
Gorduras Totais	22g	40%
Gorduras Saturadas	8g	36%
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	6g	24%
Sódio	1.444mg	60%
*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 CRUSTÁCEOS, LEITE E DERIVADOS. PODE CONTER TRIGO, SOJA, OVO, PEIXE, AMENDOIM, NOZES E AMÊNDOAS.		
CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.		

MONTE SUA SALADA OU POKE - INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR ITEM

Some os valores dos itens que você escolheu. Na proteína em dobro, multiplique o valor da proteína por 2. Valores por porção de cada item.

BASES (ESCOLHA 1)

ITEM	Porção	Kcal	Carb. (g)	Prot. (g)	Gord. Tot. (g)	Gord. Sat. (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)	Alérg.
Mix de folhas	100 g	19	2,8	1,6	0,2	0	1,8	15	-
Alface americana	100 g	10	1,7	0,6	0,1	0	1	7	-
Bifum temperado	100 g	111	24	1,8	1	0,1	1	174	-
Fusilli integral (100 g seco)	100 g	348	66	13	2,5	0,4	8	4	T
Mix de folhas + Bifum	100 g	65	13	1,7	0,6	0,1	1,4	95	-
Mix de folhas + Fusilli (50 g seco)	100 g	184	34	7,3	1,3	0,2	4,9	10	T

MOLHOS (ESCOLHA 1)

ITEM	Porção	Kcal	Carb. (g)	Prot. (g)	Gord. Tot. (g)	Gord. Sat. (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)	Alérg.
Ranch	50 g	123	3,5	0,7	12	1,6	0	263	O S L
Mostarda e mel	50 g	115	5,5	0,4	10	2,8	0	199	O S L
Golf	50 g	112	3,6	0,6	11	1,4	0	290	O S L
Balsâmico, mostarda e mel	50 g	228	7,8	0	22	3	0,3	39	-
Lemon pepper	50 g	112	3,9	0,9	10	5,4	0,4	660	L
Guacamole	50 g	47	3,1	0,6	3,6	1	2,7	200	-
Vinagrete de maracujá	50 g	133	5	0,8	12	1,8	0,6	300	-
Molho cítrico de manga	50 g	94	6,3	1	7,1	1,1	0,4	495	S T
Pesto	50 g	239	1,5	1,6	25	3,8	0,9	42	N L
Shoyu (à parte)	50 g	30	4	3,5	0	0	0	1.750	S T

COMPLEMENTOS (ESCOLHA 3)

ITEM	Porção	Kcal	Carb. (g)	Prot. (g)	Gord. Tot. (g)	Gord. Sat. (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)	Alérg.
Pupunha	30 g	11	1,6	0,8	0,1	0	0,8	6	-
Abobrinha	50 g	11	2,1	0,6	0,1	0	0,7	0	-
Cenoura	40 g	15	3,1	0,5	0,1	0	1,3	1	-
Repolho roxo	40 g	15	2,9	0,8	0	0	0,8	1	-
Repolho branco	40 g	8	1,6	0,4	0	0	0,8	1	-
Pepino japonês	40 g	5	0,8	0,4	0	0	0,4	0	-
Tomate cereja	40 g	7	1,2	0,4	0,1	0	0,5	0	-
Tomate seco	40 g	96	9,3	2	5,6	0,8	2,3	106	-
Bacon	20 g	91	0,3	6,6	7	2,4	0	340	-
Couve-flor	40 g	9	1,6	0,5	0,1	0	0,8	1	-
Milho	40 g	41	6,8	1,3	1	0,2	1,8	104	-
Abacate	40 g	42	2,4	0,5	3,4	0,9	2,5	0	-
Edamame	20 g	26	1,8	2,4	1	0,1	1	1	S
Manga	40 g	32	7,8	0,2	0,1	0	0,6	1	-
Cebola roxa	20 g	9	1,8	0,3	0	0	0,4	0	-

MONTE SUA SALADA OU POKE - INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR ITEM

PROTEÍNAS (PORÇÃO NORMAL · NO DOBRO, MULTIPLIQUE POR 2)

ITEM	Porção	Kcal	Carb. (g)	Prot. (g)	Gord. Tot. (g)	Gord. Sat. (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)	Alérg.
Grão de bico	70 g	108	17	6,2	1,7	0,3	3,6	13	-
Ovo cozido (2 un)	100 g	141	0,6	13	9,5	2,9	0	146	O
Frango em cubos	70 g	77	0	16	0,8	0,3	0	42	-
Frango desfiado	70 g	77	0	16	0,8	0,3	0	42	-
Cogumelo paris	70 g	15	2,1	2,2	0,2	0	0,7	4	-
Tilápia grelhada	120 g	120	0	25	2,4	0,5	0	60	P
Tilápia na crosta de gergelim	130 g	178	2,2	27	7,4	1,3	1,2	60	P G
Camarão grelhado	70 g	86	0	13	3,7	0,7	0	257	C
Salmão em cubos (cru)	70 g	115	0	14	6,8	1,8	0	45	P
Mignon em cubos	70 g	92	0	15	3,5	1,4	0	38	-

FINALIZAÇÕES (ESCOLHA 2)

ITEM	Porção	Kcal	Carb. (g)	Prot. (g)	Gord. Tot. (g)	Gord. Sat. (g)	Fibra (g)	Sódio (mg)	Alérg.
Batata doce chips	15 g	75	8,2	0,4	4,5	0,5	0,9	22	-
Batata doce palha	30 g	150	16	0,8	9	0,9	1,8	45	-
Croutons integrais	10 g	47	4,4	0,8	2,9	0,4	0,6	105	T
Queijo parmesão	20 g	90	0,3	7,1	6,7	3,9	0	369	L
Muçarela de búfala	30 g	74	0,3	4,8	6	3,6	0	75	L
Nozes	20 g	133	3,7	2,8	12	1,1	1,4	1	N
Mix de sementes e amêndoas	10 g	59	2,6	1,9	4,6	0,4	1,7	1	N
Mix de gergelim	10 g	62	2,2	2,1	5	0,8	1,2	0	G

Alérgenos do próprio item: L = leite, O = ovo, S = soja, T = trigo/glúten, P = peixe, C = crustáceos, N = nozes/amêndoas, G = gergelim. TODOS os itens PODEM CONTER trigo, soja, leite, ovo, peixe, crustáceos, amendoim, nozes e amêndoas, pois são manipulados na mesma cozinha. CONTÉM GLÚTEN.

Exemplo de montagem: Mix de folhas, molho Golf, tomate cereja, cenoura, milho, frango em cubos, batata doce chips e parmesão.

EXEMPLO - MONTE SUA SALADA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PORÇÃO 375 G (1 UNIDADE)

QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
Valor Energético	437 Kcal = 1.836 KJ	22%
Carboidratos	26g	9%
Proteínas	28g	37%
Gorduras Totais	24g	44%
Gorduras Saturadas	6,3g	29%
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	6,3g	25%
Sódio	844mg	35%

*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, DERIVADOS DE SOJA, LEITE E DERIVADOS. PODE CONTER TRIGO, PEIXE, CRUSTÁCEOS, AMENDOIM, NOZES E AMÊNDOAS.

CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE.