

## CURRY DE VEGETAIS

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 325g (1 unidade)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor Energético	245 kcal : 1024 kJ	12%
Carboidratos	38,1 g	13%
Proteínas	5,2 g	7%
Gorduras Totais	9 g	16%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Gorduras Trans	0 g	**
Fibra Alimentar	6,7 g	27%

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**Ingredientes:** Arroz integral, cebola, pimentão vermelho, pimentão amarelo, couve manteiga, cenoura, alho, leite de coco, limão, especiarias e páprica defumada . **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## RISOTO DE QUINUA COM COGUMELOS

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 325g (1 unidade)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor Energético	378 kcal = 1580 kJ	19%
Carboidratos	41,0 g	14%
Proteínas	7,6 g	10%
Gorduras Totais	22,2 g	40%
Gorduras Saturada	0,3 g	1%
Gorduras Trans	0 g	**
Fibra Alimentar	6,3 g	25%
Sódio	580,1 mg	24%

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**Ingredientes:** Quinoa branca, shimeji, cebola, abóbora cabotia, caldo de legumes, manjericão, semente de abóbora, azeite e sal. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## QUIBE DE BERINJELA

Porção de 280g (1 unidade)

QUANTIDADE POR PORÇÃO			%VD*
Valor energético	182	kcal	9,0
Carboidrato	30,2	g	10,0
Proteína	4	g	5,0
Gordura total	7,3	g	3,0
Gordura saturada	0	g	0,0
Fibra Alimentar	7	g	28,0
Sódio	47,5	mg	2,0

\* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* Valor Diário não estabelecido.

Ingredientes: quinoa branca, berinjela, escarola, tahine, limão, alho em pó, cebola em pó, azeite extra virgem, sal e especiarias.

**NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## BOBÓ DE PUPUNHA

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 325g (1 unidade)

	Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Energético	163	kcal = 681 kJ	8%
Carboidratos	13	g	4%
Proteínas	8	g	11%
Gorduras Totais	12	g	22%
Gorduras Saturadas	0	g	0%
Gorduras Trans	0	g	**
Fibra Alimentar	5	g	20%
Sódio	320,00 mg		13%

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* Valor Diário não estabelecido.

**Ingredientes:** Pupunha, mandioca, leite de coco, couve manteiga, cebolinha, molho de tomate, alho, cebola, cebolinha, cenoura, abobrinha e brócolis. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## FEIJOADA

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 280g (1 unidade)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor Energético	291 kcal : 1216 kJ	15%
Carboidratos	61,9 g	21%
Proteínas	5,7 g	8%
Gorduras Totais	3 g	5%
Gorduras Saturadas	0,4 g	2%
Gorduras Trans	0 g	**
Fibra Alimentar	8,2 g	33%
Sódio	12,14 mg	1%

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**Ingredientes:** Farofa de banana, feijão preto, couve, inhame, abóbora, cenoura, abobrinha, batata doce, alho, especiarias, molho de tomate, azeite, cebola em pó. **NÃO CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADO DA SOJA.**

## ESTROGONOFE DE PUPUNHA

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 300g (1 unidade)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor Energético	336 kcal : 1404 kJ	17%
Carboidratos	37,1 g	12%
Proteínas	16,5 g	22%
Gorduras Totais	15,1 g	27%
Gorduras Saturadas	5,25 g	24%
Gorduras Trans	0 g	**
Fibra Alimentar	14,2 g	57%
Sódio	1185 mg	49%

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* Valor Diário não estabelecido.

**Ingredientes:** Quinoa branca, pupunha, cebola, leite de coco, edamame, alho, vinagre, açúcar de coco, azeite e molho de tomate. **NÃO CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM CASTANHAS E SOJA.**

## ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 385g (1 unidade)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor Energético	263 kcal : 1099 kJ	13%
Carboidratos	37,0 g	12%
Proteínas	6,3 g	8%
Gorduras Totais	11 g	20%
Gorduras Saturadas	1,3 g	6%
Gorduras Trans	0 g	**
Fibra Alimentar	5,1 g	20%
Sódio	28,00 mg	1%

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**Ingredientes:** Batata doce, cogumelos Paris, abobrinha, alho poró, cebola, sementes de girassol, farinha de milho, paprica defumada e azeite. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## MACARRÃO COM PESTO

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 325g (1 unidade)

	Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Energético	299	kcal : 1250 kJ	15%
Carboidratos	55,3	g	18%
Proteínas	8,3	g	11%
Gorduras Totais	6	g	11%
Gorduras Saturadas	4,8	g	22%
Gorduras Trans	0	g	**
Fibra Alimentar	4,8	g	19%
Sódio	97,00	mg	4%

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* Valor Diário não estabelecido.

**Ingredientes:** Macarrão sem glúten, azeite de oliva, castanhas de caju, limão, manjericão e alho. **NÃO CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM CASTANHA DE CAJU.**

## COUVE-FLOR GRATINADA

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 325g (1 unidade)

	Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Energético	286	kcal : 1195 kJ	14%
Carboidratos	24	g	8%
Proteínas	16	g	21%
Gorduras Totais	15	g	27%
Gorduras Saturadas	0,37	g	2%
Gorduras Trans	0	g	**
Fibra Alimentar	5	g	20%
Sódio	622,00 mg		26%

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* Valor Diário não estabelecido.

**Ingredientes:** Couve-flor, tahine, castanha de caju, páprica, edamame, alho poró, azeite, cebola, limão, gergelim preto e branco . **NÃO CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM CASTANHA DE CAJU.**

## FALAFEL

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 310g (1 unidade)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor Energético	302 kcal : 1262 kJ	15%
Carboidratos	60,3 g	20%
Proteínas	11,7 g	16%
Gorduras Totais	2,9 g	5%
Gorduras Saturadas	40,3 g	183%
Gorduras Trans	0 g	**
Fibra Alimentar	10,7 g	43%
Sódio	40,20 mg	2%

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**Ingredientes:** Grão de bico, farinha de mandioca, cenoura, especiarias, molho de tomate, arroz cateto, azeite e sal. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## CASSOULET

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 300g (1 unidade)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor Energético	392 kcal : 1639 kJ	5%
Carboidratos	68,0 g	6%
Proteínas	25 g	13%
Gorduras Totais	0,88 g	0%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Gorduras Trans	0 g	**
Fibra Alimentar	12 g	22%
Sódio	291,00 mg	12%

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**Ingredientes:** Feijão branco, mandioquinha, cenoura, abóbora paulista, cebola, alho, tomate, salsão, escarola, mandioca, alecrim, farinha de mandioca e azeite. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## YAKIMESHI

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 280g (1 unidade)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor Energético	400 kcal : 1672 kJ	20%
Carboidratos	82,9 g	28%
Proteínas	8,3 g	11%
Gorduras Totais	10,6 g	19%
Gorduras Saturadas	2,2 g	10%
Gorduras Trans	0 g	**
Fibra Alimentar	6,5 g	26%
Sódio	1087,34 mg	45%

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

**Ingredientes:** Arroz integral, brócolis, abobrinha, cenoura, coco aminos, castanha de caju, alho, cebola, azeite, açúcar de coco e gengibre. **NÃO CONTÉM GLÚTEN. ALÉRGICOS: CONTÉM CASTANHA DE CAJU**

## PAELLA VEGANA

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 300g (1 unidade)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor Energético	300 kcal : 1254 kJ	15%
Carboidratos	32,2 g	11%
Proteínas	6,9 g	9%
Gorduras Totais	4 g	7%
Gorduras Saturadas	0 g	0%
Gorduras Trans	0 g	**
Fibra Alimentar	5,9 g	24%
Sódio	30 mg	1%

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* Valor Diário não estabelecido.

**Ingredientes:** Arroz integral, cebola, tomate, grão de bico, alho, azeite, palmito, pimentão vermelho, limão, cúrcuma, ervilha e páprica defumada. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

## MOQUECA DE PUPUNHA

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 300g (1 porção)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor Energético	224 kcal : 937 kJ	11%
Carboidratos	16,5 g	6%
Proteínas	4,88 g	7%
Gorduras Totais	17,9 g	32%
Gorduras Saturadas	14,4 g	65%
Gorduras Trans	0 g	**
Fibra Alimentar	5,6 g	22%
Sódio	418 mg	17%

\* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* Valor Diário não estabelecido.

**Ingredientes:** Pupunha, leite de coco, cebola, tomate, pimentão vermelho, pimentão amarelo, limão, óleo de dendê, cúrcuma e especiarias. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**