

Pesto de manjerição

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porção: 40 g (1 porção)			
	100 g	40 g	%VD*
Valor energético (kcal)	338	138	7
Carboidratos (g)	4,8	1,9	1
cares totais (g)	0	0	
cares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,1	0	0
Gorduras totais (g)	35	14	22
Gorduras saturadas (g)	5,2	2,1	11
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	1,7	0,7	3
Sódio (mg)	0	0	0
Não contém quantidades significativas de açúcares totais, açúcares adicionados, gorduras trans e sódio.			
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

Ingredientes: Manjerição cru, azeite de oliva extravirgem, castanha de caju e alho. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Peixe Thai

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porção: 250 g (1 porção)			
	100 g	250 g	%VD*
Valor energético (kcal)	94	238	12
Carboidratos (g)	3,9	9,8	3
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	9	23	46
Gorduras totais (g)	4,7	12	18
Gorduras saturadas (g)	3,8	9,4	47
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	1,3	3,3	13
Sódio (mg)	47	118	6
Não contém quantidades significativas de açúcares totais, açúcares adicionados e gorduras trans.			
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

Ingredientes: Peixe cação, leite de coco , brócolis cozido, cebola crua, abacaxi, alho-poró. ALÉRGICOS: CONTÉM PEIXE. CONTÉM FENILALANINA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Burguer de Frango

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porção: 140 g (1 porção)			
	100 g	140 g	%VD*
Valor energético (kcal)	210	303	15
Carboidratos (g)	13	18	6
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	17	24	48
Gorduras totais (g)	10	15	23
Gorduras saturadas (g)	2,7	3,8	19
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	3,7	5,2	21
Sódio (mg)	68	96	5
Não contém quantidades significativas de açúcares totais, açúcares adicionados e gorduras trans.			
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

Ingredientes: Frango sobrecoxa, aveia , chia, cebola em pó, páprica, cominho. ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE AVEIA. CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Moqueca de Peixe

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 300 g (1 porção)

	100 g	300 g	%VD*
Valor energético (kcal)	119	361	18
Carboidratos (g)	10	30	10
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	7,4	22	44
Gorduras totais (g)	5,5	17	26
Gorduras saturadas (g)	3,1	9,3	47
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	1,7	5	20
Sódio (mg)	36	107	5

Não contém quantidades significativas de açúcares totais, açúcares adicionados e gorduras trans.

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Ingredientes: Peixe cação, cebola, leite de coco, pimentão, tomate , farinha de mandioca, couve manteiga, gengibre azeite de dendê, azeite de oliva. ALÉRGICOS: NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

ESCONDIDINHO DE FRANGO

Porção de 280g (1 unidade)

QUANTIDADE POR PORÇÃO			%VD*
Valor energético	312	kcal	15,0
Carboidrato	9	g	18,0
Proteína	30	g	11,0
Gordura total	18	g	11,0
Gordura saturada	8	g	0,0
Fibra Alimentar	4,3	g	20,0
Sódio	190	mg	4,0

* % 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.

Ingredientes: frango, edamame, cebola, batata doce, alho, azeite e especiarias.

Fritada de Legumes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porção: 250 g (1 porção)			
	100 g	250 g	%VD*
Valor energético (kcal)	36	91	5
Carboidratos (g)	5,6	14	5
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	2,8	6,9	14
Gorduras totais (g)	0	0,8	1
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	2,5	6,2	25
Sódio (mg)	7,5	19	1
Não contém quantidades significativas de açúcares totais, açúcares adicionados, gorduras totais, gorduras saturadas e gorduras trans.			
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

Ingredientes: Brócolis, couve flor, shimeji, cebola, alho poró, ovo, de galinha, tapioca. ALÉRGICOS: CONTÉM FENILALANINA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

PEIXE AO PESTO			
Porção de 200g (1 unidade)			
QUANTIDADE POR PORÇÃO			%VD*
Valor energético	230	kcal	15,0
Carboidrato	18	g	18,0
Proteína	65	g	11,0
Gordura total	29	g	11,0
Gordura saturada	4,7	g	0,0
Fibra Alimentar	4,6	g	20,0
Sódio	158	mg	4,0
* % 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.			

Ingredientes: Tilápia, castanha de cajú, manjericão, azeite, alho, limão

Quibe de Frango com Painço

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 250 g (1 porção)

	100 g	250 g	%VD*
Valor energético (kcal)	167	417	21
Carboidratos (g)	18	45	15
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	12	30	60
Gorduras totais (g)	5,2	13	20
Gorduras saturadas (g)	1,1	2,7	14
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	2,4	6,1	24
Sódio (mg)	34	84	4

Não contém quantidades significativas de açúcares totais, açúcares adicionados e gorduras trans.

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Ingredientes: Frango, painço, cebola, espinafre, tomate, salão, azeite, de oliva extravirgem. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Quinoa Oriental e Frango

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 250 g (1 porção)

	100 g	250 g	%VD*
Valor energético (kcal)	167	417	21
Carboidratos (g)	18	45	15
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	12	30	60
Gorduras totais (g)	5,2	13	20
Gorduras saturadas (g)	1,1	2,7	14
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	2,4	6,1	24
Sódio (mg)	34	84	4

Não contém quantidades significativas de açúcares totais, açúcares adicionados e gorduras trans.

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Ingredientes: Frango sobrecoxa, cebola, cenoura, abobrinha, shimeji, quinoa, brócolis, shoyu, gengibre, azeite, de oliva, extravirgem, óleo de gergelim e açúcar mascavo.
CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

FISH CAKE			
Porção de 200g (1 unidade)			
QUANTIDADE POR PORÇÃO			%VD*
Valor energético	180	kcal	15,0
Carboidrato	8	g	18,0
Proteína	12	g	11,0
Gordura total	4	g	11,0
Gordura saturada	1,8	g	0,0
Fibra Alimentar	4,1	g	20,0
Sódio	122	mg	4,0
* % 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.			

Ingredientes: salmão, batata doce, cebolinha, alho poró, azeite, gengibre, coentro moído, farinha de mandioca, paprica defumada.