

GUIA NUTRICIONAL

PASTÉIS E ADICIONAIS, PORÇÕES, SALADAS, PANQUECAS E SUCOS.

10 PASTÉIS

O MAIS GOSTOSO DOS PASTÉIS.

desde  1996

TOMATE

Porção de 20g (1porção)
Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético	3Kcal-13Kj	0,2%
Carboidratos	1g	0,2%
Proteínas	0,5g	0,3%
Gorduras Totais	0g	0,1%
Gorduras Saturadas	0g	0%
Gorduras Trans	não contém	**
Fibra Alimentar	0,2g	1%
Sódio	0mg	0%

PORÇÕES

FRITAS (PEQUENA)

Porção de 200g (1porção)
Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético	534Kcal-2243Kj	27%
Carboidratos	71g	24%
Proteínas	20g	27%
Gorduras Totais	26g	47%
Gorduras Saturadas	2g	11%
Gorduras Trans	não contém	**
Fibra Alimentar	16g	65%
Sódio	532mg	22%

FRITAS (MÉDIA)

Porção de 300g (1porção)
Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético	801Kcal-3346Kj	40%
Carboidratos	107g	36%
Proteínas	30g	40%
Gorduras Totais	39g	71%
Gorduras Saturadas	4g	16%
Gorduras Trans	não contém	**
Fibra Alimentar	24g	97%
Sódio	798mg	33%

FRITAS (GRANDE)

Porção de 400g (1porção)
Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético	1068Kcal-4486Kj	53%
Carboidratos	142g	47%
Proteínas	40g	53%
Gorduras Totais	52g	95%
Gorduras Saturadas	5g	22%
Gorduras Trans	não contém	**
Fibra Alimentar	32g	130%
Sódio	1064mg	44%

SALADAS

FRANGO GRELHADO L G

Porção de 371g (1prato)
Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético	456Kcal-1919Kj	23%
Carboidratos	20g	7%
Proteínas	42g	57%
Gorduras Totais	18g	35%
Gorduras Saturadas	8g	35%
Gorduras Trans	não contém	**
Fibra Alimentar	5g	21%
Sódio	434mg	18%

CARNE GRELHADA L G

Porção de 371g (1prato)
Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético	531Kcal-2230Kj	27%
Carboidratos	20g	7%
Proteínas	49g	65%
Gorduras Totais	28g	50%
Gorduras Saturadas	11g	52%
Gorduras Trans	não contém	**
Fibra Alimentar	5g	21%
Sódio	436mg	18%

PEITO DE PERU L G

Porção de 341g (1prato)
Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético	378Kcal-1587Kj	19%
Carboidratos	21g	7%
Proteínas	32g	43%
Gorduras Totais	19g	34%
Gorduras Saturadas	7g	33%
Gorduras Trans	não contém	**
Fibra Alimentar	5g	21%
Sódio	1015mg	42%

EMPANADO DE FRANGO L G

Porção de 341g (1prato)
Quantidade por porção %VD(*)

Valor Energético	476Kcal-1999Kj	24%
Carboidratos	32g	11%
Proteínas	26g	35%
Gorduras Totais	27g	49%
Gorduras Saturadas	10g	47%
Gorduras Trans	não contém	**
Fibra Alimentar	6g	25%
Sódio	781mg	33%

(*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000Kcal ou 8400Kj.
Seus valores podem ser menores ou maiores dependendo de suas necessidades energéticas.

PANQUECAS

MIX VERDE, FRITAS E JR. DE QUEIJO



Porção de 176g (1prato)		%VD(*)
Quantidade por porção		
Valor Energético	375Kcal-1575Kj	19%
Carboidratos	43g	14%
Proteínas	17g	23%
Gorduras Totais	19g	34%
Gorduras Saturadas	4g	18%
Gorduras Trans	não contém	**
Fibra Alimentar	11g	44%
Sódio	491mg	20%

PANQUECA FRANGO



Porção de 110g (1unidade)		%VD(*)
Quantidade por porção		
Valor Energético	185Kcal-777Kj	9%
Carboidratos	23g	8%
Proteínas	11g	15%
Gorduras Totais	5g	9%
Gorduras Saturadas	2g	7%
Gorduras Trans	não contém	**
Fibra Alimentar	1g	3%
Sódio	339mg	14%

PANQUECA RICOTA



Porção de 110g (1unidade)		%VD(*)
Quantidade por porção		
Valor Energético	222Kcal-932Kj	11%
Carboidratos	21g	7%
Proteínas	10g	13%
Gorduras Totais	11g	19%
Gorduras Saturadas	6g	26%
Gorduras Trans	não contém	**
Fibra Alimentar	0,5g	2%
Sódio	168mg	7%

MOLHO BRANCO



Porção de 70g (1porção)		%VD(*)
Quantidade por porção		
Valor Energético	69Kcal-290Kj	3%
Carboidratos	9g	3%
Proteínas	2g	3%
Gorduras Totais	3g	5%
Gorduras Saturadas	1g	6%
Gorduras Trans	não contém	**
Fibra Alimentar	0g	0%
Sódio	300mg	12%

MOLHO MISTO



Porção de 70g (1porção)		%VD(*)
Quantidade por porção		
Valor Energético	59Kcal-248Kj	3%
Carboidratos	8g	3%
Proteínas	2g	2%
Gorduras Totais	2g	4%
Gorduras Saturadas	1g	3%
Gorduras Trans	não contém	**
Fibra Alimentar	0,5g	2%
Sódio	371mg	15%

PANQUECA CARNE



Porção de 110g (1unidade)		%VD(*)
Quantidade por porção		
Valor Energético	210Kcal-882Kj	11%
Carboidratos	22g	7%
Proteínas	15g	20%
Gorduras Totais	7g	12%
Gorduras Saturadas	3g	11%
Gorduras Trans	não contém	**
Fibra Alimentar	2g	10%
Sódio	440mg	18%

PANQUECA PALMITO



Porção de 110g (1unidade)		%VD(*)
Quantidade por porção		
Valor Energético	173Kcal-727Kj	9%
Carboidratos	25g	8%
Proteínas	7g	9%
Gorduras Totais	5g	9%
Gorduras Saturadas	2g	7%
Gorduras Trans	não contém	**
Fibra Alimentar	1g	6%
Sódio	314mg	13%

PANQUECA STROGONOFF



Porção de 110g (1unidade)		%VD(*)
Quantidade por porção		
Valor Energético	327Kcal-1373Kj	16%
Carboidratos	27g	9%
Proteínas	27g	36%
Gorduras Totais	12g	23%
Gorduras Saturadas	6g	25%
Gorduras Trans	não contém	**
Fibra Alimentar	1g	3%
Sódio	726mg	30%

MOLHO SUGO



Porção de 70g (1porção)		%VD(*)
Quantidade por porção		
Valor Energético	48Kcal-202Kj	2%
Carboidratos	8g	3%
Proteínas	1g	1%
Gorduras Totais	1g	3%
Gorduras Saturadas	0,2g	1%
Gorduras Trans	não contém	**
Fibra Alimentar	1g	4%
Sódio	442mg	18%

porções

saladas

panquecas