

TABELA DE INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Calorias | Presença de Glúten e Lactose

CARNES						
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	CALORIAS 100 g	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESENÇA DE GLÚTEN	PRESENÇA DE LACTOSE
Alcatra	30 g	344 cal		103,2 cal	Não	Não
Carré	40 g	298,3 cal		119,3 cal	Não	Não
Costela bovina	50 g	621,6 cal		310,8 cal	Não	Não
Costela de carneiro	40 g	357,3 cal		142,9 cal	Não	Não
Costelinha suína	40 g	282 cal		112,8 cal	Não	Não
Cupim	50 g	471,4 cal		235,7 cal	Não	Não
Fraldinha	40 g	154,2 cal		61,7 cal	Sim	Não
Linguiça	50 g	320 cal	1 gomo	163 cal	Não	Não
Maminha	30 g	153 cal		45,9 cal	Não	Não
Mignon (chapa)	20 g	242,5 cal		48,5 cal	Não	Não
Mignon (espeto)	30 g	237 cal		71,1 cal	Não	Não
Mignon de carneiro	40 g	239,3 cal		95,7 cal	Não	Não
Paleta de carneiro	30 g	282,1 cal		84,6 cal	Não	Não
Peito de frango com bacon	30 g	172,3 cal		51,6 cal	Não	Não
Picanha (fatiada)	50 g	412,4 cal		206,2 cal	Não	Não
Picanha (medalhão)	70 g	412,8 cal		289 cal	Não	Não
Picanha (nobre)	20 g	412,5 cal		82,5 cal	Não	Não
Picanha de carneiro	30 g	231,4 cal		69,4 cal	Não	Não

PRATOS QUENTES						
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	CALORIAS 100 g	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESENÇA DE GLÚTEN	PRESENÇA DE LACTOSE
Arroz	50 g	110 cal	1 colher de servir	55 cal	Não	Não
Batata frita	50 g	270 cal	5 unidades	135 cal	Não	Não
Camarão empanado	50 g	416,3 cal	1 colher de servir	208,1 cal	Sim	Não
Camarão no champagne	50 g	221,5 cal	1 colher de servir	110,7 cal	Não	Sim
Farofa	20 g		1 colher de servir	97,4 cal	Não	Não
Linguado empanado	50 g	699 cal	1 porção	349,5 cal	Sim	Sim
Lula empanada	50 g	373,9 cal	1 colher de servir	186,9 cal	Sim	Não
Pastel de carne			1 unidade	134,1 cal	Sim	Não
Pastel de catupiry			1 unidade	103,5 cal	Sim	Sim
Polenta frita			2 unidades	153 cal	Não	Não
Salmão grelhado	100 g	176,6 cal	1 porção	176,6 cal	Não	Não
Strogonoff	50 g	171,7 cal	1 colher de servir	85,8 cal	Sim	Sim

ACOMPANHAMENTOS						
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	CALORIAS 100 g	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESENÇA DE GLÚTEN	PRESENÇA DE LACTOSE
Pão de alho poró	50 g	228 cal	½ unidade	114 cal	Sim	Sim
Mussarela com melado	40 g	401,5 cal		160,6 cal	Não	Sim
Mussarela nozinho	30 g	333,3 cal	1 unidade	100 cal	Não	Sim

MASSAS COM MOLHOS					
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESEÇA DE GLÚTEN	PRESEÇA DE LACTOSE
Conchiglione de abóbora com molho Alfredo	20g de massa, 25g de recheio e 50g molho	1 porção	233 cal	Sim	Sim
Conchiglione de damasco com molho Alfredo	20g de massa, 25g de recheio e 50g molho	1 porção	173,6 cal	Sim	Sim
Conchiglione de figo com molho funghi	20g de massa, 25g de recheio e 50g molho	1 porção	209,8 cal	Sim	Sim
Fettuccine com molho 4 queijos	50g de massa e 50g de molho	1 porção	282,8 cal	Sim	Sim
Fettuccine com molho alfredo	50g de massa e 50g de molho	1 porção	275,6 cal	Sim	Sim
Fettuccine com molho funghi	50g de massa e 50g de molho	1 porção	266,2 cal	Sim	Sim
Fettuccine com molho limão	50g de massa e 50g de molho	1 porção	252,5 cal	Sim	Sim
Fettuccine com molho pomodoro	50g de massa e 50g de molho	1 porção	194,3 cal	Sim	Não
Fettuccine com molho shitake	50g de massa e 50g de molho	1 porção	238,2 cal	Sim	Sim
Nhoque + molho 4 queijos	50g de massa e 50g de molho	1 porção	282,8 cal	Sim	Sim
Nhoque + molho alfredo	50g de massa e 50g de molho	1 porção	275,6 cal	Sim	Sim
Nhoque + molho funghi	50g de massa e 50g de molho	1 porção	266,2 cal	Sim	Sim
Nhoque + molho limão	50g de massa e 50g de molho	1 porção	252,5 cal	Sim	Sim
Nhoque + molho pomodoro	50g de massa e 50g de molho	1 porção	194,3 cal	Sim	Não
Nhoque + molho shitake	50g de massa e 50g de molho	1 porção	238,2 cal	Sim	Sim
Penne com molho 4 queijos	50g de massa e 50g de molho	1 porção	282,8 cal	Sim	Sim
Penne com molho alfredo	50g de massa e 50g de molho	1 porção	275,6 cal	Sim	Sim
Penne com molho funghi	50g de massa e 50g de molho	1 porção	266,2 cal	Sim	Sim
Penne com molho limão	50g de massa e 50g de molho	1 porção	252,5 cal	Sim	Sim
Penne com molho pomodoro	50g de massa e 50g de molho	1 porção	194,3 cal	Sim	Não
Penne com molho shitake	50g de massa e 50g de molho	1 porção	238,2 cal	Sim	Sim
Spaghetti com molho 4 queijos	50g de massa e 50g de molho	1 porção	282,4 cal	Sim	Sim
Spaghetti com molho alfredo	50g de massa e 50g de molho	1 porção	275,6 cal	Sim	Sim
Spaghetti com molho funghi	50g de massa e 50g de molho	1 porção	266,2 cal	Sim	Sim
Spaghetti com molho limão	50g de massa e 50g de molho	1 porção	252,5 cal	Sim	Sim
Spaghetti com molho pomodoro	50g de massa e 50g de molho	1 porção	194,3 cal	Sim	Não
Spaghetti com molho shitake	50g de massa e 50g de molho	1 porção	238,2 cal	Sim	Sim

POLENTAS COM MOLHOS					
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESEÇA DE GLÚTEN	PRESEÇA DE LACTOSE
Polenta com molho 4 queijos	50g de massa e 50g de molho	1 porção	160,7 cal	Sim	Sim
Polenta com molho alfredo	50g de massa e 50g de molho	1 porção	153,5 cal	Sim	Sim
Polenta com molho funghi	50g de massa e 50g de molho	1 porção	144,1 cal	Sim	Sim
Polenta com molho limão	50g de massa e 50g de molho	1 porção	130,4 cal	Sim	Sim
Polenta com molho pomodoro	50g de massa e 50g de molho	1 porção	72,2 cal	Sim	Não

SALADAS						
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	CALORIAS 100 g	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESEÇA DE GLÚTEN	PRESEÇA DE LACTOSE
Abobrinha com alho	20 g	46,5 cal	1 colher de servir	9,3 cal	Não	Não
Abobrinha grelhada	10 g	151,6 cal	1 unidade	15,2 cal	Não	Não
Alface Americana	20 g	14 cal	1 pegador	2,8 cal	Não	Não
Alface Roxa	20 g	16 cal	1 pegador	3,2 cal	Não	Não
Aspargo	50 g	16 cal	1 pegador	8 cal	Não	Não
Azeitona preta	20 g	175 cal	4 unidades	35 cal	Não	Não
Azeitona verde	20 g	175 cal	4 unidades	35 cal	Não	Não
Batata bolinha temperada	50 g	113,1 cal	1 pegador	56,5 cal	Não	Não
Brócolis	50 g	7,8 cal	1 colher de servir	3,9 cal	Não	Não
Carpaccio	20 g	401,7 cal	1 colher de servir	32,3 cal	Não	Não
Cebola	20 g	19,5 cal	1 pegador	3,9 cal	Não	Não
Cebola Crocante	20 g	186,1 cal	1 colher de servir	37,2 cal	Não	Não
Cebola roxa	20 g	38 cal	1 pegador	7,6 cal	Não	Não
Cebolinha em conserva	50 g	40 cal	1 colher de servir	20 cal	Não	Não
Cenoura	20 g	45 cal	1 colher de servir	9 cal	Não	Não
Cereja	20 g	185 cal	4 unidades	37 cal	Não	Não
Champignon	50 g	16 cal	1 colher de servir	8 cal	Não	Não
Coalhada	20 g	95 cal	1 colher de servir	19 cal	Não	Sim
Coalhada seca	20 g	47,5 cal	1 colher de servir	19,2 cal	Não	Sim
Coração de alcachofra	50 g	36 cal	1 colher de servir	18 cal	Não	Não
Cuscuz Marroquino	50 g		1 colher de servir	83 cal	Sim	Não
Ervilha	35 g	100 cal	1 colher de servir	35 cal	Não	Não
Escarola	20 g	35 cal	1 pegador	7 cal	Não	Não
Grão de bico	20 g	193,7 cal	1 colher de servir	38,7 cal	Não	Não
Kani Kama	10 g	200 cal	1 unidade	20 cal	Sim	Não
Maionese	50 g	71,4 cal	1 colher de servir	35,7 cal	Não	Sim
Marisco ao vinagrete	50 g	92,9 cal	1 colher de servir	46,4 cal	Não	Não
Milho	20 g	124 cal	1 colher de servir	24,8 cal	Não	Não
Mussarela de búfala	30 g	196,6 cal	3 unidades	59 cal	Não	Sim
Ovos de codorna	9 g	155 cal	1 unidade	14 cal	Não	Não
Palmito	50 g	54 cal	1 unidade	27 cal	Não	Não
Pasta de berinjela	20 g	52,2 cal	1 colher de servir	10,4 cal	Não	Sim
Pasta de grão de bico	20 g	288,3 cal	1 colher de servir	57,6 cal	Não	Não
Pepino agri-doce	20 g	156,4 cal	1 colher de servir	31,2 cal	Não	Não
Pepino Apimentado	20 g	171,9 cal	1 colher de servir	34,3 cal	Não	Não
Pepino Azedo	50 g	32 cal	15 unidades	16 cal	Não	Não
Pimentinha	15 g	33,3 cal	1 colher sopa	5 cal	Não	Não
Presunto tenro	100 g	179 cal	1 fatia	179 cal	Não	Não
Quibe cru	50 g	116,5 cal	1 colher de servir	58,2 cal	Sim	Não
Rúcula, tomate seco e mussarela de búfala	20 g	204,1 cal	1 colher de servir	40,8 cal	Não	Sim
Salada de Bacalhau	50 g	147,7 cal	1 colher de servir	73,8 cal	Não	Não
Salada de Frutos do Mar	50 g	283,8 cal	1 colher de servir	141,9 cal	Não	Não
Salada de Lula	50 g	64,7 cal	1 colher de servir	32,3 cal	Não	Não
Salada Doce	50 g	44,6 cal	1 colher de servir	23,3 cal	Não	Sim
Salada Grega	50 g	28 cal	1 colher de servir	14 cal	Não	Sim
Salada Ratatouille	50 g	48,9 cal	1 colher de servir	24,4 cal	Não	Não
Salada Waldorff	50 g	434,4 cal	1 colher de servir	217,2 cal	Não	Sim
Salame italiano	50 g	360 cal	5 fatias	180 cal	Não	Não
Salpicão	50 g	56,5 cal	1 colher de servir	28,2 cal	Não	Sim
Tabule	50 g	44,6 cal	1 colher de servir	22,3 cal	Sim	Não
Tartar de Salmão	50 g		1 colher de servir	77 cal		
Tomate	50 g	21 cal	1 colher de servir	10,5 cal	Não	Não
Tomate Seco	Unidade		1 unidade	79,94 cal	Não	Não

Vagem	20 g	50 cal	1 pegador	10 cal	Não	Não
-------	------	--------	-----------	--------	-----	-----

RISOTOS						
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	CALORIAS 100 g	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESEÇA DE GLÚTEN	PRESEÇA DE LACTOSE
Risoto de camarão	50 g	194,2 cal	1 colher de servir	97,1 cal	Não	Sim
Risoto de funghi	50 g	155,6 cal	1 colher de servir	77,8 cal	Não	Sim
Risoto napolitano	50 g	192,3 cal	1 colher de servir	96,1 cal	Sim	Sim

MOLHOS FRIOS						
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	CALORIAS 100 g	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESEÇA DE GLÚTEN	PRESEÇA DE LACTOSE
Molho italiano	13 ml	161,5 cal	1 colher sopa	21 cal	Não	Sim
Molho limão	13 ml	130,7 cal	1 colher sopa	17 cal	Sim	Sim
Molho mostarda e mel	13 ml	353,8 cal	1 colher sopa	46 cal	Não	Sim
Molho parmesão	13 ml	292,3 cal	1 colher sopa	38 cal	Não	Sim
Molho rosé	13 ml	296,2 cal	1 colher sopa	35 cal	Não	Sim
Molho sabor queijo	13 ml	384,6 cal	1 colher sopa	50 cal	Não	Sim
Tempero de hortelã	50 ml	19,6 cal	1 colher de servir	9,8 cal	Não	Não

QUEIJOS						
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	CALORIAS 100 g	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESEÇA DE GLÚTEN	PRESEÇA DE LACTOSE
Asiago	30 g	380 cal	1 fatia	114 cal	Não	Sim
Gorgonzola	30 g	350 cal	1 fatia	105 cal	Não	Sim
Gouda	30 g	360 cal	1 fatia	108 cal	Não	Sim
Gruyere	30 g	316,6 cal	1 fatia	95 cal	Não	Sim
Provolone	30 g	353,3 cal	1 fatia	106 cal	Não	Sim

SUSHIS						
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	CALORIAS 100 g	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESEÇA DE GLÚTEN	PRESEÇA DE LACTOSE
Ceviche	50 g	60,8 cal	1 colher de servir	30,4 cal	Não	Sim
Futamaki de pepino	31,8 g		unidade	9,7 cal	Sim	Não
Gunkan	30 g		unidade	56,5 cal	Sim	Não
Hossomaki de salmão	14,5 g		unidade	20,1 cal	Não	Não
Hot Filadélfia	19,3 g		unidade	273,1 cal	Sim	Sim
Niguiiri kani kama	20 g		unidade	33,3 cal	Sim	Não
Salmão grelhado com alface e cenoura	17,3 g		unidade	5,8 cal	Não	Não
Salmão skin	24 g		unidade	54,9 cal	Sim	Não
Sashimi de salmão	12 g		porção	24 cal	Não	Não
Sashimi de tilápia	9,6 g		porção	9,6 cal	Não	Não
Uramaki califórnia	16,6 g		unidade	16,7 cal	Não	Sim
Uramaki de acelga	20 g		unidade	26 cal	Não	Sim
Uramaki de aspargos com salmão e cream cheese	19,3 g		unidade	35,8 cal	Não	Sim
Uramaki de tomate seco e rúcula	16,6 g		unidade	45,8 cal	Não	Sim
Uramaki filadélfia	17,7 g		unidade	40,4 cal	Não	Sim

Uramaki romeu e julieta	18,8 g	unidade	21,7 cal	Não	Sim
Uramaki soboro	16,8 g	unidade	27,8 cal	Não	Sim

SUCOS NATURAIS

PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESEÇA DE GLÚTEN	PRESEÇA DE LACTOSE
Limonada suíça	200 ml	1 copo	132,7 cal	Não	Não
Laranja	200 ml	1 copo	88,8 cal	Não	Não

POLPAS COM ÁGUA

PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESEÇA DE GLÚTEN	PRESEÇA DE LACTOSE
Abacaxi	200 ml	1 copo	70 cal	Não	Não
Abacaxi com hortelã	200 ml	1 copo	70 cal	Não	Não
Açaí	200 ml	1 copo	82 cal	Não	Não
Acerola	200 ml	1 copo	31 cal	Não	Não
Acerola com laranja	200 ml	1 copo	133,4 cal	Não	Não
Amora	200 ml	1 copo	56,4 cal	Não	Não
Cacau	200 ml	1 copo	70,5 cal	Não	Não
Cajá	200 ml	1 copo	66,8 cal	Não	Não
Caju	200 ml	1 copo	60,1 cal	Não	Não
Coco	200 ml	1 copo	67,4 cal	Não	Não
Cupuaçu	200 ml	1 copo	59,9 cal	Não	Não
Framboesa	200 ml	1 copo	53,7 cal	Não	Não
Goiaba	200 ml	1 copo	74,2 cal	Não	Não
Graviola	200 ml	1 copo	57,7 cal	Não	Não
Kiwi	200 ml	1 copo	60,7 cal	Não	Não
Limão	200 ml	1 copo	82,1 cal	Não	Não
Mamão	200 ml	1 copo	62,2 cal	Não	Não
Mamão com laranja	200 ml	1 copo	86,4 cal	Não	Não
Manga	200 ml	1 copo	81,8 cal	Não	Não
Maracujá	200 ml	1 copo	59,5 cal	Não	Não
Polpa mista (maçã, mamão e banana)	200 ml	1 copo	61,2 cal	Não	Não
Melão	200 ml	1 copo	54,8 cal	Não	Não
Morango	200 ml	1 copo	51,3 cal	Não	Não
Pêssego	200 ml	1 copo	56,5 cal	Não	Não
Tangerina	200 ml	1 copo	73,7 cal	Não	Não
Tamarindo	200 ml	1 copo	68,5 cal	Não	Não
Umbu	200 ml	1 copo	50,6 cal	Não	Não
Uva	200 ml	1 copo	65,2 cal	Não	Não

POLPAS COM LEITE CONDENSADO					
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESEÇA DE GLÚTEN	PRESEÇA DE LACTOSE
Abacaxi	200 ml	1 copo	99,2 cal	Não	Sim
Abacaxi com hortelã	200 ml	1 copo	99,2 cal	Não	Sim
Açaí	200 ml	1 copo	111,1 cal	Não	Sim
Acerola	200 ml	1 copo	91,3 cal	Não	Sim
Acerola com laranja	200 ml	1 copo	105,3 cal	Não	Sim
Amora	200 ml	1 copo	85,5 cal	Não	Sim
Cacau	200 ml	1 copo	99,7 cal	Não	Sim
Cajá	200 ml	1 copo	95,9 cal	Não	Sim
Caju	200 ml	1 copo	89,2 cal	Não	Sim
Coco	200 ml	1 copo	96,5 cal	Não	Sim
Cupuaçu	200 ml	1 copo	89 cal	Não	Sim
Framboesa	200 ml	1 copo	82,9 cal	Não	Sim
Goiaba	200 ml	1 copo	103,4 cal	Não	Sim
Graviola	200 ml	1 copo	86,9 cal	Não	Sim
Kiwi	200 ml	1 copo	89,8 cal	Não	Sim
Laranja	200 ml	1 copo	118,4 cal	Não	Sim
Limão	200 ml	1 copo	111,2 cal	Não	Sim
Mamão	200 ml	1 copo	91,4 cal	Não	Sim
Mamão com laranja	200 ml	1 copo	115,6 cal	Não	Sim
Manga	200 ml	1 copo	110,9 cal	Não	Sim
Maracujá	200 ml	1 copo	88,6 cal	Não	Sim
Polpa mista (maçã, mamão e banana)	200 ml	1 copo	90,3 cal	Não	Sim
Melão	200 ml	1 copo	128,2 cal	Não	Sim
Morango	200 ml	1 copo	80,3 cal	Não	Sim
Pêssego	200 ml	1 copo	87,7 cal	Não	Sim
Pitanga	200 ml	1 copo	85,4 cal	Não	Sim
Tangerina	200 ml	1 copo	102,8 cal	Não	Sim
Tamarindo	200 ml	1 copo	97,6 cal	Não	Sim
Umbu	200 ml	1 copo	79,8 cal	Não	Sim
Uva	200 ml	1 copo	97,3 cal	Não	Sim

SOBREMESAS					
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESEÇA DE GLÚTEN	PRESEÇA DE LACTOSE
Creme de morango	210 g	unidade	159,2 cal	Não	Sim
Creme de papaya	110 g	unidade	80,3 cal	Não	Sim
Pudim de Leite	140 g	unidade	341,6 cal	Sim	Sim

Nutricionista responsável: *Andréa Lúcia Tetti CRN 295 8ª Região*

SOBREMESAS BANOFFI					
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESEÇA DE GLÚTEN	PRESEÇA DE LACTOSE
Torta Banoffi	163 g	1 fatia	516 cal	Sim	Sim
Sorvete de queijo com calda de goiaba	100 g	porção	408 cal	Não	Sim
Cheesecake com sorbet de amora e calda de frutas vermelhas	280 g	porção	684 cal	Sim	Sim

Nutricionista responsável: *Juliana de Oliveira Ferreira CRN-8 3960*