

TABELA DE INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Calorias | Presença de Glúten e Lactose

CARNES						
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	CALORIAS 100 g	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESEÇA DE GLÚTEN	PRESEÇA DE LACTOSE
Linguíça de pernil	130 g	320 cal	Porção	416 cal	Não	Não
Mignon (fatiado)	200 g	242,5 cal	Porção	485 cal	Não	Não
Picanha (fatiada)	150 g	412,4 cal	Porção	618,6 cal	Não	Não

SALADAS						
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	CALORIAS 100 g	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESEÇA DE GLÚTEN	PRESEÇA DE LACTOSE
Maionese	220 g	71,4 cal	1 pessoa	157,08 cal	Sim	Sim
Salada mista	220 g	68,38 cal	1 pessoa	150,44 cal	Não	Não
Palmito	250 g	54 cal	1 pessoa	135 cal	Não	Não

MOLHOS PARA SALADAS E CARNES						
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	CALORIAS 100 g	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESEÇA DE GLÚTEN	PRESEÇA DE LACTOSE
Molho italiano	120 g	161,5 cal	Porção	193,80 cal	Não	Não
Molho de maracujá	120 g	96 cal	Porção	115,20 cal	Não	Não
Molho Caesar	120 g	528 cal	Porção	633,6 cal	Não	Sim
Molho de mostarda Dijon	120 g	100 cal	Porção	118,80 cal	Não	Sim
Molho rose	120 g	296,2 cal	Porção	355,44 cal	Não	Sim
Molho sabor queijo	120 g	384,6 cal	Porção	461,52 cal	Não	Sim
Molho de hortelã	120 g	19,6 cal	Porção	23,52 cal	Não	Não
Molho tártaro	120 g	170 cal	Porção	204 cal	Não	Sim

PASTAS COM MOLHOS						
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	CALORIAS 100 g	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESEÇA DE GLÚTEN	PRESEÇA DE LACTOSE
Conchiglione de abóbora com molho alfredo	500 g	140,62cal	1 porção (4 unidades)	703,08 cal	Sim	Sim
Conchiglione de damasco com molho de amêndoas	500 g	261,66cal	1 porção (4 unidades)	1308,28 cal	Sim	Sim
Conchiglione de figo com molho funghi	500 g	209,8 cal	1 porção (4 unidades)	839,20 cal	Sim	Sim
Conchiglione de camarão ao molho San Marino	500 g	210,21cal	1 porção (7 unidades)	1.051,05 cal	Sim	Sim
Conchiglione de abóbora com calda de chocolate branco	600 g	306,92 cal	1 porção (8 unidades)	1.841,52 cal	Sim	Sim
Fettuccine com molho 4 queijos	350 g	292,44 cal	1 porção	1023,55 cal	Sim	Sim
Penne ao molho carbonara	350 g	392,55cal	1 porção	1373,93 cal	Sim	Sim
Spaguetti na manteiga	350 g	418,57cal	1 porção	1465 cal	Sim	Sim

PASTAS SEM MOLHOS

PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	CALORIAS 100 g	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESEÇA DE GLÚTEN	PRESEÇA DE LACTOSE
Fettuccine	500 g	350 cal	Porção	1750 cal	Sim	Não
Nhoque frito	250 g	346 cal	Porção	865 cal	Sim	Não
Penne	500 g	350 cal	Porção	1750 cal	Sim	Não
Polenta cremosa	350 g	105,8 cal	Porção	370,30 cal	Sim	Sim
Spaguetti	500 g	350 cal	Porção	1750 cal	Sim	Não

PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	CALORIAS 100 g	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESEÇA DE GLÚTEN	PRESEÇA DE LACTOSE
------------	-------------	----------------	--------	---------------------	-------------------	--------------------

MOLHOS PARA PASTAS

Alho e óleo	350 g	101,5 cal	1 pote (350 g)	355,25 cal	Não	Não
Gorgonzola	350 g	163,3 cal	1 pote (350 g)	571,5 cal	Sim	Sim
Alfredo	350 g	196 cal	1 pote (350 g)	686 cal	Sim	Sim
Carbonara	350 g	261,7 cal	1 pote (350 g)	915,5 cal	Sim	Sim
Funghi	350 g	182,5 cal	1 pote (350 g)	463,75 cal	Sim	Sim
Limão	350 g	155,1 cal	1 pote (350 g)	542,85 cal	Não	Sim
Manteiga	350 g	510 cal	1 pote (350 g)	1785 cal	Não	Sim
Pomodoro	350 g	38,7 cal	1 pote (350 g)	135,45 cal	Sim	Não
Quatro Queijos	350 g	215,7 cal	1 pote (350 g)	754,95 cal	Sim	Sim
Shitake	350 g	126,4 cal	1 pote (350 g)	942,4 cal	Não	Sim

PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	CALORIAS 100 g	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESEÇA DE GLÚTEN	PRESEÇA DE LACTOSE
------------	-------------	----------------	--------	---------------------	-------------------	--------------------

PRATOS QUENTES

Arroz	300 g	110 cal	Porção	330 cal	Não	Não
Arroz Biro Biro	300 g	150 cal	Porção	450 cal	Não	Não
Camarão á milanese	16 unid	121,5 cal	Porção	432 cal	Sim	Não
Camarão no champagne	600 g	221,5 cal	Porção	664,5 cal	Não	Sim
Farofa com bacon	200 g	486,8 cal	Porção	973,6 cal	Não	Não
Batata palha	100 g	544 cal	Porção	544 cal	Não	Não
Salmão grelhado	100 g	146 cal	1 porção 200 g	292 cal	Não	Não
Tilápia grelhada	100 g	123 cal	1 porção 200 g	246 cal	Não	Não
Coxinha de frango com requeijão	24 g		10 unidades	328 cal	Sim	Sim
Strogonoff de mignon	600 g	171,7 cal	Porção	1030,2 cal	Não	Sim
Mignon com penne ao molho de mostarda Dijon	330 g	240,29 cal	1 Porção	792,95 cal	Sim	Sim
Queijo assado com melado	480 g	282,98 cal	Porção (12 unid de queijo e 130 g de melado)	1.358,33 cal	Não	Sim

RISOTOS						
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	CALORIAS 100 g	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESENÇA DE GLÚTEN	PRESENÇA DE LACTOSE
Risoto de camarão	300 g	194,2 cal	Porção	582,6cal	Não	Sim
Risoto de funghi	300 g	155,6 cal	Porção	466,8cal	Não	Sim
Risoto napolitano	300 g	192,3 cal	Porção	576,9cal	Não	Sim

COMIDA JAPONESA						
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	CALORIAS 100 g	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESENÇA DE GLÚTEN	PRESENÇA DE LACTOSE
Ceviche	200 g	68,55 cal	Porção	137,1 cal	Não	Sim
Jow de salmão	20 g/un		Porção 2 unid		Sim	Não
Hossomaki de salmão	14,5 g/un		Porção 8 unid	160 cal	Sim	Não
Hossomaki de atum	14,5 g/un		Porção 8 unid	160 cal	Sim	Não
Hossomaki de pepino	14,5 g/un		Porção 8 unid	192 cal	Sim	Não
Hossomaki de kani	14,5 g/un		Porção 8 unid	144 cal	Sim	Não
Hot Filadélfia	19,3 g		Porção 8 unid	154,4cal	Sim	Sim
Nigrini de atum	20 g		Porção 2 unid	60 cal	Sim	Não
Nigrini de salmão	20 g		Porção 2 unid	66,6 cal	Sim	Não
Nigrini de skin	20 g		Porção 2 unid	74 cal	Sim	Não
Niguiiri de peixe branco	24 g		Porção 2 unid	68 cal	Sim	Não
Sashimi de salmão	12 g		Porção 5 fatias	120 cal	Não	Não
Sashimi de salmão com azeite trufado	12 g		Porção 5 fatias	130 cal	Não	Não
Sashimi de peixe branco	12 g		Porção 5 fatias	48 cal	Não	Não
Sashimi de atum	12 g		Porção 5 fatias	64,8cal	Não	Não
Temaki Califórnia	140 g		Porção 1 unid	111 cal	Sim	Não
Temaki filadélfia	133 g		Porção 1 unid	131 cal	Sim	Não
Temaki salmão com cebolinha e gergelim	135 g		Porção 1 unid	174 cal	Sim	Não
Temaki atum com cebolinha e gergelim	135 g		Porção 1 unidade	167 cal	Sim	Não
Uramaki califórnia	16,6 g		Porção 8 unid	133,6 cal	Sim	Sim
Uramaki filadélfia	17,7 g		Porção 8 unid	323,2 cal	Sim	Sim
Uramaki romeu e julieta	18,8 g		Porção 8 unid	173,60 cal	Sim	Não
Sonomono	300 g	156,4 cal	Porção	469,2cal	Não	Não
Arroz japonês	120 g	139,7cal	Porção	167,64cal	Não	Não
Carpaccio de salmão ao molho de maçã verde	100 g	246,60 cal	Porção	246,60cal	Não	Não
Carpaccio de salmão molho de ostras	100 g	108,20 cal	Porção	108,20cal	Não	Não
Carpaccio trufado de salmão	100 g	195,6 cal	Porção	195,6cal	Não	Não
Shitake no alumínio	320 g	150,56 cal	Porção	481,8cal	Não	Não
Yakissoba misto (frango e mignon)	550 g	103,98 cal	Porção	571,86cal	Sim	Não
Yakissoba de mignon	650g	106,5 cal	Porção	692,25cal	Sim	Não
Yakissoba de frango	650g	101,45 cal	Porção	659,43cal	Sim	Não
Yakissoba vegetariano	650g	96,4 cal	Porção	626,60cal	Sim	Não
Yakissoba de camarão	650g	109,25 cal	Porção	710,13cal	Sim	Não



SOBREMESAS						
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	CALORIAS 100 g	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESENÇA DE GLÚTEN	PRESENÇA DE LACTOSE
Pudim de Leite	140 g		Unidade	354,2 cal	Sim	Sim
Mousse de chocolate	100 g		Unidade	282,1 cal	Sim	Sim
Banana à milanesa	400 g	337 cal	5 unidades	1685 cal	Sim	Sim
Calda de chocolate	120 g	280 cal	Porção	336 cal	Não	Sim
Calda de chocolate branco	120 g	593 cal	Porção	711,60 cal	Não	Sim

KIDS						
PREPARAÇÃO	PESO PORÇÃO	CALORIAS 100 g	PORÇÃO	CALORIAS POR PORÇÃO	PRESENÇA DE GLÚTEN	PRESENÇA DE LACTOSE
Mignon Kids (Mignon , arroz , batata sorriso)	370g	171,08 cal	1 porção	633 cal	Sim	Sim
Mignon Kids (Mignon , spaguetti na manteiga , batata sorriso)	370g	262,23cal	1 porção	970,28cal	Sim	Sim
Salmão Kids (Salmão , arroz , batata sorriso)	370g	147,89cal	1 porção	547,20cal	Sim	Sim
Tilápia Kids (Filé de tilápia , arroz , salada mista)	440g	100,6cal	1 Porção	442,64cal	Sim	Sim