

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 quinoa com cogumelos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porção: 300 g (1 porção)			
	100 g	300 g	%VD*
Valor energético (kcal)	92	280	14
Carboidratos (g)	10	30	10
Açúcares totais (g)	0	0,6	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	2,8	8,4	17
Gorduras totais (g)	4,5	14	22
Gorduras saturadas (g)	0,6	1,9	10
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	2,4	7,1	28
Sódio (mg)	8,6	26	1
Não contém quantidades significativas de açúcares totais, açúcares adicionados e gorduras trans.			
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

Ingredientes: Shimeji, cebola, quinoa, abóbora cabotian, azeite de oliva, páprica, semente de abóbora.

NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Quibe de Abóbora

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porção: 300 g (1 porção)			
	100 g	300 g	%VD*
Valor energético (kcal)	97	286	14
Carboidratos (g)	16	47	16
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	3,3	9,8	20
Gorduras totais (g)	2,2	6,5	10
Gorduras saturadas (g)	0,3	1	5
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	2,8	8,3	33
Sódio (mg)	0	5,2	0
Não contém quantidades significativas de açúcares totais, açúcares adicionados, gorduras trans e sódio.			
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

Ingredientes: Abóbora cabotian, brócolis, painço, tofu, cebola, alho-poró, azeite de oliva extravirgem.
CONTÉM FENILALANINA. NÃO CONTÉM GLÚTEN.
NÃO CONTÉM LACTOSE.

Bobó de Pupunha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porção: 300 g (1 porção)			
	100 g	300 g	%VD*
Valor energético (kcal)	167	501	25
Carboidratos (g)	28	84	28
Açúcares totais (g)	0	0,6	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,7	5,2	10
Gorduras totais (g)	5,3	16	25
Gorduras saturadas (g)	1,3	3,9	20
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	2,9	8,7	35
Sódio (mg)	0	6,1	0
Não contém quantidades significativas de açúcares totais, açúcares adicionados, gorduras trans e sódio.			
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

Ingredientes: Pupunha, mandioca, cebola, molho de tomate, alho-poró. CONTÉM FENILALANINA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

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: 200 g (1 porção)			
	100 g	200 g	%VD*
Valor energético (kcal)	168	336	17
Carboidratos (g)	15	30	10
Açúcares totais (g)	0	0,9	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	2,2	4,4	9
Gorduras totais (g)	11	22	34
Gorduras saturadas (g)	4,6	9,3	47
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	2,8	5,6	22
Sódio (mg)	42	84	4
Não contém quantidades significativas de açúcares totais, açúcares adicionados e gorduras trans.			
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

Ingredientes: Pupunha, shimeji, leite de coco, molho de tomate, cebola, azeite, mostarda amarela, molho inglês, páprica, quinoa. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Escondidinho de batata doce

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porção: 300 g (1 porção)			
	100 g	300 g	%VD*
Valor energético (kcal)	96	288	14
Carboidratos (g)	16	48	16
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	2	6	12
Gorduras totais (g)	2,7	8	12
Gorduras saturadas (g)	0,4	1,2	6
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	2,3	6,9	28
Sódio (mg)	9,8	29	1
Não contém quantidades significativas de açúcares totais, açúcares adicionados e gorduras trans.			
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

Ingredientes: Batata doce, abobrinha, shimeji, cebola, farinha de milho, azeite, semente de girassol. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

PENNE SEM GLÚTEN AO PESTO		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 325g (1 unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Energético	435 kcal : 1818 kJ	22%
Carboidratos	38,9 g	13%
Proteínas	6,62 g	9%
Gorduras Totais	26,6 g	48%
Gorduras Saturadas	10,2 g	46%
Gorduras Trans	0 g	**
Fibra Alimentar	3,9 g	16%
Sódio	5,83 mg	0%
* % 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, manjerição 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: 200 g (1 porção)			
	100 g	200 g	%VD*
Valor energético (kcal)	70	138	7
Carboidratos (g)	15	29	10
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,9	3,8	8
Gorduras totais (g)	0	0,7	1
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	1,8	3,6	14
Sódio (mg)	0	7,4	0
Não contém quantidades significativas de açúcares totais, açúcares adicionados, gorduras totais, gorduras saturadas, gorduras trans e sódio.			
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

Ingredientes: Feijão branco, mandioca, cenoura, abóbora paulista, tomate, cebola, salsão, farinha de mandioca, escarola. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

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: 300 g (1 porção)			
	100 g	300 g	%VD*
Valor energético (kcal)	30	89	4
Carboidratos (g)	5,5	16	5
Açúcares totais (g)	3,5	11	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,2	3,7	7
Gorduras totais (g)	0	1,1	2
Gorduras saturadas (g)	0	0,2	1
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	1,5	4,6	18
Sódio (mg)	12	35	2
Não contém quantidades significativas de açúcares adicionados, gorduras totais, gorduras saturadas e gorduras trans.			
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

Ingredientes: Molho de tomate, arroz integral, pimentão, pupunha, ervilha, cebola, grão de bico, azeite de amêndoa.
NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.

Moqueca de Pupunha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porção: 300 g (1 porção)			
	100 g	300 g	%VD*
Valor energético (kcal)	167	501	25
Carboidratos (g)	28	84	28
Açúcares totais (g)	0	0,6	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Proteínas (g)	1,7	5,2	10
Gorduras totais (g)	5,3	16	25
Gorduras saturadas (g)	1,3	3,9	20
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	2,9	8,7	35
Sódio (mg)	0	6,1	0
Não contém quantidades significativas de açúcares totais, açúcares adicionados, gorduras trans e sódio.			
*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.			

Ingredientes: Pupunha, mandioca, cebola, molho de tomate, alho-poró. CONTÉM FENILALANINA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LACTOSE.