



## Tabela Nutricional - Freshhouse

Wraps					
Item	Calorias (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Fibras (g)
Fresh Veggie	420	38	14	20	6
Falafel	450	42	13	22	7
Caesar	500	30	27	25	3
Guaca Chicken	540	32	29	28	5
Chicken Cogu	530	34	26	27	4
Salmão	560	35	30	29	5
Tuna	410	33	28	24	4
Honey Beef	520	36	26	26	3
Guaca Beef Picante	550	34	27	30	5

Wraps Pequenos (200g)					
Item	Calorias (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Fibras (g)
Fresh Veggie	240	22	8	11.4	3.4
Falafel	257	24	7.4	12.6	4
Caesar	286	17	15.4	14.3	1.7
Guaca Chicken	309	18.3	16.6	16	2.9
Chicken Cogu	303	19.4	14.9	15.4	2.3
Salmão	320	20	17.1	16.6	2.9
Tuna	291	18.9	16	13.7	2.3
Honey Beef	297	20.6	14.9	14.9	1.7
Guaca Beef Picante	314	19.4	15.4	17.1	2.9

## Saladas

Item	Calorias (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Fibras (g)
Chicken Caprese	450	22	30	25	5
Vegetariana	430	38	15	20	7
Falafel	460	40	16	22	6
Caesar	470	20	32	26	3
Guaca Chicken	520	25	31	30	6
Salmão	580	28	33	32	5
Tuna	510	27	31	26	4

## Bowls Quentes

Item	Calorias (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Fibras (g)
Nutri Bowl (frango)	510	40	32	18	7
Executivo	540	42	34	20	6
Chicken Penne	590	50	29	24	5
Salmão Penne	620	48	33	28	5
Vegetariano	480	45	16	22	6

<b>Sucos Naturais</b>					
<b>Item</b>	<b>Calorias (kcal)</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>
Suco Healthy	90	20	1	0	2
Suco Imunidade	95	22	1	0	2
Suco Relax	85	18	1	0	2
Suco Detox	80	15	1	0	3
Suco Tropical	92	19	1	0	2
Coco Green	75	16	0	0	1
Coco Red	75	17	0	0	1

<b>Sobremesas</b>					
<b>Item</b>	<b>Calorias (kcal)</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>
Brownie com Nutella	320	36	4	18	2
Banoffee SG	290	30	3	15	2
Bolo de Cenoura	280	33	3	14	1

<b>Molhos</b>					
<b>Item</b>	<b>Calorias (kcal)</b>	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>
Mostarda e Mel	95	7	0.5	7	0
Caesar	130	2	1	13	0
Balsâmico	45	6	0.5	2	0
Tahine	110	4	2	9	1
Pesto	135	1	2	14	1
logurte Fresh	70	3	2	5	0