



## QUICHE DE ALHO PORÓ

**INGREDIENTES:** Farinha de trigo, Alho poró, Cebola, Manteiga, Creme de leite, Ovos, sal, Mussarela, noz moscada, pimenta preta;

**Alérgicos:** Contém (farinha de trigo, Ovo, leite e derivados do leite).

**CONTÉM GLÚTEN / CONTÉM LACTOSE**

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 180 gramas

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	377 kcal = 3167 kJ	19 %
Carboidratos	24 g	8 %
Proteínas	17 g	23 %
Gorduras totais	32 g	59 %
Gorduras saturadas	17 g	79 %
Gorduras trans	0g	-
Fibra alimentar	2 g	8 %
Sódio	537 mg	22 %



## QUICHE

## LORRAINE

**INGREDIENTES:** Farinha de trigo, cebola, leite, manteiga, sal, ovo, pimenta preta, noz moscada, bacon, mussarela

**Alérgicos: Contém (farinha de trigo, Ovo, leite e derivados do leite).**

**CONTÉM GLÚTEN / CONTÉM LACTOSE**

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 180 gramas

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	172 kcal = 722 kJ	9 %
Carboidratos	20 g	7 %
Proteínas	7,9 g	10 %
Gorduras totais	12 g	22 %
Gorduras saturadas	6,1 g	28 %
Gorduras trans	-	-
Fibra alimentar	1,3 g	5 %
Sódio	287 mg	12 %



## QUICHE

## ABOBRINHA

**INGREDIENTES:** Farinha de trigo, Abobrinha, Cebola, Manteiga, Creme de leite, Ovos, Mussarela, Sal, Noz moscada, pimenta preta

**Alérgicos: Contém (farinha de trigo, Ovos, leite e derivados do leite).**

**CONTÉM GLÚTEN / CONTÉM LACTOSE**

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 180 gramas

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	397 kcal = 3335 kJ	20 %
Carboidratos	23 g	8 %
Proteínas	19 g	25 %
Gorduras totais	34 g	61 %
Gorduras saturadas	18 g	81 %
Gorduras trans	0g	-
Fibra alimentar	2 g	7 %
Sódio	563 mg	23 %



## QUICHE INTEGRAL ABÓBORA

**INGREDIENTES:** Farinha de trigo branca, farinha de trigo integral, manteiga, Abóbora, Cebola, Espinafre, Creme de leite, Mussarela, Ovos, Parmesão, Requeijão, Sal, Noz moscada, pimenta do reino.

**Alérgicos:** Contém (farinha de trigo, Ovo, leite e derivados do leite).

**CONTÉM GLÚTEN / CONTÉM LACTOSE**

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 180 gramas

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	307 kcal = 1289 kJ	15 %
Carboidratos	26 g	9 %
Proteínas	11 g	14 %
Gorduras totais	27 g	48 %
Gorduras saturadas	15 g	68 %
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	3,1 g	13 %
Sódio	472 mg	20 %