



EMPANADA DE CARNE COM UVA PASSA

INGREDIENTES: Cebola; Carne moída; Farinha de trigo; Açúcar; Uva passa; Banha; Gordura vegetal; Pimentão vermelho; Pimentão verde; Cebolinha; Proteína de soja; Sal; Páprica doce; Orégano; Antimofo; Páprica picante; Cominho; Pimenta; Caldo de carne.

Alérgicos: CONTÉM (FARINHA DE TRIGO E SOJA).

CONTÉM GLÚTEN

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 100 g

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	358 kcal = 1503 kJ	18 %
Carboidratos	44 g	15 %
Proteínas	9,0 g	12 %
Gorduras totais	16 g	30 %
Gorduras saturadas	4,8 g	22 %
Gorduras trans	2,9 g	**
Fibra alimentar	3,6 g	14 %
Sódio	498 mg	21 %



EMPANADA DE CARNE PICANTE

INGREDIENTES: Cebola; Carne moída; Farinha de trigo; Ovo; Banha; Gordura vegetal; Pimentão vermelho; Pimentão verde; Azeitona, Cebolinha; Proteína de soja; Sal; Orégano; Páprica doce; Antimofo; Páprica picante; Pimenta Preta, Pimenta Calabresa).

**Alérgicos: CONTÉM (FARINHA DE TRIGO, OVOS, SOJA)
CONTÉM GLÚTEN**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 100 g

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	293 kcal = 1230 kJ	15 %
Carboidratos	29 g	10 %
Proteínas	8,5 g	11 %
Gorduras totais	16 g	29 %
Gorduras saturadas	4,5 g	21 %
Gorduras trans	2,9 g	**
Fibra alimentar	3,0 g	12 %
Sódio	430 mg	18 %



EMPANADA DE CARNE SUAVE

INGREDIENTES: Cebola; Carne moída; Farinha de Trigo; Ovo; Banha; Gordura vegetal; Pimentão vermelho; Pimentão verde; Azeitona; Cebolinha; Proteína de soja; Sal; Orégano; Páprica doce; Antimofo; Páprica picante; Cominho; Pimenta preta.

**Alérgicos: CONTÉM (FARINHA DE TRIGO, OVOS, SOJA)
CONTÉM GLÚTEN**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 100 g

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	300 kcal = 1261 kJ	15 %
Carboidratos	29 g	10 %
Proteínas	8,9 g	12 %
Gorduras totais	17 g	30 %
Gorduras saturadas	4,7 g	21 %
Gorduras trans	2,9 g	**
Fibra alimentar	3,2 g	13 %
Sódio	449 mg	19 %



EMPANADA DE FRANGO AO MOLHO

INGREDIENTES: Frango; Cebola; Farinha de trigo; Banha; Pimentão Vermelho; Pimentão Verde; Cebolinha, Gordura Vegetal; Tomate Polpa; Sal; Proteína de Soja; Páprica Doce; Pimenta Picante; Cominho; Pimenta Preta; Antimofo; Louro.

**Alérgicos: CONTÉM (FARINHA DE TRIGO E SOJA)
CONTÉM GLÚTEN**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 100 g

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	278 kcal = 1166 kJ	14 %
Carboidratos	28 g	9 %
Proteínas	9,2 g	12 %
Gorduras totais	14 g	26 %
Gorduras saturadas	3,9 g	18 %
Gorduras trans	2,9 g	**
Fibra alimentar	2,4 g	10 %
Sódio	449 mg	19 %



EMPANADA DE FRANGO COM REQUEIJÃO

INGREDIENTES: Frango; Farinha de trigo; Requeijão; Cebola; Gordura Vegetal; Sal; Manteiga; Orégano; Antimofo; Louro.

**Alérgicos: CONTÉM (FARINHA DE TRIGO, LEITE E DERIVADOS DE LEITE).
CONTÉM GLÚTEN / CONTÉN LACTOSE**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 100 g

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	280 kcal = 1175 kJ	14 %
Carboidratos	28 g	9 %
Proteínas	9,6 g	13 %
Gorduras totais	14 g	26 %
Gorduras saturadas	4,8 g	22 %
Gorduras trans	2,8 g	**
Fibra alimentar	2,1 g	8 %
Sódio	469 mg	20 %



EMPANADA

SALTENHA

INGREDIENTES: Farinha de trigo; Carne bovina; Cebola; Gordura vegetal; sal; Antimofo; Batata; banha; Cebolinha; Ovo; páprica doce; Orégano; Uva passa

Alérgicos: CONTÉM (FARINHA DE TRIGO, OVOS).

CONTÉM GLÚTEN

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 100 g

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	287 kcal = 1207 kJ	14 %
Carboidratos	29 g	10 %
Proteínas	7,6 g	10 %
Gorduras totais	16 g	29 %
Gorduras saturadas	4,5 g	21 %
Gorduras trans	2,8 g	**
Fibra alimentar	1,3 g	5 %
Sódio	461 mg	19 %



EMPANADA DE PRESUNTO E QUEIJO

INGREDIENTES: Farinha de Trigo; Queijo Mussarela; Presunto; Queijo parmesão;
Gordura vegetal; Sal; Ovo; Antimofo

ALÉRGICOS: CONTÉM (FARINHA DE TRIGO, OVOS E DERIVADOS DE LEITE)

CONTÉM GLÚTEN / CONTÉM LACTOSE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 100 g

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	225kcal = 946kJ	11%
Carboidratos	26 g	9%
Proteínas	4,9 g	7%
Gorduras totais	11 g	20%
Gorduras saturadas	2,9 g	13%
Gorduras trans	2,8 g	**
Fibra alimentar	0,8 g	3%
Sódio	277 mg	12%



EMPANADA DE QUEIJO, CEBOLA E CALABRESA

INGREDIENTES: Farinha de trigo; Queijo Mussarela; Cebola; Calabresa; Gordura Vegetal; Manteiga; Sal; Antimofo.

**ALÉRGICOS: CONTÉM (FARINHA DE TRIGO E DERIVADOS DE LEITE)
CONTÉM GLÚTEN / CONTÉM LACTOSE**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 100 g

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	379 kcal = 1591 kJ	19 %
Carboidratos	29 g	10 %
Proteínas	13 g	17 %
Gorduras totais	24 g	43 %
Gorduras saturadas	8,0 g	36 %
Gorduras trans	2,8 g	**
Fibra alimentar	1,3 g	5 %
Sódio	646 mg	27 %



EMPANADA DE QUEIJO E CEBOLA

INGREDIENTES: Farinha de Trigo; Queijo mussarela; Cebola; Gordura vegetal; Queijo Parmesão; Ovos; Manteiga; Sal; Antimofo

ALÉRGICOS: (FARINHA DE TRIGO, OVOS E DERIVADOS DE LEITE)
CONTÉM GLÚTEN / CONTÉM LACTOSE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 100 g

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	179 kcal = 753 kJ	9 %
Carboidratos	20 g	7%
Proteínas	7,1 g	10%
Gorduras totais	7,7 g	14 %
Gorduras saturadas	3,8 g	17 %
Gorduras trans	0,4 g	**
Fibra alimentar	1 g	4 %
Sódio	524 mg	22 %



EMPANADA

MARGUERITA

INGREDIENTES: Farinha de Trigo; Queijo Mussarela; Tomate; Gordura Vegetal; Sal; Manjericão; Antimofo

ALÉRGICOS: (FARINHA DE TRIGO E DERIVADOS DE LEITE)

CONTÉM GLÚTEN / CONTÉM LACTOSE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 100 g

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	301 kcal = 1265 kJ	15 %
Carboidratos	30 g	10 %
Proteínas	9,6 g	13 %
Gorduras totais	16 g	29 %
Gorduras saturadas	5,7 g	26 %
Gorduras trans	2,8 g	**
Fibra alimentar	1,4 g	6 %
Sódio	435 mg	18 %



EMPANADA ROQUEFORT

INGREDIENTES: Farinha de trigo; Queijo Mussarela; Presunto; Queijo Roquefort; Gordura Vegetal; Salsão; Sal; Antimofo.

ALÉRGICOS: (FARINHA DE TRIGO E DERIVADOS DE LEITE)

CONTÉM GLÚTEN / CONTÉM LACTOSE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 100 g

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	262 kcal = 1101 kJ	13 %
Carboidratos	27 g	9 %
Proteínas	7,8 g	10 %
Gorduras totais	14 g	25 %
Gorduras saturadas	4,3 g	20 %
Gorduras trans	2,8 g	**
Fibra alimentar	0,8 g	3 %
Sódio	415 mg	17 %



EMPANADA INTEGRAL MIX DE COGUMELOS

INGREDIENTES: Cogumelos Paris, Shimeji, Portobello, funghi seco, Farinha integral, Farinha de trigo, gordura vegetal, leite, molho shoyo, azeite, parmesão, manteiga, sal, salsinha, alho, pimenta do reino, noz moscada, antimifo

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

CONTÉM GLÚTEN / CONTÉM LACTOSE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 95 gramas

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	153 kcal = 643 kJ	8 %
Carboidratos	22 g	7 %
Proteínas	5,1 g	7 %
Gorduras totais	9,7 g	18 %
Gorduras saturadas	4,4 g	20 %
Gorduras trans	-	-
Fibra alimentar	1,3 g	5 %
Sódio	315 mg	13 %



EMPANADA INTEGRAL DE CARNE SECA E ABOBORA

INGREDIENTES: Abobora, carne seca, Farinha integral, Farinha de trigo, Cebola, cebolinha, provolone, Gordura vegetal, sal, alho, gengibre em pó, noz moscada, pimenta do reino, antimofa

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

CONTÉM GLÚTEN / CONTÉM LACTOSE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 95 gramas

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	132 kcal = 554 kJ	7 %
Carboidratos	20 g	7 %
Proteínas	5,7 g	8 %
Gorduras totais	8,0 g	14 %
Gorduras saturadas	3,3 g	15 %
Gorduras trans	-	-
Fibra alimentar	1,9 g	8 %
Sódio	772 mg	32 %



EMPANADA INTEGRAL DE ESCAROLA

INGREDIENTES: Escarola, cebola, mussarela, farinha integral, farinha de trigo, gordura vegetal, queijo minas, leite, parmesão, manteiga, sal, alho, pimenta do reino, noz moscada, antimofa.

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

CONTÉM GLÚTEN / CONTÉM LACTOSE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 95 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 %



EMPANADA INTEGRAL BLANQUET DE PERU

INGREDIENTES: Peito de Peru, queijo minas, Farinha integral, Farinha de trigo, leite, parmesão, Gordura vegetal, manteiga, sal, antimofa

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

CONTÉM GLÚTEN / CONTÉM LACTOSE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 95 gramas

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	197 kcal = 827 kJ	10 %
Carboidratos	20 g	7 %
Proteínas	11 g	15 %
Gorduras totais	12 g	22 %
Gorduras saturadas	6,6 g	30 %
Gorduras trans	-	-
Fibra alimentar	0,8 g	3 %
Sódio	516 mg	21 %



EMPANADA INTEGRAL ESPINAFRE COM RICOTA

INGREDIENTES: Espinafre, cebola, ricota, Farinha integral, Farinha de trigo, gordura vegetal, leite, parmesão, manteiga, alho, pimenta do reino, noz moscada, sal, antimifo

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

CONTÉM GLÚTEN / CONTÉM LACTOSE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 95 gramas

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	166 kcal = 697 kJ	8 %
Carboidratos	20 g	7 %
Proteínas	6,2 g	8 %
Gorduras totais	11 g	20 %
Gorduras saturadas	6,1 g	28 %
Gorduras trans	-	-
Fibra alimentar	1,3 g	5 %
Sódio	225 mg	9 %



EMPANADA

ROMEO E JULIETA

INGREDIENTES: Goiabada, queijo minas, farinha de trigo, manteiga e sal.

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

CONTÉM GLÚTEN / CONTÉM LACTOSE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 120 gramas

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	348 kcal = 1462 kJ	17 %
Carboidratos	43 g	14 %
Proteínas	6,6 g	8 %
Gorduras totais	14 g	25 %
Gorduras saturadas	6,6 g	30 %
Gorduras trans	1,2 g	-
Fibra alimentar	5,4 g	22 %
Sódio	228 mg	9 %



EMPANADA

BANANA COM CANELA

INGREDIENTES: Banana, farinha de trigo, açúcar, manteiga, sal, canela em pó.

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

CONTÉM GLÚTEN / CONTÉM LACTOSE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 120 gramas

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	277 kcal = 1163 kJ	14 %
Carboidratos	40 g	13 %
Proteínas	2,4 g	3 %
Gorduras totais	11 g	20 %
Gorduras saturadas	3 g	14 %
Gorduras trans	1,2 g	-
Fibra alimentar	1,8 g	7 %
Sódio	155 mg	6 %



EMPANADA

MAÇÃ COM CANELA

INGREDIENTES: Maçã, farinha de trigo, açúcar, manteiga, sal, canela em pó.

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

CONTÉM GLÚTEN / CONTÉM LACTOSE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 120 gramas

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	239 kcal = 1004 kJ	12 %
Carboidratos	40 g	13 %
Proteínas	2,4 g	3 %
Gorduras totais	11 g	20 %
Gorduras saturadas	3 g	14 %
Gorduras trans	1,2 g	-
Fibra alimentar	1,8 g	7 %
Sódio	155 mg	6 %



EMPANADA

DOCE DE LEITE COM CHOCOLATE

INGREDIENTES: Doce de leite, farinha de trigo, chocolate em pó, manteiga e sal.

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

CONTÉM GLÚTEN / CONTÉM LACTOSE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 120 gramas

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	362 kcal = 1520 kJ	18 %
Carboidratos	49 g	16 %
Proteínas	5,4 g	7 %
Gorduras totais	14 g	25 %
Gorduras saturadas	4,8 g	22 %
Gorduras trans	1,2 g	-
Fibra alimentar	3,6 g	14 %
Sódio	155 mg	6 %



EMPANADA

DOCE DE LEITE

INGREDIENTES: Doce de leite, farinha de trigo, manteiga e sal.

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

ALÉRGICOS: CONTÉM GLÚTEN / CONTÉM LACTOSE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 95 gramas
Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	277 kcal = 1163 kJ	14 %
Carboidratos	40 g	13 %
Proteínas	2,4 g	3 %
Gorduras totais	11 g	20 %
Gorduras saturadas	3 g	14 %
Gorduras trans	1,2 g	-
Fibra alimentar	1,8 g	7 %
Sódio	155 mg	6 %



EMPANADA GOURMET PERNIL

INGREDIENTES: Farinha de trigo, gordura vegetal, sal, antimoho, pernil suíno, cebola, pimentão vermelho, pimentão amarelo, azeitona preta, banha, pimenta dedo de moça, alho, alecrim, folha de louro e salsinha.

ALÉRGICOS: CONTÉM GLÚTEM.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 95 gramas

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	244 kcal = 1025 kJ	12 %
Carboidratos	22 g	7%
Proteínas	10 g	13 %
Gorduras totais	12 g	22 %
Gorduras saturadas	5,0 g	23 %
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	1,0 g	4 %
Sódio	213 mg	9 %



EMPANADA GOURMET FRANGO MARROQUINO

INGREDIENTES: Farinha De trigo, gordura vegetal, sal, antimofa, Frango, Cebola, Amêndoa, Manteiga s/ sal, tomate, alho, canela em pó, banha, pimenta síria, páprica doce, páprica picante e salsinha

ALÉRGICOS: CONTÉM GLÚTEM / CONTÉM LACTOSE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 95 gramas

Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	270 kcal = 1134 kJ	14 %
Carboidratos	22 g	7%
Proteínas	14 g	19 %
Gorduras totais	13 g	24 %
Gorduras saturadas	5,0 g	23 %
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	1,0 g	4 %
Sódio	454 mg	19 %



EMPANADA GOURMET CORDEIRO

INGREDIENTES: Farinha de Trigo, gordura vegetal, sal, antimifo, Carne de Cordeiro, Vinho branco seco, água, Manteiga sem sal, Cebola, Alho, Alecrim, canela em pó, pimenta síria e páprica picante.

ALÉRGICOS: CONTÉM GLÚTEM / CONTEM LACTOSE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 95 gramas
Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	274 kcal = 1151 kJ	14 %
Carboidratos	21 g	7%
Proteínas	9 g	12 %
Gorduras totais	17 g	31 %
Gorduras saturadas	8,0 g	36 %
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	1,0 g	4 %
Sódio	292 mg	8 %



EMPANADA GOURMET COSTELA

INGREDIENTES: Farinha de trigo, gordura vegetal, antimoho, costela bovina, vinho tinto seco, cebola, alho, alecrim, tomilho, folha de louro, azeite de oliva, sal e pimenta do reino.

ALÉRGICOS: CONTÉM GLÚTEM.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 95 gramas
Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	293 kcal = 1230 kJ	15 %
Carboidratos	29 g	10%
Proteínas	8,5 g	11 %
Gorduras totais	16 g	29 %
Gorduras saturadas	4,5 g	21 %
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	3,0 g	12 %
Sódio	430 mg	18 %



EMPANADA GOURMET CHOC. BRANCO C/FRUT VERMELHAS

INGREDIENTES: Farinha de trigo, chocolate branco, gordura vegetal, amora, framboesa, mirtilo, sal, antimifo.

ALÉRGICOS: CONTÉM GLÚTEM.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 95 gramas
Medida Caseira: 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	244 kcal = 1025 kJ	12 %
Carboidratos	22 g	7%
Proteínas	10 g	13 %
Gorduras totais	12 g	22 %
Gorduras saturadas	5,0 g	23 %
Gorduras trans	0 g	-
Fibra alimentar	1,0 g	4 %
Sódio	213 mg	9 %



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 %