



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, 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	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 %