



TABELAS NUTRICIONAIS



da
Mata

SALADAS



*Presença de glúten: Não conseguimos garantir que não há contaminação cruzada dentro de nossas cozinhas, portanto, apesar da ausência de ingredientes com glúten na maioria de nossos pratos, nossa cozinha não é esterelizada.

**Alérgicos: pode conter trigo, ovos, amendoim, nozes, castanha de caju, amêndoa.

Salada	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Colesterol	Fibra Alimentar	Sódio	Vegetariano/vegano	Contém glúten?*	Contém derivados do leite?	Adição de açúcar ou adoçante?	Ingredientes
Bufalá	457g	476kcal	18g	38g	28g	7,6g	0g	63mg	8,5g	740mg	Não	Não	Sim	Não	Mix de folhas orgânicas, tomate cereja, frango com lemon pepper (frango, lemon pepper, cúrcuma e óleo de milho), abobrinha, palmito em cubos, muçarela de búfala e nozes.
Cabotitiá com Cogumelo	493g	609kcal	56g	22g	33g	6,8g	0g	14mg	13g	1396mg	Vegetariano	Não	Sim	Sim	Mix de folhas orgânicas, homus de abóbora (abóbora, tahine, limão, alho, zaatar e sal), cogumelos salteados (shimeji branco e shoyu), brócolis, repolho roxo no missô (repolho roxo, açúcar, misso, vinagre de vinho branco e shoyu), parmesão e nozes.
Cabotitiá com Frango	471g	735kcal	50g	55g	35g	7,9g	0g	115mg	10g	1771mg	Não	Não	Sim	Sim	Mix de folhas orgânicas, homus de abóbora (abóbora, tahine, limão, alho, zaatar e sal), frango com páprica (frango, páprica doce, óleo de milho, limão, sal e pimenta do reino), brócolis, repolho roxo no missô (repolho roxo, açúcar, misso, vinagre de vinho branco e shoyu), parmesão e nozes.
Greguiná	496g	671kcal	93g	23g	23g	6g	0g	12mg	7,7g	1294mg	Vegetariano	Sim	Sim	Não	Mix de folhas orgânicas, pepino, cebola roxa, azeitona, tomate cereja, macarrão gravatinha com azeite de oliva, queijo de cabra e pita chips (pão sírio, óleo e zaatar).
Homumú	466g	613kcal	59g	20g	33g	4,7g	0g	0mg	15g	533g	Vegano	Sim	Não	Não	Mix de folhas orgânicas, homus de grão de bico (grão de bico, água, tahine, limão, alho e sal), tomate, falafel (grão de bico, óleo de girassol, limão, salsinha, cebolinha, rúcula, alho, cominho, sal e pimenta do reino), penino, cebola e pita chips (pão sírio, óleo e zaatar).

SALADAS



*Presença de glúten: Não conseguimos garantir que não há contaminação cruzada dentro de nossas cozinhas, portanto, apesar da ausência de ingredientes com glúten na maioria de nossos pratos, nossa cozinha não é esterelizada.

**Alérgicos: pode conter trigo, ovos, amendoim, nozes, castanha de caju, amêndoa.

Salada	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Colesterol	Fibra Alimentar	Sódio	Vegetariano/vegano	Contém glúten?*	Contém derivados do leite?	Adição de açúcar ou adoçante?	Ingredientes
Quinonô	433g	427kcal	35g	29g	19g	3,1g	0g	57mg	9,4g	337mg	Não	Não	Não	Não	Mix de folhas orgânicas, tomate cereja, couve-flor com páprica doce, frango desfiado com quinoa (frango cozido, quinoa, espinafre e óleo de gergelim), batata-doce e semente de girassol
Tortatá Cebola	308g	569kcal	51g	17g	33g	5,4g	0g	6,8mg	8,3g	421mg	Vegano	Não	Não	Sim	Tortinha de cebola caramelizada e salada média de mix de folhas orgânicas, tomatinho, quinoa, nozes e queijo parmesão.
Tortatá Cogumelo	305g	554kcal	45g	17g	34g	5,7g	0g	6,8mg	8,7g	394mg	Vegano	Não	Não	Não	Tortinha de cogumelos e salada média de mix de folhas orgânicas, tomatinho, quinoa, nozes e queijo parmesão.
Tortatá Frango	302g	420kcal	37g	23g	20g	4g	0g	91mg	6,6g	701mg	Não	Não	Não	Não	Tortinha de frango e salada média de mix de folhas orgânicas, tomatinho, quinoa, nozes e queijo parmesão.
Chop Chop Frango	418g	467kcal	30g	44g	19g	4,8g	0g	95mg	7g	357mg	Não	Não	Sim	Não	Mix de folhas orgânicas, abóbora assada, frango com lemon pepper (frango, lemon pepper, cúrcuma e óleo de milho), tomate, cebola roxa, queijo de cabra e semente de girassol.
Chop Chop Salmão	420g	497kcal	43g	34g	21g	4,9g	0g	29mg	12g	1146mg	Não	Não	Sim	Não	Mix de folhas orgânicas, grão-de-bico cozido com lemon pepper, salmão defumado, tomate, cebola roxa, parmesão e semente de girassol.

BOWLS



*Presença de glúten: Não conseguimos garantir que não há contaminação cruzada dentro de nossas cozinhas, portanto, apesar da ausência de ingredientes com glúten na maioria de nossos pratos, nossa cozinha não é esterelizada.

**Alérgicos: pode conter trigo, ovos, amendoim, nozes, castanha de caju, amêndoa.

Salada	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Colesterol	Fibra Alimentar	Sódio	Vegetariano/vegano	Contém glúten?*	Contém derivados do leite?	Adição de açúcar ou adoçante?	Ingredientes
Arabê Falafel	437g	681kcal	65g	22g	37g	5g	0g	0mg	16g	967mg	Vegano	Sim	Não	Não	Tomate cereja, homus de grão de bico (grão de bico, água, tahine, limão, alho e sal), quinoa, falafel assado (grão de bico, óleo de girassol, limão, salsinha, cebolinha, rúcula, alho, cominho, sal e pimenta do reino), brócolis, castanha de caju, azeite e zaatar.
Arabê Tofu	437g	596kcal	65g	25g	32g	5g	0g	0mg	12g	1124mg	Vegano	Não	Não	Não	Tomate cereja, homus de grão de bico (grão de bico, água, tahine, limão, alho e sal), quinoa, tofu em cubos (tofu, misso, azeite, zaatar, orégano, lemon pepper, páprica e sal), brócolis, castanha de caju, azeite e zaatar.
Indí Falafel	332g	809kcal	96g	23g	37g	5g	0g	0mg	15g	728mg	Vegano	Sim	Não	Não	Couscous com vegetais (couscous marroquino, abobrinha, cenoura, cebola roxa, limão e azeite), frango ao curry (frango, óleo, limão, curry, cúrcuma e sal), vagem, rúcula e semente de girassol.
Indí Frango	292g	582kcal	72g	33g	18g	2,5g	0g	51mg	9,5g	536mg	Não	Não	Não	Não	Couscous com vegetais (couscous marroquino, abobrinha, cenoura, cebola roxa, limão e azeite), falafel assado (grão de bico, óleo de girassol, limão, salsinha, cebolinha, rúcula, alho, cominho, sal e pimenta do reino), vagem, rúcula e semente de girassol.
Japchê	366g	400kcal	34g	21g	20g	3,6g	0g	0mg	5,4g	1541mg	Não	Não	Não	Não	Cenoura, frango, cebola, macarrão de batata doce, abobrinha, cogumelo, espinafre, shoyu, óleo de gergelim, repolho, cebolinha, alho, gengibre, pimenta dedo de moça e sal.

MOLHOS



*Presença de glúten: Não conseguimos garantir que não há contaminação cruzada dentro de nossas cozinhas, portanto, apesar da ausência de ingredientes com glúten na maioria de nossos pratos, nossa cozinha não é esterelizada.

**Alérgicos: pode conter trigo, ovos, amendoim, nozes, castanha de caju, amêndoa.

Molho	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Colesterol	Fibra Alimentar	Sódio	Vegetariano/vegano	Contém glúten?*	Contém derivados do leite?	Adição de açúcar ou adoçante?	Ingredientes
Azeite e Limão	54ml	318kcal	0,7g	0g	35g	5,1g	0g	0mg	0g	585mg	Vegano	Não	Não	Não	Azeite e limão.
Ervas	54ml	249kcal	1,2g	0,3g	27g	4,3g	0g	0mg	0,2g	95mg	Vegano	Não	Não	Não	Óleo, água, limão, salsinha, cebolinha, manjeriçã, alho e sal.
Mostarda e Mel	54ml	31kcal	6,9g	0g	0g	0g	0g	0mg	0g	90mg	Vegetariano	Não	Não	Não	Água, mostarda e mel.
Tahine	54ml	254kcal	2,6g	7g	24g	1,8g	0g	0mg	1,4g	228mg	Vegano	Não	Não	Não	Água, tahine, limão, sal e alho.

SOPAS



*Presença de glúten: Não conseguimos garantir que não há contaminação cruzada dentro de nossas cozinhas, portanto, apesar da ausência de ingredientes com glúten na maioria de nossos pratos, nossa cozinha não é esterelizada.

**Alérgicos: pode conter trigo, ovos, amendoim, nozes, castanha de caju, amêndoa.

Sopa	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Colesterol	Fibra Alimentar	Sódio	Vegetariano/vegano	Contém glúten?*	Contém derivados do leite?	Adição de açúcar ou adoçante?	Ingredientes
Abobó	400ml	178kcal	39g	3g	8,2g	4,3g	0g	0mg	4,9g	332mg	Vegano	Não	Não	Não	Abóbora, caldo de legumes da casa, leite de coco, alho poró, gergelim, alho, óleo de milho, cebola, golden milk (curcuma, canela, gengibre, cardamomo, pimenta do reino e pimenta caiena) e sal.
Canjajá	400ml	262kcal	40g	15g	4,7g	1g	0g	0mg	4,6g	615mg	Não	Não	Não	Não	Cenoura, batata-doce, frango, grão-de-bico, cebola, bifum, óleo de girassol, sal, alho, açafraão da terra e pimenta do reino.
Espinaná	400ml	123kcal	17g	3,4g	4,6g	0,5g	0g	0mg	4,9g	1076mg	Vegano	Não	Não	Não	Chuchu, abobrinha, talo de brócolis, espinafre, cebola, salsão, óleo de girassol, gengibre, sal, alho, cominho e pimenta do reino.
Frangogô	400ml	138kcal	15g	9,9g	4,3g	0,8g	0	21mg	3,2g	551mg	Não	Não	Não	Não	Batata, abobrinha, tomate, cenoura, frango, salsinha, óleo de girassol, salsão, missô, cebola, alho, sal e noz moscada.
Lentití	400ml	292kcal	31g	5,8g	16g	2,6g	0g	0mg	7,7g	537mg	Vegano	Não	Não	Não	Lentilha, batata-doce, cebola, salsão, limão, óleo de girassol, cenoura, sal, alho, zaatar e pimenta do reino.
Mandiocacá	400ml	432kcal	64g	3,6g	18g	2,8g	0g	0mg	6,4g	1198mg	Vegano	Não	Não	Não	Mandioquinha, cebola, óleo de girassol, salsão, sal, alho, noz moscada e pimenta do reino.
Minestrô	400ml	230kcal	34g	13g	4,7g	1,5g	0g	12mg	7,6g	927mg	Não	Não	Não	Não	Cebola, feijão, abobrinha, tomate, cenoura, linguiça calabresa, alho, salsão, fécula de batata, sal e pimenta do reino.
Tomatotô	400ml	108kcal	20g	4,4g	1,1g	0,1g	0g	0mg	4,2g	1393mg	Vegano	Não	Não	Não	Tomate, abobrinha, cebola, alho, pimentão, missô, sal, manjeriçã, páprica e açúcar.

TORTINHAS



*Presença de glúten: Não conseguimos garantir que não há contaminação cruzada dentro de nossas cozinhas, portanto, apesar da ausência de ingredientes com glúten na maioria de nossos pratos, nossa cozinha não é esterelizada.

**Alérgicos: pode conter trigo, ovos, amendoim, nozes, castanha de caju, amêndoa.

Tortinhas	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Colesterol	Fibra Alimentar	Sódio	Vegetariano/vegano	Contém glúten?*	Contém derivados do leite?	Adição de açúcar ou adoçante?	Ingredientes
Tortinha de Cebola Caramelizada	130g	384kcal	32g	9,3g	24g	4g	0g	0mg	5,4g	510mg	Vegano	Não	Não	Não	Massa (grão de bico cozido, fécula de batata, água, óleo de girassol, limão, tahine, linhaça, alho em pó, sal e pimenta do reino), cebola caramelizada (cebola, shoyu e melado) e creme de castanha (castanha de caju, tofu, água, óleo de girassol, limão, alho, pimenta do reino e sal).
Tortinha de Cogumelo	143g	391kcal	27g	10g	27g	4,5g	0g	0mg	5,8g	190mg	Vegano	Não	Não	Não	Massa (grão de bico cozido, fécula de batata, água, óleo de girassol, limão, tahine, linhaça, alho em pó, sal e pimenta do reino), cogumelos salteados (shimeji branco e shoyu) e creme de castanha (castanha de caju, tofu, água, óleo de girassol, limão, alho, pimenta do reino e sal).
Tortinha de Frango	130g	220kcal	20g	15g	8,9g	1,5g	0g	84mg	3,3g	512mg	Não	Não	Não	Não	Ovo, batata-doce, frango, cebola, tomate, óleo, gergelim branco, salsinha, alho, sal, cebolinha, alho em pó, farinha de arroz, páprica, noz-moscada e pimenta do reino.

SOBREMESAS



*Presença de glúten: Não conseguimos garantir que não há contaminação cruzada dentro de nossas cozinhas, portanto, apesar da ausência de ingredientes com glúten na maioria de nossos pratos, nossa cozinha não é esterelizada.

**Alérgicos: pode conter trigo, ovos, amendoim, nozes, castanha de caju, amêndoa.

Sobremesas	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Colesterol	Fibra Alimentar	Sódio	Vegetariano/vegano	Contém glúten?*	Contém derivados do leite?	Adição de açúcar ou adoçante?	Ingredientes
Bolinho funcional orgânico	53g	199kcal	8,7g	5,1g	16g	8,8g	0g	79mg	1,2g	30mg	Vegetariano	Não	Não	Xilitol e açúcar demerara orgânico	Ovo, farinha de amêndoas, chocolate orgânico 70% cacau feito com cacau orgânico e açúcar demerara orgânico, xilitol, óleo de coco, nozes, cacau em pó e fermento.
Cacau ball	12g	60kcal	5,8g	1,6g	3,5g	0,4g	0g	79mg	1,1g	1,8mg	Vegano	Não	Não	Melado	Uva passa, semente de girassol, melado, água e cacau em pó.

BEBIDAS



*Presença de glúten: Não conseguimos garantir que não há contaminação cruzada dentro de nossas cozinhas, portanto, apesar da ausência de ingredientes com glúten na maioria de nossos pratos, nossa cozinha não é esterelizada.

**Alérgicos: pode conter trigo, ovos, amendoim, nozes, castanha de caju, amêndoa.

Bebidas	Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Colesterol	Fibra Alimentar	Sódio	Vegetariano/vegano	Contém glúten?*	Contém derivados do leite?	Adição de açúcar ou adoçante?	Ingredientes
Chá de hibisco	300ml	14kcal	3,5g	0g	0g	0g	0g	0mg	0g	0mg	Vegano	Não	Não	Não	Água, hibisco, gengibre e hortelã.
Suco de laranja, morango e gengibre	300ml	109kcal	25g	2,4g	0g	0g	0g	0mg	1g	0mg	Vegano	Não	Não	Não	Laranja pera, morango e gengibre.
Suco de manga, maracujá e hortelã	300ml	92kcal	21g	1,2g	0g	0g	0g	0mg	2g	0mg	Vegano	Não	Não	Não	Água, manga, maracujá e hortelã.

