



TABELAS NUTRICIONAIS

2023-2024



ASALADA.COM.BR



NUTRA SEU BEM-ESTAR





ASALADA.CLUB

aSalada surgiu para promover bem-estar, entregando comida leve e deliciosa.

No mercado desde 2018, contamos com duas lojas em Fortaleza.

A seleção dos insumos, a certificação dos processos de trabalho e a valorização dos colaboradores são pontos fortes na entrega de um produto de alta qualidade.



SALADAS



Produto	Quant. (g)	Valor Energético (Kcal)	Carbo. (g)	Açúcares totais (g)	Açúcares adic. (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Gorduras Trans (g)	Fibras Alimentares (g)	Sódio (mg)
SALADA DE FRANGO: Filé de peito de frango cozido e desfiado, alface americana, tomate, cenoura, alface roxa, alface crespa, queijo parmesão, gergelim preto.	244g	248 12%	7,4 2%	2,9	0 0%	33 66%	9,4 15%	3,9 20%	0,1 4%	2,5 10%	351 18%
SALADA DE FRANGO COM FUSILLI: filé de peito de frango desfiado, macarrão tipo fusilli cozido, rúcula, amêndoa laminadas e queijo parmesão.	240g	441 22%	27 9%	2,4	0 0%	42 84%	19 29%	5,2 26%	0 0	5,2 21%	348 17%
SALADA DE FRANGO COM RICOTA: filé de peito de frango cozido e desfiado, alface americana, queijo ricota temperada, tomate, cenoura, alface crespa, alface roxa, gergelim preto.	268	249 12%	7,9 3%	3,6	0 0%	31 63%	10 15%	4,5 23%	0,2 11%	2,5 10%	140 7%
SALADA DE SALMÃO: filé de salmão assado, alface americana, tomate, cenoura, alface crespa, queijo parmesão, alface roxa, gergelim preto.	262	266 13%	8,4 3%	3,4	0 0%	25 50%	15 23%	5,6 28%	0 0%	2,8 11%	559 28%
SALADA DE SALMÃO COM FUSILLI: macarrão tipo fusilli cozido, filé de salmão assado, tomate cereja, rúcula, azeitona preta, queijo parmesão, amêndoa laminadas.	304	531 27%	33 11%	3,3	0 0%	33 66%	30 46%	7,8 39%	0 0%	5,8 23%	784 39%
SALADA DE CAMARÃO: camarão assado, alface americana, tomate, cenoura, alface crespa, queijo parmesão, alface roxa, gergelim preto.	262	210 10%	8,3 3%	3,4	0 0%	27 53%	7,9 12%	3,8 19%	0 0%	2,8 11%	533 27%

% Percentual de valores diários pela porção.

Lactose*
 Zero Lactose
 Glútem*
 Sem Glútem
 Amendoas*
 Castanha-de-caju*
 Amendoin*
 Gergelim*
 Crustáceos*
 Peixe*
 Ovos*

* Contém ou pode conter



SALADAS



Produto	Quant. (g)	Valor Energético (Kcal)	Carbo. (g)	Açúcares totais (g)	Açúcares adic. (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Gorduras Trans (g)	Fibras Alimentares (g)	Sódio (mg)
SALADA DE CAMARÃO COM FUSILLI: macarrão tipo fusilli cozido, camarão assado, rúcula, tomate cereja, queijo parmesão, amêndoa laminada.	280	425 21%	32 11%	3,3	0 0%	35 69%	18 28%	4,6 23%	0 0%	4,9 20%	497 25%
SALADA DE CARNE DE SOL: carne de sol cozida desfiada, alface americana, tomate, xerem de castanha de caju, alface crespa, queijo de coalho, alface roxa.	250	454 23%	11 4%	3	0 0%	31 62%	31 47%	10 51%	0,7 37%	2,3 9%	1731 87%
SALADA PARMA E GELEIA DE PIMENTA: queijo cottage, alface americana, presunto de parma, rúcula, alface crespa, alface roxa, raspas de limão siciliano, gergelim preto, geleia de pimenta vermelha gourmet.	198	181 9%	6,6 2%	1,1	0 0%	23 46%	7,7 12%	1,4 7%	0 0%	1,7 7%	468 23%
SALADA DE CARPACCIO: carpaccio de carne bovina, alface americana, alface roxa, rúcula, alface crespa, cenoura, queijo parmesão, alcaparra.	224	306 15%	5,9 2%	2,2	0 0%	29 58%	18 28%	8 40%	0,5 27%	2 8%	520 26%
SALADA DE GORGONZOLA: alface americana, queijo gorgonzola, pera, alface roxa, nozes, alface crespa.	250	420 21%	16 5%	7,8	0 0%	17 34%	34 52%	11 56%	0,3 17%	5,2 21%	732 37%
SALADA CAPRESE: muçarela de búfala, alface americana, tomate cereja, alface roxa, alface crespa, manjeriço fresco, gergelim preto.	236	260 13%	7,3 2%	3,7	0 0%	18 35%	18 28%	11 55%	0,4 21%	2,4 9%	324 16%



% Percentual de valores diários pela porção.

Lactose*
 Zero Lactose
 Glútem*
 Sem Glútem
 Amendoas*
 Castanha-de-caju*
 Amendoin*
 Gergelim*
 Crustáceos*
 Peixe*
 Ovos*

* Contém ou pode conter



SALADAS



Produto	Quant. (g)	Valor Energético (Kcal)	Carbo. (g)	Açúcares totais (g)	Açúcares adic. (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Gorduras Trans (g)	Fibras Alimentares (g)	Sódio (mg)
SALADA VERDE: alface americana, tomate, queijo ricota, cenoura, alface crespa, alface roxa, gergelim preto.	197	112 6%	8,2 3%	3,8	0 0%	6,7 13%	6,4 10%	3,5 17%	0,2 8%	2,6 10%	78 4%
SALADA DE ATUM: atum em conserva, alface americana, tomate, azeitona preta, alface crespa, alface roxa, queijo parmesão, gergelim preto.	232	221 11%	5,3 2%	1,9	0 0%	23 47%	12 18%	4,5 22%	0 0%	2,8 11%	735 37%
SALADA DE QUINOA: Quinoa cozida, pepino, tomate, azeitona preta, alface americana, amêndoa em lascas, alface, alface roxa, gergelim preto.											



% Percentual de valores diários pela porção.

Lactose*
 Zero Lactose
 Glútem*
 Sem Glútem
 Amendoas*
 Castanha-de-caju*
 Amendoin*
 Gergelim*
 Crustáceos*
 Peixe*
 Ovos*

* Contém ou pode conter



Produto	Quant. (g)	Valor Energético (Kcal)	Carbo. (g)	Açúcares totais (g)	Açúcares adic. (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Gorduras Trans (g)	Fibras Alimentares (g)	Sódio (mg)	
WRAP CAPRESE: pão folha integral, muçarela de búfala, tomate, molho pesto, alface crespa crua, alface roxa crua, alface americana crua, manjeriço fresco.	185	382 19%	31 10%	2,4	0 0%	19 37%	20 31%	10 51%	0,4 18%	2,1 8%	580 29%	
WRAP DE CARNE DE SOL: pão folha integral, carne de sol cozida desfiada, queijo de coalho, molho mostarda e mel, tomate, alface crespa, alface roxa, xerem de castanha de caju, alface americana.	155	422 21%	31 10%	2,5	1,5 3%	21 42%	22 34%	5,7 28%	0,4 19%	1,9 8%	1246 62%	
WRAP DE CARPACCIO: pão folha integral, carpaccio de carne bovina, molho de mostarda e mel, alface crespa, queijo parmesão, alface roxa, alcaparra, rúcula, alface americana.	165	339 17%	28 9%	2,1	1,5 3%	20 40%	16 24%	5,1 26%	0,3 17%	2 8%	662 33%	
WRAP DE FRANGO: pão folha integral, filé de peito de frango desfiado, queijo ricota, molho mostarda e mel, alface roxa, cenoura, alface crespa, alface americana.	180	299 15%	30 10%	2,9	1,5 3%	20 40%	11 16%	3,5 18%	0,2 8%	2,1 8%	390 20%	
WRAP DE PARMA: pão folha integral, presunto de parma, queijo cottage, alface crespa, alface roxa, alface americana, rúcula, raspas de limão siciliano, geleia agridoce de pimenta vermelha.	132	230 12%	27 9%	0,3	0 0%	16 33%	6,2 9%	0,7 3%	0 0%	1,6 6%	523 26%	
WRAP DE PEITO DE PERU: pão folha integral, peito de peru, queijo ricota, molho de mostarda e mel, cenoura, mix de folhas (alface roxa, alface crespa, alface americana).	171	273 14%	31 10%	2,9	1,5 3%	15 31%	9,5 15%	3,2 16%	0,1 6%	1,9 8%	637 32%	

% Percentual de valores diários pela porção.

Lactose*
 Zero Lactose
 Glútem*
 Sem Glútem
 Amendoas*
 Castanha-de-caju*
 Amendoin*
 Gergelim*
 Crustáceos*
 Peixe*
 Ovos*

* Contém ou pode conter

SOBREMESAS



Produto	Quant. (g)	Valor Energético (Kcal)	Carbo. (g)	Açúcares totais (g)	Açúcares adic. (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Gorduras Trans (g)	Fibras Alimentares (g)	Sódio (mg)
BROWNIE LEVE: açúcar demerara, chocolate meio amargo, óleo de milho, ovo, xerém de castanha de caju, aveia em flocos, farinha de aveia.	80	359 18%	40 13%	30	20 40%	6,3	13%	20 30%	0	4,5 18%	14 1%
COOKIE LEVE: açúcar mascavo, pasta de amendoim, chocolate meio amargo, farinha de aveia, ovo, amendoim sem casca e sem sal, bicarbonato de sódio, sal.	60	245	32 11%	23	17 33%	7,9 16%	11 17%	2,4 12%	0 0%	3,9 16%	208 10%
Mousse de Chocolate: chocolate meio amargo, creme de leite, clara de ovo e sal	92	259 13%	25 8%	23	0 0%	6,7 13%	15 24%	9,4 47%	0,5 23%	7,5 30%	48 2%



TOPPINGS

Produto	Quant. (g)	Valor Energético (Kcal)	Carbo. (g)	Açúcares totais (g)	Açúcares adic. (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Gorduras Trans (g)	Fibras Alimentares (g)	Sódio (mg)
CROUTON: pão de forma, alho, azeite de oliva, óleo vegetal, manjeriço, erva fresca orgânica, sal refinado e pimenta do reino.	20g 1 porção	78 4%	6,3 2%	0,5	0,4 1%	1 2%	5,5 8%	0,9 5%	0,1 3%	0,3 1%	101 5%



% Percentual de valores diários pela porção.

Lactose*
 Zero Lactose
 Glútem*
 Sem Glútem
 Amendoas*
 Castanha-de-caju*
 Amendoin*
 Gergelim*
 Crustáceos*
 Peixe*
 Ovos*

* Contém ou pode conter



MOLHOS



Produto	Porção	Valor Energético (Kcal)	Carbo. (g)	Açúcares totais (g)	Açúcares adic. (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Gorduras Trans (g)	Fibras Alimentares (g)	Sódio (mg)	
MOLHO ORIENTAL: 50ml vinagre de arroz, óleo de milho, molho de soja, açúcar mascavo, gergelim branco, gengibre, alho.	15ml colher sopa	49 2%	1,9 1%	1,5	1,4 3%	0,3 1%	4,5 7%	0,9 5%	0 0%	0,1 0%	144 7%	
MOLHO FRUTAS VERMELHAS: 50ml azeite de oliva, óleo de milho, geleia de frutas vermelhas, água mineral, suco de limão, alho e sal.	15ml colher sopa	90 5%	2 1%	1,9	1,5 3%	0 0%	9,3 14%	1,6 8%	0 0%	0 0%	20 1%	
MOLHO MOSTARDA E MEL: 50ml óleo de milho, mostarda amarela, mel de abelha, suco de limão, água mineral, alho, sal.	15ml colher sopa	82 4%	2 1%	1,7	1,7 3%	0,1 0%	8,3 13%	1,1 6%	0 0%	0,1 0%	37 2%	
MOLHO DE IOGURTE: 50ml iogurte natural integral, mel de abelha, mostarda amarela, suco de limão, água mineral, sal, pimenta do reino em pó.	15ml colher sopa	12 1%	2,1 1%	1,7	1,4 3%	0,4 1%	0,4 1%	0,2 1%	0 0%	0,1 0%	45 2%	
MOLHO PESTO: 50ml óleo de milho, azeite de oliva, manjerição fresco, xerém de castanha de caju, queijo parmesão ralado, alho, sal.	15ml colher sopa	116 6%	0,4 0%	0,1	0 0%	0,4 1%	13 20%	2,4 12%	0 0%	0 0%	33 2%	
MOLHO BALSÂMICO: 50ml azeite de oliva, óleo vegetal, vinagre balsâmico, água mineral, mel de abelha, mostarda amarela, sal.	15ml colher sopa	86 4%	1,2 0%	1,2	0,7 1%	0 0%	9,1 14%	1,6 8%	0 0%	0 0%	22 1%	

% Percentual de valores diários pela porção.

Lactose* Zero Lactose Glúten* Sem Glúten Amendoas* Castanha-de-caju* Amendoin* Gergelim* Crustáceos* Peixe* Ovos*

* Contém ou pode conter





ASALADA.CLUB

Rua Eduardo Garcia 1000, Aldeota, Fortaleza.
Rua Crisanto Moreira da Rocha 1172, Cambéba, Fortaleza.
www.asalada.com.br