



## TABELA NUTRICIONAL

ALIMENTO	Porção	Calorias	CHO	PTN	Gord Totais	Gord Satur	Gord TRANS	Fibra	Sódio
<b>Salgados</b>									
Esfirra Fc de carne	1 unid	226	31g	8,0g	7,7g	2,2g	-	1,0g	254mg
Esfirra Ab de carne	1 unid	226	31g	8,0g	7,7g	2,2g	-	1,0g	254mg
Esfirra de frango	1 unid	110kcal	17g	2,5g	3,7g	0,4g	-	7,0g	147mg
Esfirra de calabresa	1 unid	189kcal	16g	11g	8,7g	1,1g	-	1,2g	390mg
Esfirra de escarola	1 unid	131kcal	17g	2,8g	5,6g	1,1g	-	1,2g	290mg
Esfirra de ricota	1 unid	141kcal	17g	4,5g	6,0g	2,2g	-	0,7g	100mg
Esfirra de queijo	1 unid	174kcal	17g	8,0g	8,0g	0,4g	-	0,7	141mg
Esfirra de carne seca	1 unid	167kcal	16g	8,7g	7,5g	0,4g	-	0,8g	140mg
Esfirra de manjeriço	1 unid	125kcal	16g	6,8g	4,0g	2,4g	-	1,2g	125mg
Esfirra Int Berinjela	1 unid	108kcal	18g	3,0g	2,7g	0,4g	-	2,6	190mg
Esfirra Int Ricota	1 unid	105kcal	16g	3,0g	3,0g	0,5g	-	2,3g	200mg
Esfirra Int Escarola	1 unid	111kcal	15g	3,0g	4,0g	1,0g	-	2,3g	250mg
Esfirra Int Carne	1 unid	231kcal	32g	9,2g	7,4g	2,2g	-	2,1g	166mg
Esfirra de abacaxi	1 unid	157kcal	31g	2,6g	2,7g	5,0g	-	0,7g	150mg
Esfirra de chocolate	1 unid	126kcal	23g	2,3g	2,7g	5,0g	-	1,0g	200mg
Esfirra de banana	1 unid	130kcal	23g	2,2g	3,2	0,4g	-	1,5g	140mg
Enroladinho de pres e q	1 unid	174kcal	17g	8,0g	8,4g	0,4g	-	0,7g	141mg
Enroladinho salsicha	1 unid	200kcal	18g	7,4g	11g	2,1g	-	0,8g	290mg
Quibe de carne	1 unid	143kcal	23g	7,2g	2,3g	1,7g	-	4,0g	300mg
Quibe com coalhada	1 unid	143kcal	23g	7,2g	2,3g	1,7g	-	4,0g	300mg



Thomaz Lanches

Horario de funcionamento : Seg a Sex 06:00 às 19:00 Telefone: (67) 3321-3676

Sábados 06:00 às 13:00



Coxinha de frango	1 unid	151kcal	20g	4,8g	5,7g	1,0g	-	4,7	495mg
Coxinha de carne	1 unid	180kcal	16g	9,6g	8,7g	2,8g	-	1,0g	300mg
Trouxinha pres e qj	1 unid	191kcal	14g	9,0g	11g	2,4g	-	0,7g	400mg
Quibe de carne	1 unid	143kcal	23g	7,2g	2,3g	1,7g	-	4,0g	300mg
Quibe com coalhada	1 unid	143kcal	23g	7,2g	2,3g	1,7g	-	4,0g	300mg
Quibe assado	70g	217kcal	26g	19g	4,0g	1,3g	-	5,6g	200mg
Coxinha de frango	1 unid	151kcal	20g	4,8g	5,7g	1,0g	-	4,7	495mg
Coxinha de carne	1 unid	180kcal	16g	9,6g	8,7g	2,8g	-	1,0g	300mg
Trouxinha pres e qj	1 unid	191kcal	14g	9,0g	11g	2,4g	-	0,7g	400mg
Pastel de carne	1 unid	154kcal	16g	6,7g	7,0g	1,8g	-	0,8	277mg
Pastel de palmito	1 unid	102kcal	17g	2,2g	2,8g	0,3g	-	0,8g	207mg
Pastel de queijo	1 unid	161kcal	16g	7,4g	7,6g	0,3g	-	0,7g	195mg
Pastel de carne c ovo	1 unid	148kcal	16g	6,3g	6,5g	1,6g	-	0,8g	277mg
Empada de palmito	1 unid	398kcal	28g	3,6g	30g	2,8g	-	1,3g	345mg
Empada de frango	1 unid	353kcal	27g	3,8g	25g	1,3g	-	1,3g	412mg
Chamburak	1 unid	174kcal	25g	6,0g	5,6g	0,5g	-	1,3g	176mg
Pão de queijo	1 unid	111kcal	11g	6,6g	9,3g	-	-	-	233mg
Chipa	1 unid	132kcal	27g	6,0g	12g	1,4g	-	-	220mg
Chipa grega	1 unid	202kcal	16g	5,7g	13g	2,0g	-	0,8g	190mg
Pão sírio	2 unids	106kcal	18g	3,0g	2,6g	0,4g	-	1,8g	180mg
Chipa grega	1 unid	202kcal	16g	5,7g	13g	2,0g	-	0,8g	190mg
Pão sírio	2 unids	106kcal	18g	3,0g	2,6g	0,4g	-	1,8g	180mg
Pão sírio integral	2 unids	130kcal	22g	4,0g	2,8g	0,6g	-	3,4g	224mg



Thomaz Lanches

Horario de funcionamento : Seg a Sex 06:00 às 19:00 Telefone: (67) 3321-3676

Sábados 06:00 às 13:00



### Salgados Coquetel

ALIMENTO	Porção	Calorias	CHO	PTN	Gord Totais	Gord Satur	Gord TRANS	Fibra	Sódio
Bolinha de queijo	5 unids	230kcal	34g	5,8g	9,0g	3,8g	-	1,2g	500mg
Empada palmito coq.	5 unids	208kcal	21g	5,0g	12g	4,0g	-	1,0g	262mg
Coxinha de frango coq.	5 unids	283kcal	34g	9,6g	12g	2,6g	-	5,0g	400mg
Quibe coq.	5 unids	220kcal	26g	14g	16g	4,6g	-	5,8g	400mg
Trouxinha coq.	5 unids	240kcal	18g	12g	13g	2,0g	-	0,7g	460mg
Empada frango coq.	5 unids	266kcal	20g	8,0g	13g	4,0g	-	1,0g	220mg
Coxinha carne coq.	5 unids	260kcal	30g	9,2g	9g	3,8g	-	3,7g	400mg

### Pratos Árabes

ALIMENTO	Porção	Calorias	CHO	PTN	Gord Totais	Gord Satur	Gord TRANS	Fibra	Sódio
Charuto folha de uva	10 unids	177kcal	11g	13g	8,8g	6,0g	-	-	300mg
Abobrinha recheada	1 unid	296kcal	9,0g	16g	22g	8,0g	-	2,5	86mg
Berinjela recheada	1 unid	289kcal	6,0g	15g	23g	8,3g	-	2,0g	90mg
Kafta	1 unid	196kcal	-	19g	13g	6,8g	4,0g	-	200mg
Caponata Berinjela	100g	72kcal	7,4g	1,5g	4,1g	0,5g	-	2,9g	617mg
Hommus	50g	73kcal	10g	3,7g	2,1g	0,3g	-	1,7g	288mg
Babaganuche	100g	73kcal	7,6g	2,5g	3,6g	0,6g	-	2,2g	20mg
Coalhada seca	200ml	114kcal	9,0g	6,0g	6,0g	3,6g	-	-	100mg
Quibe cru	130g	217kcal	26g	19g	4,0g	1,5g	-	6,0g	160mg
Arroz Marroquino	100g	72kcal	7,4g	1,5g	0,5g	-	-	3,0g	620mg



Thomaz Lanches

Horario de funcionamento : Seg a Sex 06:00 às 19:00 Telefone: (67) 3321-3676

Sábados 06:00 às 13:00