

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE OS PRODUTOS PRA LÁ DE BOM - SEM GLÚTEN. DESCUBRA O PODER DA NUTRIÇÃO CONSCIENTE E DELICIOSOS SABORES LIVRES DE GLÚTEN, LACTOSE, LEITE E SOJA, COM OPÇÕES ZERO AÇÚCAR E ADOÇADAS COM AÇÚCAR DE COCO. ESTE MANUAL É O SEU GUIA PARA UMA VIDA SAUDÁVEL E CHEIA DE SABOR. DESFRUTE DE CADA MORDIDA COM CONFIANÇA E BEM-ESTAR!



PRA·LÁ·DE·BOM
— SEM GLÚTEN —

SALGADOS



Coxinha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: 125g – 1 unidade		
	125g	% VD
Valor Energético (Kcal)	166kcal = 694kJ	8,3
Carboidratos (g)	16g	5%
Açúcares Totais (g)	0g	0%
Açúcares Adicionados (g)	0g	0%
Proteínas (g)	14g	18%
Gorduras Totais (g)	4,7g	9%
Gorduras Saturadas (g)	0,7g	3%
Gorduras Trans (g)	0g	0%
Fibras Alimentares (g)	1,2g	5%
Sódio (mg)	186mg	8%

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Ingredientes: caldo de galinha caseiro; peito de frango; abóbora; farinha de arroz integral; cebola; farinha multiuso (amido de milho, farinha de arroz, fibras de vegetais de psyllium e bambu, farinha de arroz integral, farinha de lentilhas, dextrose, espessantes: hidroxipropilmetilcelulose e sal); farinha de amêndoas; linhaça dourada; alho poró; azeite. Alho. Efrvas frescas; sal marinho; pimenta vermelha e noz moscadas.

ALÉRGICOS: CONTÉM AMÊNDOAS. CONTÉM OVOS. CONTÉM DERIVADOS DE NOZ-PECÁ. PODE CONTER AMENDOIM. PODE CONTER AVELÁ. PODE CONTER CASTANHAS. PODE CONTER NOZES. PODE CONTER DERIVADOS DE SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTEM LEITE.

Não contém quantidades significativas de: Açúcares totais, Açúcares adicionados e Gorduras trans.

Produzido: Pra Lá de Bom - Unidade Moema – CNPJ: 32.390.075/0001- 12
Endereço: Avenida Aratãs, 262.

Produzido: Pra Lá de Bom - Unidade Santana – CNPJ: 12.085.505/0001-85
Endereço: Rua Augusto Tolle, 588.

Esfiha Vegana Low Carb

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: 65g – 1 unidade		
	65g	% VD
Valor Energético (Kcal)	142kcal = 595kJ	7,4
Carboidratos (g)	14g	5%
Açúcares Totais (g)	0g	0%
Açúcares Adicionados (g)	0g	0%
Proteínas (g)	7,4g	13%
Gorduras Totais (g)	0g	1%
Gorduras Saturadas (g)	0g	0%
Gorduras Trans (g)	1,6g	7%
Fibras Alimentares (g)	75mg	3%
Sódio (mg)	7,4g	13%

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Ingredientes: cebola; caldo de legumes caseiro; farinha de amêndoas; painço em grãos; semente de girassol; linhaça dourada; azeite; nutri yeast flakes; psyllium; zathar; noz moscada; páprica defumada; pimenta do reino; sal marinho; gergelim branco e preto. **ALÉRGICOS: CONTÉM AMÊNDOAS. CONTÉM DERIVADOS DE NOZ-PECÁ. PODE CONTER AMENDOIM. PODE CONTER AVELÁ. PODE CONTER CASTANHAS. PODE CONTER NOZES. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTEM LEITE.**



Produzido: Pra Lá de Bom - Unidade Moema – CNPJ: 32.390.075/0001- 12
Endereço: Avenida Aratãs, 262.

Produzido: Pra Lá de Bom - Unidade Santana – CNPJ: 12.085.505/0001-85
Endereço: Rua Augusto Tolle, 588.

Pão de Queijo Multigrão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: 50g – 1 unidade		
	50g	% VD
Valor Energético (Kcal)	156kcal = 652kJ	7,8
Carboidratos (g)	18g	6%
Açúcares Totais (g)	0g	0%
Açúcares Adicionados (g)	0g	0%
Proteínas (g)	4,1g	5%
Gorduras Totais (g)	7,7g	14%
Gorduras Saturadas (g)	2,3g	11%
Gorduras Trans (g)	0g	0%
Fibras Alimentares (g)	1,1g	4%
Sódio (mg)	237mg	10%

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Ingredientes: polvilho azedo; queijo minas sem lactose; leite sem lactose; polvilho doce; ovo orgânico; azeite; semente de girassol; chia em grãos; linhaça dourada; gergelim preto e sal marinho. **ALÉRGICOS: CONTÉM OVO, LEITE E DERIVADOS DE LEITE. PODE CONTER: AMÊNDOAS, AMENDOIM, AVELÁ, CASTANHA DE CAJU, CASTANHA DO PARÁ, MACADÂMIA, NOZES, PISTACHE. DIABÉTICOS: CONTÉM GALACTOSE E GLICOSE. NÃO CONTÉM GLÚTEN**

Não contém quantidades significativas de: Açúcares totais, Açúcares adicionados e Gorduras trans.

Produzido: Pra Lá de Bom - Unidade Moema – CNPJ: 32.390.075/0001- 12
Endereço: Avenida Aratãs, 262.

Produzido: Pra Lá de Bom - Unidade Santana – CNPJ: 12.085.505/0001-85
Endereço: Rua Augusto Tolle, 588.

Pão de Queijo Vegano

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: 60g – 1 unidade		
	60g	% VD
Valor Energético (Kcal)	151kcal = 595kJ	7,6
Carboidratos (g)	22g	7%
Açúcares Totais (g)	0g	0%
Açúcares Adicionados (g)	0g	0%
Proteínas (g)	1,8g	2%
Gorduras Totais (g)	6,4g	12%
Gorduras Saturadas (g)	0,8g	4%
Gorduras Trans (g)	0g	0%
Fibras Alimentares (g)	1,3g	5%
Sódio (mg)	193mg	8%

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Ingredientes: batata doce; polvilho doce; queijo vegano muçarela de castanha de caju; azeite; óleo de girassol; semente de girassol; linhaça dourada; gergelim branco. Nutri yeast flakes; sal marinho e noz moscada.

ALÉRGICOS: CONTÉM CASTANHA DE CAJU. PODE CONTER: AMÊNDOAS, AVELÁ, CASTANHA DO PARÁ, MACADÂMIA, NOZES, PISTACHE. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LEITE.

Não contém quantidades significativas de: Açúcares totais, Açúcares adicionados e Gorduras trans.

Produzido: Pra Lá de Bom - Unidade Moema – CNPJ: 32.390.075/0001- 12
Endereço: Avenida Aratãs, 262.

Produzido: Pra Lá de Bom - Unidade Santana – CNPJ: 12.085.505/0001-85
Endereço: Rua Augusto Tolle, 588.

SABOROSOS E NUTRITIVOS

PÃES | BOLOS | DOCINHOS | TORTAS DOCES | SALGADOS | TORTAS SALGADAS
KIT FESTA | BABY | MASSA DE PIZZA E FOCACCIA | LANCHES | PÁSCOA | PANETONES

Mini Quiche Lorraine

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 50g – 1 fatia

	50g	% VD
Valor Energético (Kcal)	127kcal = 530kJ	6,34
Carboidratos (g)	10g	3%
Açúcares Totais (g)	0g	0%
Açúcares Adicionados (g)	0g	0%
Proteínas (g)	2,3g	3%
Gorduras Totais (g)	13g	24%
Gorduras Saturadas (g)	5,8g	26%
Gorduras Trans (g)	0g	0%
Fibras Alimentares (g)	0g	1%
Sódio (mg)	195mg	8%

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Ingredientes: creme de leite sem lactose; ovo orgânico; queijo grynere; farinha multiuso (amido de milho, farinha de arroz, fibras de vegetais de psyllium e bambu, farinha de arroz integral, farinha de lentilhas, dextrose, espessante: hidroxipropilmetilcelulose e sal); mix de farinha sem glúten (farinha de arroz branco, farinha de arroz integral, fécula de batata, farinha de sarraceno, liga neutra(açúcar, estabilizantes: goma guar, carboximetilcelulose e goma xantana) e pectina), manteiga; bacon e sal marinho. **ALÉRGICOS: CONTÉM OVO, LEITE E DERIVADOS DE LEITE. NÃO CONTÉM GLÚTEN**

Não contém quantidades significativas de: Açúcares totais, Açúcares adicionados e Gorduras trans.

Produzido: Pra Lá de Bom - Unidade Moema – CNPJ: 32.390.075/0001-12
Endereço: Avenida Aratãs, 262.

Produzido: Pra Lá de Bom - Unidade Santana – CNPJ: 12.085.505/0001-85
Endereço: Rua Augusto Tolle, 588.

Mini Quiche Alho Poró

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 50g – 1 unidade

	50g	% VD
Valor Energético (Kcal)	127kcal = 530kJ	6,34
Carboidratos (g)	10g	3%
Açúcares Totais (g)	0g	0%
Açúcares Adicionados (g)	0g	0%
Proteínas (g)	2,3g	3%
Gorduras Totais (g)	8,5g	16%
Gorduras Saturadas (g)	3,1g	14%
Gorduras Trans (g)	0g	0%
Fibras Alimentares (g)	0g	2%
Sódio (mg)	106mg	4%

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Ingredientes: ovo orgânico; creme de leite sem lactose; alho poró, farinha multiuso (amido de milho, farinha de arroz, fibras de vegetais de psyllium e bambu, farinha de arroz integral, farinha de lentilhas, dextrose, espessante: hidroxipropilmetilcelulose e sal); mix de farinha sem glúten (farinha de arroz branco, farinha de arroz integral, fécula de batata, farinha de sarraceno, liga neutra(açúcar, estabilizantes: goma guar, carboximetilcelulose e goma xantana) e pectina); cebola; manteiga; farinha de moti; farinha de amaranto; salsinha; cebolinha; azeite; sal marinho e noz moscada.

CONTÉM OVO, LEITE E DERIVADOS DE LEITE. NÃO CONTÉM GLÚTEN

Não contém quantidades significativas de: Açúcares totais, Açúcares adicionados e Gorduras trans.

Produzido: Pra Lá de Bom - Unidade Moema – CNPJ: 32.390.075/0001-12
Endereço: Avenida Aratãs, 262.

Produzido: Pra Lá de Bom - Unidade Santana – CNPJ: 12.085.505/0001-85
Endereço: Rua Augusto Tolle, 588.

Empada de Palmito

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 110g (1 unidade)

	110g	% VD
Valor Energético (Kcal)	225kcal = 941kJ	11,2
Carboidratos (g)	26g	9%
Açúcares Totais (g)	0g	0%
Açúcares Adicionados (g)	0g	0%
Proteínas (g)	3,8g	5%
Gorduras Totais (g)	12g	21%
Gorduras Saturadas (g)	5,3g	24%
Gorduras Trans (g)	0g	0%
Fibras Alimentares (g)	1,9g	8%
Sódio (mg)	288mg	12%

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Ingredientes: farinha multiuso (amido de milho, farinha de arroz, fibras de vegetais de psyllium e bambu, farinha de arroz integral, farinha de lentilhas, dextrose, espessantes: hidroxipropilmetilcelulose e sal), mix de farinha sem glúten (farinha de arroz branco, farinha de arroz integral, fécula de batata, farinha de sarraceno, liga neutra(açúcar, estabilizantes: goma guar, carboximetilcelulose e goma xantana) e pectina), farinha de amaranto, polvilho doce, sal marinho, manteiga de coco, azeite, água, ovos, vinagre de maçã, palmito e castanha de caju. **ALÉRGICOS: CONTÉM AMÊNDOAS, CONTÉM OVOS, CONTÉM DERIVADOS DE NOZ-PECÁ, PODE CONTER AMENDOIM, PODE CONTER AVELÁ, PODE CONTER CASTANHAS, PODE CONTER NOZES, PODE CONTER DERIVADOS DE SOJA. NÃO CONTÉM GLÚTEN. NÃO CONTÉM LEITE.**

Não contém quantidades significativas de: Açúcares totais, Açúcares adicionados e Gorduras trans.

Produzido: Pra Lá de Bom - Unidade Moema – CNPJ: 32.390.075/0001-12
Endereço: Avenida Aratãs, 262.

Produzido: Pra Lá de Bom - Unidade Santana – CNPJ: 12.085.505/0001-85
Endereço: Rua Augusto Tolle, 588.

SABOROSOS E NUTRITIVOS

PÃES | BOLOS | DOCINHOS | TORTAS DOCES | SALGADOS | TORTAS SALGADAS
KIT FESTA | BABY | MASSA DE PIZZA E FOCACCIA | LANCHES | PÁSCOA | PANETONES



PRA·LÁ·DE·BOM
SEM GLÚTEN



LOJA SANTANA:

RUA AUGUSTO TOLLE, 588

LOJA MOEMA:

AV. ARATÃS, 262