

**Ò Kilo**

Produto	Porção	V Energ.	Proteínas	Gorduras	HC	
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)
<b>Carnes Grelhadas Kilo</b>						
Picanha B	2 fatias	60	124,6	17	6,3	0
Salsicha Toscana	1 Unidade	35	127,6	6,3	10,8	1,3
Perna de Frango	1 Unidade	80	75,3	11,7	3,2	0
Lombo de porco	1 Fatia	50	94,7	14,6	4,1	0
Pernil fumado	2 fatias	50	143,7	12,8	10,3	0
Entrecosto	1 pedaço	80	97,2	10,7	6,04	0
<b>Acompanhamentos Frios</b>						
Cenoura	1 Dose	75	18,3	0,5	0	4,1
Salada Mista (alface / tomate e cebola)	1 Dose	60	9,4	0,6	0,2	1,4
Laranja	2 Rodelas	60	25,1	0,7	0,1	5,3
Milho	1 Colher	100	80,5	2,8	0,5	16,2
Abacaxi	2 Rodelas	70	34,2	0,4	0	8,1
Melão	2 Pedacos	130	29,6	0,5	0	6,9
<b>Temperos</b>						
Azeite com oregãos	1 Colher	25	149,7	2,7	13,1	5,2
Molho de iogurte	1 Colher	25	79,8	0,5	7,8	2
<b>Acompanhamentos Quentes</b>						
Feijão Preto	1 Concha	130	161,3	9,6	3,9	22

### Ò Kilo

Produto		Porção	V Energ.	Proteínas	Gorduras	HC
		(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)
Arroz Branco	2 Colheres	100	184	3,1	5,5	30,7
Banana Frita	1 Pedaco	60	113,7	2	6,9	10,9
Batata Pala-Pala	1 Porção	60	170,7	1,8	7,8	23,2
Legumes Cozidos	2 Colheres	110	47,2	3,9	0,6	6,4
Esparregado	2 Colheres	120	58,6	3,9	3,3	3,3

### Òkid

Menu	Menu	N.A.	376,3	23,4	14,4	38,5
Menu + Sumo Manga Laranja	Menu	N.A.	499	24,1	14,5	68,2

### Pão Chapata

Pão Chapata	1 Unidade	30	89,4	3,2	1	17
-------------	-----------	----	------	-----	---	----

### Sumos Naturais e Batidos

Manga/Laranja	1 Copo	300	184,5	1	0,2	44,6
---------------	--------	-----	-------	---	-----	------

### Sobremesas

Mousse de Manga	1 Taça	125	138,4	2,3	9,4	11,3
Mousse de Chocolate	1 Taça	125	349,8	11,9	16,4	38,8
Cocktail De Frutas	1 Taça	125	58,5	0,8	0	13,9