A

Abacate - meio - 68
Abacaxi - fatia - 7
Abóbora (moranga) - col de sopa - 5
Abobrinha - colher de sopa - 5
Acarajé - unidade - 80
Achocolatado em pó - colher de sopa - 7
Achocolatado pronto - caixinha - 55
Açúcar - colher de sopa - 17
Adoçante - à vontade - 0
Agrião - à vontade - 0
Água de coco - copo - 10
Aguardente - dose - 32
Alcachofra (inteira) - unidade - 17
Alface - à vontade - 0
Almôndega de frango - unidade - 15
Almôndega bovina - unidade - 23
Amêndoa torrada - unidade - 5
Amendoim - colher de sopa - 22
Americano(sanduích) - lanche - 165
Arroz à grega - colher de sopa - 12
Arroz branco - colher de sopa - 10
Arroz doce - colher de sopa - 11
Arroz integral - colher de sopa - 14
Arroz chop-suey - colh de sopa - 15
Aspargo em conserva - à vontad - 0
Atum em óleo - colher de sopa - 15
Atum light em salmoura - c de so - 6
Azeite de oliva - colher de sopa - 20
Azeite verde - unidade - 4

B

Bacalhau salgado - ped méd - 61
Bacon - fatia - 20
Bala de caramelo de frutas - unid - 3
Bala de caramelo de leite - unida- 6
Bala de goma - unidade - 6
Banana-maçã - unidade - 20
Banana-nanica - unidade - 24
Banana-ouro - unidade - 12
Banana-prata - unidade - 15
Barra de cereais - unidade - 25
Barra de cereais light - unidade - 20
Barra de cereais light (com chocolate) - unidade - 24
Barra de cereais salgada - unid - 18
Batata chips - pacote de 80g - 118
Batata frita - palito - 8
Batata ingl picada - col de sopa - 9
Batata palha - colher de sopa - 8
Batata doce coz - col de sopa - 10
Batidas - copo - 100
Bauru - lanche - 84
Bebida energética - lata - 32
Beirute (rosbife/mussarela/tomate/alface) - lanche - 135
Berinjela - colher de sopa - 5
Beterraba (crua/ralada) - col de sopa - 5
Bife magro à milanesa - bife - 224
Bife à parmegiana - bife - 242
Bife magro à role (com legumes e bacon) - rolinho - 75
Bife de carne gorda (picanha/filé mignon) - unidade - 63
Bife de carne magra (alcatra/coxão mole) - unidade - 56
Big Mac - lanche - 136
Bis (chocolate) - unidade - 11
Biscoito água e sal - unidade - 8
Bisc. Club Social - pac de 30 g - 40
Biscoito cream cracker - unidade - 8
Biscoito recheado - unidade - 18
Bisteca suína - unidade - 85
Blanquet de peru - fatia fina - 2
Bolinho de bacalhau - unidade - 48
Bolo de chocolate - fatia - 47
Bolo de chocolate diet - fatia - 37
Bombom - unidade - 31
Brocólis - buquê – 5

C

Cachorro quente (pão/sals) - lan- 65
Café sem açúcar - xícara - 0
Caipirinha - copo - 49
Caldo de cana - copo - 30

Caldo de galinha/carne - tablete - 9
Caldo verde - concha - 45
Camarão (peq, coz) - col de sop - 6
Canapé - unidade - 11
Canelone (presunto/queijo) - un- 53
Canja - concha - 30
Capelete cozido - xícara de chá - 40
Capuccino - xícara - 35
Cáqui - unidade - 30
Cará - colher de sopa - 6
Carne moída - colher de sopa - 12
Carne seca - colher de sopa - 23
Catchup - colher de sopa - 6
Cebola - colher de sopa - 2
Cenoura (crua/ralada) - colher de sopa) - 5
Cereal matinal - colher de sopa - 13
Cereja em calda - col de sopa - 15
Cereja fresca - unidade - 2
Cerveja - lata - 40
Cerveja sem álcool - lata - 28
Chá de saqu c/ adoçante - copo - 0
Chá industrializado - copo - 20
Champignon - à vontade - 0
Cheeseburger - lanche - 101
Cheese salada - lanche - 134
Chiclete - unidade - 4
Chocol ao leite - barra de 30 g - 45
Chocolate bco - barra de 30 g - 48
Chop claro - tulipa - 22
Chop escuro - tulipa - 29
Chuchu - colher de sopa - 5
Coalhada seca - colher de sopa - 15
Coca-cola - copo - 23
Coca-cola light - copo - 0
Coco ralado - colher de sopa - 18
Cogumelo fresco - à vontade - 0
Compota de frutas - porção 38
Coração de frango - unidade - 2
Corn flakes s/ açúca – x. de chá - 31
Costela suína - pedaço - 89
Couve-flor - buquê - 5
Coxinha (de bar) - unidade - 99
Cream cheese - colher de sopa - 26
Cream cheese light - col de sop- 14
Creme de leite - colher de sopa - 13
Creme de leite light - col de sopa - 7
Creme de milho - col de sopa - 20
Croissant - unidade - 46
Croquete de carne - unidade - 110
Cuscuz à paulista - fatia - 46

D
Dadinho - unidade - 8
Damasco seco - unidade - 3
Destilados - dose - 30
Dobradinha - concha - 31
Doce de fruta (pasta) – c. sopa - 20
Doce de leite - colher de sopa - 27

E
Empada de frango - unidade - 80
Empada de palmito - unidade - 71
Ervas e especiarias - à vontade - 0
Ervilha enlatada fresca - colher de sopa - 5
Esfiha de carne aberta - unidad - 43
Esfiha de carne fechada - unid - 68
Espinafre - à vontade – 0

F
Fanta - copo - 28
Fanta diet - copo - 0
Farofa - colher de sopa - 20
Feijão - concha - 27
Feijão branco - concha - 51
Feijoada - concha - 96
Feijoada (só feijão) - concha - 42
Fígado bovino - bife - 47
Figo - unidade - 10

Fios de ovos - colher de sopa - 62
Flan de baunilha - taça - 47
Frango (coxa sem pele) - unid - 25
Frango (peito) - filé - 31
Frango (sobrecoxa s/ pele) - un - 23
Frango xadrez - colher de sopa - 15

G
Gatorade - copo - 15
Gelatina (frutas) - colher de sopa - 5
Gelatina diet - à vontade - 0
Geléia de frutas - colher de sobremesa - 15
Goiaba - unidade - 14
Goiabada - fatia - 23
Granola - colher de sopa - 18
Grão-de-bico - colher de sopa - 10
Guaraná - copo - 15
Guaraná light - copo - 0

H
Hambúrguer - lanche - 85
Hambúrguer bovino - unidade - 35
Hambúrguer peru / frango - un - 23

I
Iogurte batido - copo - 44
Iogurte desnatado - unidade -26
Iogurte light de frut e fibras - un - 17
Iogurte de morango - unidade - 48
Iogurte natural - unidade - 32
Iogurte c/ polpa de morango - 47

J
Jabuticaba - xícara de chá - 10
Jaca - gomo - 4
Jiló - colher de sopa - 5

K
Kafta na bandeja - porção peq - 49
Kanikama - unidade - 4
Kiwi - unidade - 15

L
Laranja-pêra - unid - 10
Lasanha ao sugo - fatia média - 95
Lasanha de berinjela - fati méd - 72
Leite condensado - colher de sopa - 18
Leite condensado light - col sop - 6
Leite desnatado - xícara de chá - 15
Leite em pó integr - col de sopa - 20
Leite integral - xícara de chá - 30
Lentilha - concha - 26
Licores - dose - 29
Limão - à vontade - 0
Lingüiça de frango/peru - unid - 16
Lingüiça suína - unidade - 33
Lombo suíno - fatia – 40

M

Maçã - unidade - 14
Macarrão cozido - xic de chá - 27
Maionese - colher de sopa - 33
Maionese light - colher de sopa - 17
Malzbier - long neck - 58
Mamão formosa - fatia - 10
Mamão papaia - unidade - 30
Mandioca - pedaço - 34
Mandioquinha - pedaço - 35
Manga - unidade - 40
Manjar com calda - taça - 41
Manteiga/margarina - pta. faca - 8
Maracujá azedo - unidade - 13
Margarina light - colher de chá - 4
Massa para pizza - fatia - 27
Massa para pastel - unidade - 58
Massa para torta - fatia - 49
Mc Chicken - lanche - 97
Mc Fish - lanche - 122
Mc Fritas média - embalagem - 86
Mc Fruit laranja médio - copo - 56
Mc Fruit maracujá méd - copo - 120
Melancia - fatia - 13
Melão - fatia - 9
Milho conserva - colher de sopa - 5
Misto quente (queijo/presunto) - lanche - 87
Molho bolonhesa - col de sopa - 12
Molho vinagrete - colher de sopa - 5
Molho branco - colher de sopa - 10
Molho de tomate - col de sopa - 5
Molho inglês - colher de sopa - 2
Molho rosé - colher de sopa - 26
Molho shoyu - colher de sopa - 3
Molho shoyu light - col de sopa - 0
Molho tártaro - colher de sopa - 29
Morango - unidade - 2
Mortadela de frango - fatia - 10
Mortadela suína - fatia - 12
Mostarda(condimento) - colher de sopa - 5
Mousse Chocolate - colh sopa - 23
Musli - colher de sopa - 21

N

Nabo - à vontade - 0
Nhoque sem molho - colher de sopa - 12
Nozes - unidade - 10
Nuggets de frango (assado) - unidade - 15
Nuggets de peixe (assado) - unidade - 13

O

Óleos vegetais - colher de sopa - 20
Omelete simples - fatia - 28
Ovo (clara) - unidade - 3
Ovo (gema) - unidade - 16
Ovo frito - unidade - 29
Ovo (inteiro) - unidade - 19
Ovo de codorna - unidade - 9
Ovo mexido - unidade – 28

P

Panqueca de carne (sem molho) - unidade - 64
Pão ciabatta - unidade de pequena - 42
Pão de batata - unidade - 40
Pão de forma - fatia - 20
Pão de glúten - fatia - 20
Pão de queijo (médio) - Unidade - 40
Pão diet/light - fatia - 15
Pão francês (com miolo) - unidade - 40
Pão francês (sem miolo) - unidade - 30
Pão integral - fatia - 20
Pão italiano - fatia - 38
Pão para hot dog - unidade - 39

Pão sírio médio - unidade - 44
Pastel de carne (tipo feira) - unidade - 87
Pastel de queijo (tipo feira) - unidade - 94
Pavê de chocolate - fatia - 83
Peito de peru defumado - fatia - 5
Peixe gordo (salmão/pacu/carpa) - filé - 40
Peixe magro (linguado/badejo) - filé - 25
Pepino - à vontade - 0
Pêra - unidade - 20
Pernil suíno (assado) - fatia - 44
Peru (cortes) - pedaço - 23
Peru (peito) - fatia - 29
Pêssego - unidade - 10
Picadinho - colher de arroz - 33
Pimenta - à vontade - 0
Pipoca- saco pequeno - 30
Pistache - xícara de chá - 142
Pizza portuguesa - fatia - 110
Pizza de atum com mussarela - fatia - 91
Pizza de calabresa - fatia - 87
Pizza de frango com catupiry - fatia - 84
Pizza de mussarela - fatia - 64
Pizza marguerita - fatia - 64
Pizza quatro queijos - fatia - 120
Polenta (sem molho) - colher de sopa - 20
Presunto de chester/peru - fatia - 7
Presunto suíno magro - fatia - 4
Pudim de baunilha - colher de sopa - 9
Pudim de leite com caramelo - colher de sopa - 15
Pudim diet - colher de sopa - 4
Purê de batata - colher de sopa - 16

Q
Quarteirão - lanche - 139
Queijo branco - fatia - 21
Queijo cottage - colher de sopa - 5
Queijo de soja (tofu) - fatia - 11
Queijo minas - fatia - 21
Queijo mussarela- fatia - 18
Queijo mussarela de búfala - unidade pequena - 8
Queijo parmesão ralado - colher de sopa - 17
Queijo Polenguinho - unidade - 15
Queijo prato - fatia - 16
Queijo tipo catupiry - colher de sopa - 20
Queijo quente - lanche - 72
Quiabo - colher de sopa - 5
Quibe (assado) - porção - 45
Quibe frito - unidade - 108
Quiche de queijo - fatia - 106
Quindim - unidade - 31

R
Rabada - pedaço - 39
Rabanete - à vontade - 0
Ravioli cozido (queijo/carne) - xícara de chá - 40
Requeijão - pta faca- 8
Requeijão light - pta faca - 5
Ricota - fatia - 17
Risole de queijo - unidade - 82
Risoto de frango - colher de sopa - 13
Rocambole de carne - fatia - 35
Rocambole de goiaba - fatia - 19
Rolinho primavera - unidade - 52
Rondelli - unidade - 40
Rosbife - fatia - 7
Rúcula - à vontade – 0

S
Sal - à vontade - 0
Salada de frutas - colher de sopa - 3
Salada de legumes com maionese -

colher de sopa - 14
Salame - fatia - 3
Salpicão de frango - colher de sopa - 13
Salsicha de chester/frango/peru - unidade - 15
Salsicha suína - unidade - 26
Saltenha de carne - unidade - 132
Sardela - colher de chá - 9
Sardinha em óleo (lata) - unidade - 15
Sardinha fresca - unidade - 10
Sashimi - fatia - 5
Soda limonada - copo - 18
Soda limonada diet /light - copo ¿ 0
Sopa creme de ervilhas - concha - 50
Sopa creme de legumes - concha - 30
Sopa de feijão - concha - 36
Sopa de vegetais - concha - 20
Sorvete de casquinha - unidade - 56
Sorvete de chocolate - bola - 41
Sorvete de creme - bola - 45
Sorvete de frutas (sem leite) - picolé - 19
Sorvete de morango light - bola - 23
Estrogonofe de carne - colher de arroz - 22
Estrogonofe de frango - colher de arroz - 20
Suco de laranja (sem açúcar) - copo - 30
Suco de maracujá (sem açúcar) - copo - 7
Suflê de legumes - colher de sopa - 15
Suflê de queijo - colher de sopa - 20
Sundae - unidade - 83
Sushi - unidade - 16

T
Tabule - colher de sopa - 8
Tangerina (mexerica) - unidade - 14
Tomate - à vontade - 0
Torrada doce/salgada - unidade - 10
Torresmo - pedaço médio - 15
Torta de frango - fatia - 78
Torta de morango - fatia - 51
Torta de palmito - fatia - 73
Tremoço - colher de sopa - 15
Tutu de feijão - colher de sopa - 10

U
Uva - unidade - 2
Uva passa - colher de sopa - 10

V
Vagem - colher de sopa - 5
Vatapá - colher de sopa - 35
Vinagre - colher de sopa - 0
Vinho branco/tinto (seco) - taça - 30
Vitamina de frutas (c/ leite)-copo -37

W
Whisky - dose - 30

Y
Yakissoba - colher de sopa - 11
Yakult - unidade - 16