



GENDAI®

culinária japonesa

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS - PORÇÃO INDIVIDUAL

GENDAI FASTFOOD

PRATOS	VALOR ENERGÉTICO				CARBOIDRATOS		PROTEÍNAS		GORDURAS TOTAIS		GORDURAS SATURADAS		GORDURA TRANS		FIBRA ALIMENTAR		SÓDIO	
	kcal	% VD (*)	kJ	% VD (*)	g	% VD (*)	g	% VD (*)	g	% VD (*)	g	% VD (*)	g	% VD (**)	g	% VD (*)	mg	% VD (*)
PRATOS QUENTES																		
CHIKEN DOMBURI (1 PORÇÃO) (#)	539.15	26.96	2264.41	26.96	100.42	33.47	10.17	13.56	10.42	18.95	1.52	6.91	0.05	-	1.18	4.73	1584.37	66.02
BEEF DOMBURI (1 PORÇÃO) (#)	673.40	33.67	2828.28	33.67	99.22	33.07	40.21	53.62	12.93	23.51	2.52	11.46	0.05	-	1.26	5.05	1374.27	57.26
YASSAI ITAME DOMBURI - CARNE (1 PORÇÃO)	609.18	30.46	2558.57	30.46	87.91	29.30	25.49	33.99	18.08	32.88	10.12	46.00	0.00	-	4.04	16.18	1663.80	69.33
YASSAI ITAME DOMBURI - FRANGO (1 PORÇÃO)	590.07	29.50	2478.28	29.50	87.73	29.24	25.07	33.43	17.25	31.36	10.04	45.62	0.00	-	4.04	16.18	1419.74	59.16
SHIMEJI DOMBURI (1 PORÇÃO)	723.62	36.18	3039.19	36.18	102.63	34.21	26.25	35.00	22.29	40.53	4.18	19.00	0.10	-	5.22	20.86	2868.03	119.50
YAKISSOBA EXECUTIVO (1/2 PORÇÃO) (#)	513.68	25.68	2157.45	25.68	48.96	16.32	17.17	22.89	29.14	52.98	4.83	21.95	0.14	-	3.17	12.69	1637.89	68.24
YAKISSOBA CARNE COM SHIMEJI (1/2 PORÇÃO) (#)	511.36	25.57	2147.72	25.57	49.95	16.65	14.75	19.66	29.15	52.99	4.75	21.59	0.14	-	3.98	15.93	1632.47	68.02
BENTO BOX FRANGO (1 PORÇÃO)	592.97	29.65	2490.46	29.65	92.17	30.72	37.81	50.42	11.08	20.14	2.48	11.26	0.05	-	1.06	4.25	2064.19	86.01
BENTO BOX CARNE (1 PORÇÃO)	655.17	32.76	2751.73	32.76	92.17	30.72	43.27	57.70	13.37	24.31	2.82	12.82	0.05	-	1.06	4.25	2065.52	86.06
BENTO BOX PEIXE (1 PORÇÃO) (#)	610.68	30.53	2564.85	30.53	107.08	35.69	7.20	9.60	11.85	21.54	2.15	9.77	0.05	-	1.67	6.68	1910.74	79.61
TEMPURA GENDAI (1 PORÇÃO) (#)	737.40	38.67	3097.09	38.67	146.53	48.84	20.51	27.34	2.83	5.15	0.30	1.38	0.00	-	14.27	57.09	1802.38	75.10
TEMPURA GENDAI JYO (1 PORÇÃO) (#)	780.13	40.91	3276.57	40.91	154.88	51.62	22.05	29.40	3.02	5.50	0.30	1.38	0.00	-	14.13	56.51	1808.13	75.34
SUSHIS																		
SUSHI MISTO (1 PORÇÃO) (#)	329.86	16.49	1385.39	16.49	54.14	18.05	14.84	19.79	6.00	10.91	1.65	7.52	0.00	-	0.40	1.59	980.61	40.86
SUSHI JYO (1 PORÇÃO) (#)	517.23	25.86	2172.38	25.86	92.15	30.72	21.53	28.71	6.64	12.07	1.86	8.44	0.00	-	0.46	1.84	1549.45	64.56
COMBINADOS																		
MINI COMBINADO MISTO (1 PORÇÃO) (#)	287.70	14.39	1208.35	14.39	45.40	15.13	15.06	20.08	5.18	9.42	1.36	6.16	0.00	-	0.99	3.98	885.63	36.90
MINI COMBINADO TRUTA-SALMÃO (1 PORÇÃO) (#)	366.37	18.32	1538.74	18.32	48.62	16.21	18.39	24.52	10.89	19.79	3.68	16.69	0.08	-	0.99	3.95	1044.79	43.53
COMBINADO MISTO (1 PORÇÃO)	390.82	19.54	1641.45	19.54	52.57	17.52	24.37	32.49	9.10	16.54	2.42	11.02	0.00	-	1.47	5.89	1063.54	44.31
COMBINADO TRUTA-SALMÃO (1 PORÇÃO) (#)	505.30	25.26	2122.26	25.26	56.85	18.95	31.27	41.69	16.91	30.75	4.77	21.68	0.00	-	1.38	5.50	1437.76	59.91
COMBINADO JYO (1 PORÇÃO) (#)	448.97	22.45	1885.68	22.45	57.19	19.06	32.44	43.26	9.73	17.69	2.82	12.81	0.00	-	1.66	6.63	970.70	40.45
SASHIMIS																		
SASHIMI KANI (5 FATIAS) (#)	21.52	1.08	90.40	1.08	4.42	1.47	1.00	1.33	0.09	0.17	0.00	0.00	0.00	-	0.76	3.03	86.18	3.59
SASHIMI PEIXE BRANCO (5 FATIAS)	55.16	2.76	231.66	2.76	5.30	1.77	7.34	9.79	0.60	1.09	0.00	0.00	0.00	-	0.76	3.03	139.01	5.79
SASHIMI POLVO (5 FATIAS)	69.24	3.46	290.79	3.46	5.39	1.80	7.76	10.35	0.58	1.05	0.11	0.48	0.00	-	0.80	3.19	232.60	9.69
SASHIMI TRUTA-SALMÃO (5 FATIAS)	150.46	7.52	631.95	7.52	8.87	2.96	12.18	16.24	7.36	12.38	2.07	9.39	0.00	-	0.76	3.05	473.30	19.72
SASHIMI ATUM (5 FATIAS)	88.16	4.41	370.26	4.41	3.86	1.29	15.86	21.15	0.63	1.15	0.30	1.36	0.00	-	0.76	3.03	62.51	2.60
ENROLADOS																		
KAPPAMAKI (8 UNI)	174.55	8.73	733.11	8.73	40.20	13.40	3.16	4.21	0.10	0.19	0.00	0.00	0.00	-	0.30	1.19	542.57	22.61
KANIMAKI (8 UNI) (#)	169.79	8.49	713.11	8.49	38.95	12.98	3.27	4.36	0.10	0.19	0.00	0.00	0.00	-	0.30	1.19	538.90	22.45
SAKEMAKI (8 UNI)	222.49	11.12	934.46	11.12	38.16	12.72	9.03	12.04	3.74	6.80	1.03	4.69	0.00	-	0.30	1.19	557.90	23.25
SKIN URAMAKI (8 UNI)	273.52	13.68	1148.80	13.68	52.40	17.47	8.96	11.94	3.13	5.70	0.86	3.91	0.00	-	0.46	1.84	1095.82	45.66
SAKE URAMAKI (8 UNI)	285.23	14.26	1197.95	14.26	48.43	16.14	11.68	15.58	4.95	9.00	1.38	6.25	0.00	-	0.30	1.19	696.11	29.00
BOSTONMAKI (8 UNI) (#)	316.43	15.82	1329.02	15.82	50.14	16.71	13.65	18.20	6.70	12.19	0.00	0.00	0.00	-	0.30	1.19	1002.10	41.75
CALIFORNIA URAMAKI (8 UNI) (#)	218.60	10.93	918.11	10.93	50.46	16.82	4.11	5.48	0.13	0.24	0.02	0.07	0.00	-	0.30	1.19	660.00	27.50
TEKKAMAKI (8 UNI)	201.56	10.08	846.53	10.08	38.16	12.72	10.87	14.49	0.37	0.68	0.15	0.68	0.00	-	0.30	1.19	533.57	22.23
SAN DIEGO URAMAKI (8 UNI) (#)	295.07	14.75	1239.29	14.75	47.62	15.87	13.03	17.37	5.77	10.49	1.20	5.45	0.02	-	0.41	1.62	743.65	30.99
SPICY TUNA URAMAKI (8 UNI) (#)	254.80	12.74	1070.17	12.74	49.54	16.51	11.78	15.70	1.02	1.86	0.24	1.10	0.00	-	0.46	1.84	717.40	29.89
BOATS																		
BOAT MISTO (2 PESSOAS) (#)	1056.85	52.84	4438.75	52.84	171.98	57.33	57.73	76.97	14.41	26.21	4.01	18.22	0.00	-	3.18	12.72	3175.64	132.32
BOAT JYO (2 PESSOAS) (#)	1360.50	68.02	5714.09	68.02	199.53	66.51	69.36	92.48	32.65	59.36	9.10	41.36	0.00	-	8.51	34.03	3524.41	146.85
ESPECIAIS																		
GUNKA DE PEPIÑO COM TATAKI DE POLVO E KANI (2 UNI) (#)	53.18	2.66	223.34	2.66	10.34	3.45	1.50	1.99	0.54	0.99	0.28	1.26	0.02	-	0.20	0.81	163.04	6.79
HOT ROLL (6 UNI) (#)	236.36	11.82	992.72	11.82	48.25	16.08	4.46	5.95	2.76	5.01	1.57	7.12	0.10	-	0.44	1.76	931.04	38.79
HOT ROLL ESPECIAL (6 UNI) (#)	302.29	15.11	1269.60	15.11	48.29	16.10	11.33	15.11	7.00	12.73	2.77	12.60	0.10	-	0.48	1.90	969.95	40.41
GUNKA JYO (6 UNI)	268.30	13.42	1126.87	13.42	25.70	8.57	18.35	24.47	10.18	18.51	2.87	13.02	0.00	-	0.33	1.31	454.23	18.93
ENTRADAS E ACOMPANHAMENTOS																		
MISSOSHIRU (PORÇÃO)	34.967	1.75	146.861	1.75	3.05	1.02	2.63	3.51	1.42	2.59	0.263	1.19	0	-	1.125	4.5	1017.374	42.39
GOHAN (PORÇÃO)	285.00	14.25	1197.00	14.25	65.00	21.67	6.17	8.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	-	0.00	0.00	2.01	0.08
SALADINHA ORIENTAL (PORÇÃO)	393.97	19.70	1654.65	19.70	89.21	29.74	11.40	15.20	0.05	0.08	0.00	0.00	0.00	-	0.73	2.92	2786.28	116.09
HARUMAKI DE CARNE (UNI) (#)	83.85	4.19	352.17	4.19	13.04	4.35	2.94	3.91	2.44	4.44	0.39	1.77	0.01	-	1.06	4.25	801.96	33.41
HARUMAKI FRANGO C/ CREAM CHEESE (UNI) (#)	121.82	6.09	511.64	6.09	11.64	3.88	6.71	8.94	6.18	11.24	2.59	11.79	0.15	-	0.75	2.99	447.41	18.64
HARUMAKI CAMARÃO C/ CREAM CHEESE (UNI) (#)	118.17	5.91	496.31	5.91	10.84	3.61	8.29	11.05	4.94	8.98	2.40	10.91	0.15	-	0.54	2.15	504.29	21.01
SHIMEJI (PORÇÃO)	207.76	10.39	872.59	10.39	8.25	2.75	3.53	4.71	17.20	31.28	9.60	43.64	0.00	-	5.70	22.80	786.19	32.76
GUIOZA (6 UNI) (#)	626.99	31.35	2633.37	31.35	3.74	1.25	0.83	1.11	68.68	124.88	11.96	54.37	0.33	-	0.76	3.04	905.17	37.72
SOBREMESAS																		
HARUMAKI DE BANANA (UNI) (#)	105.28	5.26	442.17	5.26	26.69	8.90	0.95	1.26	0.09	0.16	0.00	0.00	0.00	-	1.01	4.03	1.88	0.08
HARUMAKI DE BANANA C/ CHOCOLATE (UNI) (#)	156.08	7.80	655.53	7.80	32.29	10.76	1.47	1.95	2.88	5.25	2.00	9.09	0.00	-	1.81	7.23	5.48	0.23
HARUMAKI DE MAÇÃ (UNI) (#)	99.65	4.98	418.52	4.98	25.36	8.45	0.36	0.47	0.15	0.26	0.06	0.25	0.00	-	1.17	4.67	2.61	0.11
KIDS																		
BENTO KIDS (1 PORÇÃO) (#)	363.94	18.20	1528.54	18.20	58.93	19.64	26.10	34.81	3.81	6.93	1.31	5.97	0.00	-	0.78	3.13	1086.94	45.29
COMBINADO KIDS (1 PORÇÃO) (#)	325.76	16.29	1368.21	16.29	52.90	17.63	14.58	19.43	6.26	11.39	1.76	7.98	0.00	-	0.80	3.18	738.01	30.75
YAKISSOBA KIDS (1 PORÇÃO) (#)	614.11	30.71	2579.26	30.71	86.71	28.90	22.66	30.21	22.16	40.29	3.69	16.79	0.10	-	4.87	19.47	1838.13	76.59
MENU EXPRESS																		
SPECIAL SUSHI (1 PORÇÃO) (#)	459.86	22.99																

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS – PORÇÃO INDIVIDUAL

GENDAI

PRATOS	VALOR ENERGÉTICO				CARBOIDRATOS		PROTEÍNAS		GORDURAS TOTAIS		GORDURAS SATURADAS		GORDURA TRANS		FIBRA ALIMENTAR		SÓDIO	
	kcal	% VD (*)	kJ	% VD (*)	g	% VD (*)	g	% VD (*)	g	% VD (*)	g	% VD (*)	g	% VD (**)	g	% VD (*)	mg	% VD (*)
TEMAKIS																		
TEMAKI KANI (UNI) (#)	107.39	5.37	451.02	5.37	24.62	8.21	2.13	2.84	0.06	0.11	0.00	0.00	0.00	-	0.18	0.71	335.81	13.99
TEMAKI CALIFÓRNIA (UNI) (#)	111.09	5.55	466.56	5.55	25.56	8.52	2.22	2.96	0.08	0.15	0.01	0.05	0.00	-	0.18	0.71	332.81	13.87
TEMAKI CAMARÃO (UNI) (#)	182.15	9.10	765.01	9.10	23.00	7.67	10.05	13.41	5.51	10.17	0.00	0.00	0.00	-	0.09	0.36	572.65	23.87
TEMAKI OVAS (TOBIKÔ) (UNI)	114.55	5.72	481.09	5.72	22.17	7.39	4.76	6.35	1.82	3.35	0.52	0.00	0.00	-	0.00	0.71	303.13	12.63
TEMAKI TRUTA-SALMÃO (UNI)	243.85	12.18	1024.16	12.18	24.29	8.10	11.85	15.81	11.13	20.53	2.47	11.21	0.00	-	0.27	1.08	575.08	23.97
TEMAKI FRANGO (UNI)	169.46	8.47	711.74	8.47	29.17	9.72	1.93	2.57	5.02	9.26	0.76	3.45	0.03	-	0.23	0.90	823.89	34.34
TEMAKI ESPECIAL (UNI)	188.49	9.42	791.65	9.42	22.71	7.57	10.23	13.65	6.29	11.61	2.21	10.03	0.05	-	0.04	0.17	371.23	15.47
TEMAKI PICANTE (UNI) (#)	214.25	10.70	899.85	10.70	26.38	8.80	9.86	13.16	7.86	14.50	1.76	8.00	0.02	-	0.31	1.22	452.41	18.85
TEMAKI SKIN (UNI)	183.80	9.18	771.98	9.18	28.80	9.60	7.25	9.67	4.38	8.08	1.64	7.47	0.05	-	0.25	1.01	795.36	33.15
TEMAKI PEIXE BRANCO EMPANADO (UNI) (#)	143.32	7.16	601.95	7.16	28.97	9.66	2.66	3.55	0.45	0.83	0.16	0.72	0.00	-	0.31	1.25	643.96	26.84
TEMAKI SAN DIEGO (UNI) (#)	192.73	9.63	809.47	9.63	23.90	7.97	13.24	17.67	4.76	8.78	1.17	5.30	0.01	-	0.20	0.81	392.35	16.35
TEMAKI ATUM (UNI)	161.75	8.08	679.35	8.08	23.55	7.85	14.90	19.88	0.52	0.96	0.25	1.14	0.00	-	0.25	0.99	333.52	13.90
TEMAKI SHIMEJI (UNI)	208.77	10.43	876.83	10.43	29.91	9.97	3.90	5.20	7.83	14.46	2.33	10.57	0.13	-	2.42	9.63	681.92	28.42
TEMAKI POLVO (UNI)	168.90	8.44	709.37	8.44	30.80	10.27	7.92	10.56	0.46	0.84	0.08	0.38	0.00	-	0.29	1.14	840.11	35.00
TEMAKI POLVO COM KANI (UNI) (#)	151.79	7.58	637.50	7.58	25.73	8.58	5.56	7.42	2.48	4.57	1.39	6.32	0.09	-	0.31	1.23	440.23	18.34
TEMAKI VEGETARIANO (UNI)	114.56	5.72	481.16	5.72	26.48	8.83	2.12	2.83	0.08	0.15	0.01	0.05	0.00	-	0.20	0.78	333.51	13.90
PRATOS SALMÃO																		
CRISPY DOMBURI	720.22	36.01	3024.92	36.01	113.37	37.79	25.94	34.59	18.83	34.25	3.90	17.77	0.05	-	3.80	15.23	1016.16	42.34
SALADA CÉVICHE	342.92	17.15	1440.25	17.15	2.57	0.86	11.02	14.69	32.60	59.30	5.75	26.21	0.03	-	0.67	2.68	261.21	10.88
TEISHOKU DE SALMÃO	661.02	33.05	2776.28	33.05	83.60	27.87	29.28	39.05	23.27	42.32	5.13	23.35	0.05	-	1.90	7.63	1123.90	46.83
HARUMAKI DE SALMÃO COM CREAM CHEESE	154.08	7.70	647.14	7.70	20.72	6.91	5.23	6.98	5.55	10.10	2.76	12.56	0.15	-	0.36	1.47	752.97	31.37
SALMÃO MAKI	451.15	22.55	1894.81	22.55	63.02	21.02	24.56	32.78	12.13	22.07	3.69	16.81	0.05	-	2.17	8.85	1068.56	44.52

(*) Valores Diários de Referência com base em uma dieta de 2000 Kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valores Diários de Referência não estabelecidos. (#) Contém Glúten.