



Valores de referência baseados em uma dieta de 2.000 kcal / dia										
	Peso da porção	Carboidratos	Proteínas	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibras	Sódio	kcal/porção	kJ/porção
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)		
	300	300	75	55	22	0	25	2400	2000	8400

SANDUÍCHES	Peso da porção	Carboidratos	Proteínas	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibras	Sódio	kcal/porção	kJ/porção
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)		
BOB'S BURGUER %VD	150	28	14	54	11	0	2	901	661	2775
CHEDDAR %VD	159	27	14	12	5	0	2	833	267	1122
CHICKEN CRISPY %VD	161	35	13	19	6	0	2	800	678	2850
BIG BOB %VD	241	37	25	28	10	0	2	751	511	2145
CHEDDAR AUSTRALIANO %VD	223	31	24	19	8	0	3	1125	391	1643
CRISPY BACON %VD	193	38	19	43	13	0	2	1716	1425	5984
DOUBLE CHEESEBURGUER %VD	182	25	26	25	10	0	2	466	399	1676
TENTADOR CARNE %VD	320	30	62	43	11	0	1	1931	1549	6507
TENTADOR FRANGO %VD	277	44	20	47	10	0	1	2037	1484	6233
TENTADOR ZERO BEEF %VD	272	68	23	46	10	0	6	1837	1559	6543
BOB'S ARTESANAL %VD	389	102	37	45	18	0	2	2038	845	3550
BOURBON ARTESANAL %VD	322	99	75	27	12	0	2	1917	610	2562
BOB'S ARTESANAL PARMESAO %VD	331	99	80	48	17	0	2	1960	625	3464
FRANGO TOMATO ARTESANAL %VD	317	113	34	45	12	0	2	2015	679	2850
CHEESEBURGUER %VD	120	25	15	11	5	0	2	353	284	1109
CHEESE EGGS %VD	289	35	22	28	9	0	2	865	469	1969
GRAN BOB'S %VD	241	35	35	60	15	0	2	869	801	3365

FUN & ARTES	Peso da porção	Carboidratos	Proteínas	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibras	Sódio	kcal/porção	kJ/porção
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)		
BOB'SBURGUER + BATATA MÉDIA + COCA COLA 300mL %VD	727	105	18	65	13	0	7	1006	1095	4608
CHEESEBURGUER + BATATA MÉDIA + COCA COLA 300mL %VD	667	78	19	23	8	0	4	866	602	2528

REFEIÇÕES	Peso da porção	Carboidratos	Proteínas	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibras	Sódio	kcal/porção	kJ/porção
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)		
SALADA CARNE %VD	288	13	69	23	10	0	2	1206	483	2030
SALADA ZERO BEEF %VD	229	17	27	25	9	0	6	926	372	1559
SALADA FRANGO %VD	234	17	27	27	9	0	2	1332	418	1756

ACOMPANHAMENTOS	Peso da porção	Carboidratos	Proteínas	Gorduras Totais	Gorduras Saturadas	Gorduras Trans	Fibras	Sódio	kcal/porção	kJ/porção
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)		
Frangitos (4 unidades) %VD	80	12	9	11	11	0	2	429	182	762
Frangitos (6 unidades) %VD	120	18	14	16	6	0	1	643	272	1144
Frangitos (8 unidades) %VD	160	25	18	21	8	0	1	858	363	1525
Frangitos (12 unidades) %VD	240	38	27	31	12	0	2	1287	545	2303
Batata Palito Média %VD	147	48	5	11	2	0	5	30	307	1291
Batata Palito Grande %VD	181	57	6	13	2	0	6	111	378	1590
Batata Palito Meia %VD	293	92	9	21	10	0	10	170	612	2574
Batata Canoa Média %VD	122	43	6	13	1,5	0,0	5,6	128	315	1322
Batata Canoa Grande %VD	174	61	9	18	2,1	0,0	7,9	183	449	1885
Batata Canoa Meia %VD	242	61	20	29	7,8	0,0	6,4	772	587	2465
Batata canoa com frangitos %VD	333	62	12	27	8,0	0,0	6,7	1335	573	2407
Maionesa com ervas %VD	12	0	0	7	1	0	0	66	68	286
Molho cheddar %VD	30	3	0	5	3	0	0	148	65	254
Batata palito com molho cheddar e bacon em cubos %VD	396	98	19	44	14	1	10	1358	876	3664
Batata canoa com molho cheddar e bacon em cubos %VD	340	89	23	47	13	1	11	1430	879	3669
Frangitos com 06 unidades com batata canoa, molho cheddar e bacon em cubos %VD	222	83	33	56	18	1	8	1997	965	4032

ADICIONAIS										
	Peso do porção (g)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Gorduras Saturadas (g)	Gorduras Trans (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)	kcal/porção	kJ/porção
Fatia de Queijo Emmental %VD	30	2	5	9	6	0	0	348	100	420
Fatia de Queijo Prato %VD	30	3	4	7	16%	27%	1	0	477	0
Fatia de Queijo Parmesão %VD	10	0	3	4	3	0	0	180	47	197
Alface %VD	100	1	8	0	0	0	2	9	0	38
Tomate %VD	100	2	11	0	0	0	2	19	2	7
Cebola branca %VD	100	5	1	0	0	0	2	7	24	100
Cebola com molho shoyu %VD	100	9	1	3	0	0	2	512	69	290
Bacon %VD	10	0	1,3	4	1,4	0	0	93	41	172
Ovo %VD	50	0,5	6,1	5	1,6	0	0	73	69	290
Molho Cheddar %VD	30	2,9	1,7	4,9	3,1	0,3	0	348	63	254
Molho Big Bob %VD	30	0,9	0	4,4	0,6	0,0	0,0	88	43	416
Maionesa %VD	12	0,9	0	4	0,6	0	0	125	40	168
Maionesa com ervas %VD	12	0	0	7,3	1,1	0	0	66	68	285,6
Carne de hamburguer bovina %VD	45	0	9	7	3	0,0	0,0	35,6	95,0	399
Carne de hamburguer bovina 160g %VD	160	0	39	36	18	1,2	0	127	483	2029
Franço Crisp %VD	60	7,4	8,8	8	3,2	0	0	257	136	571
Franço Premium %VD	120	20	23	17	6,1	0,2	2,5	1525	329	1382
Hamburguer Zero Beef %VD	80	10	11	13	4	0	3	476	197	827

SOBREMESAS											
	Peso do porção (g)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Gorduras Saturadas (g)	Gorduras Trans (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)	kcal/porção	kJ/porção	
Casquinha de Baunilha %VD	124	29	3	5	5	3	1	141	176	740	
Casquinha de Chocolate %VD	124	29	4	6	6	2	2	103	177	743	
Casquinha Mista %VD	124	28	3	6	6	2	1	122	177	742	
Casquinha baunilha com Nuts %VD	154	46	5	16	6	1	1	168	338	1421	
Casquinha chocolate com Nuts %VD	154	47	4	16	5	2	1	130	339	1424	
Casquinha mista com Nuts %VD	154	46	4	16	5	1	1	148	357	1417	
Casquinha Bob's Paçoca Baunilha %VD	134	102	3	6	2	1	0	214	476	2000	
Casquinha Bob's Paçoca Chocolate %VD	134	119	4	4	1	0	1	197	548	2301	
Casquinha Bob's Paçoca Mista %VD	134	111	4	5	2	0	1	205	512	2150	
Big Casção Ovmatine Baunilha %VD	138	46	4	5	2	1	1	141	257	1081	
Big Casção Chocolate Baunilha %VD	133	37	5	9	3	1	1	128	260	1091	
Big Casção Morango Baunilha %VD	131	36	4	9	3	1	0	99	233	977	
Sundae Ovmatine Baunilha %VD	159	35	5	9	2	1	2	139	239	1003	
Sundae Chocolate baunilha %VD	155	49	6	12	3	1	3	127	331	1389	
Sundae Morango Baunilha %VD	155	62	6	12	3	1	3	229	389	1632	
Casquinha de açaí %VD	107	35	2	4	6%	3%	0	33	170	712	
Açaí Top %VD	303	66	10	11	7	0	1	179	406	1702	
Bob's Max Ovmatine %VD	188	60	20%	7%	14%	17%	4	1	1	350	1469
Mik Shake Morango 300mL %VD	218	53	5	8	4	2	1	240	308	1293	
Mik Shake Morango 500 mL %VD	377	96	9	14	6	3	2	413	547	2298	
Mik Shake Morango 700mL %VD	548	141	12	20	9	5	3	600	800	3381	
Mik Shake Morango 1L %VD	740	190	17	27	12	6	4	810	1078	4527	
Mik Shake Chocolate 300mL %VD	223	29	4	8	4	2	0	201	204	857	
Mik Shake Chocolate 500mL %VD	387	48	6	14	6	3	0	335	340	1427	
Mik Shake Chocolate 700 mL %VD	516	70	17	25	12	3	2	609	886	3720	
Mik Shake Chocolate 1L %VD	760	94	12	27	12	6	0	653	664	2787	
Mik shake Nuts 300mL %VD	206	93	11	17	8,1	2,5	1,6	421	603	2531	
Mik shake Nuts 500mL %VD	353	208	20	27	14	3,3	4,1	712	1244	5225	
Mik shake Nuts 700mL %VD	512	27	4,9	8,9	4,2	1,7	0,0	197	207	868	
Mik shake Nuts 1L %VD	692	94	12	27	12	6	0	653	664	2787	
Mik Shake Baunilha 300 mL %VD	176	44	7	11	3	2	0	201	204	857	
Mik Shake Baunilha 500 mL %VD	293	48	6	14	6	3	0	335	340	1427	
Mik Shake Baunilha 700 mL %VD	422	70	9	20	9	5	0	492	490	2056	
Mik Shake Baunilha 1L %VD	572	94	12	27	12	6	0	653	664	2787	
Mik Shake Bobs Crocante 300 mL %VD	201	31	16%	5	9	2	2	0	217	225	
Mik Shake Bobs Crocante 500 mL %VD	343	52	8	16	8	3	0	366	381	1599	
Mik Shake Bobs Crocante 700 mL %VD	497	74	12	23	11	5	5	530	551	2314	
Mik Shake Bobs Crocante 1L %VD	672	101	17	32	15	6	0	717	745	3131	
Mik Shake Paçoca 300ml %VD	196	44	7	11	3	2	1	197	317	1331	
Mik Shake Paçoca 500ml %VD	333	76	13	20	6	3	1	336	563	2363	
Mik Shake Paçoca 700ml %VD	482	111	19	29	9	4	2	497	523	3455	
Mik Shake Paçoca 1L %VD	652	150	25	39	11	6	2	658	1108	4654	
Mikshake Nuts 2 chocolates 300 ml %VD	272	50	5	20	7	2	1	193	400	1680	
Mikshake Nuts 2 chocolates 500 ml %VD	453	89	9	36	13	4	2	326	716	3008	
Mikshake Nuts 2 chocolates 700 ml %VD	644	129	12	53	18	6	3	468	1044	4384	
Mikshake Nuts 2 chocolates 1L %VD	857	174	16	71	24	8	4	628	1397	5868	
Mikshake Nuts 3 chocolates 300 ml %VD	297	71	6	20	7	2	1	226	453	2069	
Mikshake Nuts 3 chocolates 500 ml %VD	503	131	11	36	13	4	4	396	901	3785	
Mikshake Nuts 3 chocolates 700 ml %VD	719	193	15	53	18	6	5	573	1321	5550	
Mikshake Nuts 3 chocolates 1L %VD	957	259	20	71	24	8	7	768	1767	7422	
Sundae Nuts 2 chocolates 200 ml %VD	129	42	2	16	6	2	1	100	322	1363	
Sundae Nuts 3 chocolates 200 ml %VD	141	52	3	16	6	2	1	117	367	1540	
Mikshake Amanuá 400mL %VD	275	60	5	7	3	2	0	233	428	1789	
Bob's Max Galak com doce de leite MOÇA %VD	211	87	7	15	6	1	0,5	271	512	2154	
Big Casção Galak com doce de leite MOÇA %VD	133	59	4	9	3	1	1	170	333	1401	
Mik shake Galak com doce de leite MOÇA 300 mL %VD	237	77	7	10	4	2	0,5	284	447	1879	
Mik shake Galak com doce de leite MOÇA 500 ML %VD	415	143	12	19	7	3	1	468	820	3447	
Mik shake Galak com doce de leite MOÇA 700 mL %VD	604	211	18	28	10	4	1	684	1209	5081	
Mik Shake Galak com doce de leite MOÇA 1L %VD	816	283	24	38	13	6	2	923	1626	6833	



Café da Manhã										
	Peso do porção (g)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Corduras Totais (g)	Corduras Saturad (g)	Corduras Trans (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)	kcal/porção	kJ/porção
Pão na Chapa %VD	162	28	21	35	12	0	1,6	1429	517	2171
Bobs Matinal %VD	116	31	19	5,4	2,1	0,0	1,3	1083	256	1074
Panini Leve %VD	105	34	16	20	6,5	0,0	1,6	1253	384	1613
Misto Quente %VD	140	94	12,4	19	6,3	0,0	2,8	995	427	1793
Queijo com Banana %VD	50	17	3,4	6,7	3,1	0,0	0,0	216	141	582
Pão de Queijo %VD	75	0,0	0,3	0,5	0,0	0,0	0,0	35	5,0	21
Café %VD	150	3,4	2,6	2,7	1,4	0,0	0,0	84	48	201
Café com Leite %VD	197	30	5,1	5,0	2,8	0,0	0,8	152	207	869
Capuccino %VD	163	14	4,8	4,5	2,9	0,0	0,3	109	116	489
Chocolatine %VD	100	19	4,0	0,0	0,0	0,0	3,3	1,0	71	298
Mascá oala ou Fuji %VD	50	27	3	10	2,0	0,0	1,1	40	195	817
Muffin Chocolate %VD	60	5	3	14	5	2	0	392	158	644
Croissant requetão com presunto %VD	110	31	10	15	5	0	1	677	302	1269
Pão na chapa com polenquinho %VD	115	67	14	21	30%	0,0	3,4	396	487	2045
Bobs Toast %VD	80	19	5	12	5	0	0	488	201	844
Pão de queijo com cheddar %VD	70	18	6	9	5	0	0	398	176	738
Pão de queijo com polenquinho %VD	65	18	5	11	5	0	0	382	192	806
Pão de queijo com queijo prato %VD	72	17	8	11	6	0	0	317	213	893
Pão de queijo com muçarela %VD	80	35	5	16	6	0	1	243	303	1273
Pão de queijo com nuts %VD	179	27	18	17	8	0	2	897	335	1408
Polenquinho Eqq %VD	24	10	5	6	4	0	1	74	111	466
Café com leite Nestlé %VD	34	22	5	4	2	0	1	69	137	575
Achocolatado Nestlé %VD	28	18	5	1	0	0	1	74	100	420
Alpino Nestlé %VD	25	18	2	2	1	0	1	114	101	424
Achocolatado 2 Frades %VD	116	18	17	3	2	0	2	1032	178	747
Panini Baquete %VD	70	17	3	8	2	0	2	262	155	651
Pão na chapa Baquete %VD	100	47	9	27	9	0	2	477	460	1932
Waffle com nuts %VD	100	29	8	17	6	0	1	450	298	1252
Waffle com cheddar bacon %VD	159	2	21	23	10	0	0	782	309	1296
Omelete queijo e bacon oferta atual %VD	166	1	23	23	11	0	0	717	329	1383
Omelete queijo e bacon nova oferta %VD	85	26	4	14	5	1	0	715	184	773
Pão de Queijo Faleiro com cheddar %VD	75	25	6	12	4	1	0	625	159	666
Pão de Queijo Faleiro com Polenquinho %VD	85	42	4	19	6	1	1	470	286	1201
Pão de Queijo Faleiro com Nuts %VD	55	24	3	9	2	1	0	443	124	521

As informações nutricionais disponíveis neste "web site" são um resumo de dados analíticos fornecidos por laboratórios e fornecedores da rede Bob's. Apesar destas informações serem baseadas em formulações de produtos padronizadas, deve-se esperar variações em função de amostragem, sazonalidade, variações normais de fabricação, pequenas diferenças de preparo de produtos de loja para loja. Para garantir os produtos mais frescos, Bob's utiliza alguns de seus insumos comprados localmente, o que pode introduzir mais alguns fatores de variação.

Estão incluídos aqui alguns dos sanduíches que compõem a base de nosso menu. Porém alguns produtos podem não estar disponíveis em todos os restaurantes e alguns produtos regionais ou em mercados experimentais não estão listados.