Tabela nutricional e alergênicos

Cardápio das lojas em shopping · Valores estimados · Atualizado em 24/11/2026

Produto	Porção	Valor energético (kcal)		Carboidratos (g)		Proteínas (g)		Gorduras totais (g)		Gorduras saturadas (g)		Fibras (g)		Sódio (mg)		Alergênicos (● contém · ○ pode conter)								
		porção	%VD*	porção	%VD*	porção	%VD*	porção	%VD*	porção	%VD*	porção	%VD*	porção	%VD*	Trigo	Cevada	Leite	Ovo	Soja	Amen-doim	Avelã	Glúten	Lactose
Hambúrgueres																								
Spider Burger	1 lanche (≈ 240 g)	666	33%	45	15%	34	68%	39	59%	15	74%	2,2	9%	1.254	63%	●		●	●	○			●	●
Titã Burger	1 lanche (≈ 330 g)	1.085	54%	38	13%	64	128%	75	115%	28	139%	1,4	6%	1.922	96%	●		●	●	○			●	●
Octopus Burger	1 lanche (≈ 275 g)	763	38%	49	16%	37	74%	46	71%	19	94%	2,3	9%	1.605	80%	●		●	●	○			●	●
Thor Burger	1 lanche (≈ 240 g)	746	37%	37	12%	46	92%	46	71%	18	92%	1,4	6%	1.469	73%	●		●	●	○			●	●
Super Sônica Burger	1 lanche (≈ 305 g)	628	31%	52	17%	24	49%	36	55%	9,3	47%	3,4	14%	1.195	60%	●		●	●	●			●	●
Impulso Burger	1 lanche (≈ 225 g)	731	37%	49	16%	35	69%	44	68%	18	91%	2,1	8%	1.239	62%	●		●	●	●			●	●
Bruxo Burger	1 lanche (≈ 220 g)	772	39%	50	17%	33	65%	49	75%	20	100%	2,6	10%	1.222	61%	●		●	●	○			●	●
Kids Burger	1 lanche (≈ 170 g)	530	26%	35	12%	29	58%	30	46%	12	62%	1,4	6%	756	38%	●		●	●	○			●	●
Capitão H Burger (monte o seu)	1 lanche (exemplo) (≈ 240 g)	666	33%	45	15%	34	68%	39	59%	15	74%	2,2	9%	1.254	63%	●		●	●	○			●	●
Combos																								
Combo Spider	1 combo (≈ 280 g)	765	38%	57	19%	35	70%	44	67%	16	79%	3,2	13%	1.414	71%	●		●	●	○			●	●
Combo Titã	1 combo (≈ 370 g)	1.184	59%	49	16%	65	131%	80	123%	29	143%	2,4	10%	2.082	104%	●		●	●	○			●	●
Combo Octopus	1 combo (≈ 315 g)	862	43%	61	20%	38	77%	51	79%	20	99%	3,3	13%	1.765	88%	●		●	●	○			●	●
Combo Thor	1 combo (≈ 280 g)	845	42%	48	16%	47	94%	51	78%	19	97%	2,4	10%	1.629	81%	●		●	●	○			●	●
Combo Super Sônica	1 combo (≈ 345 g)	726	36%	64	21%	26	51%	41	63%	10	51%	4,4	18%	1.355	68%	●		●	●	●			●	●
Combo Impulso	1 combo (≈ 265 g)	830	41%	60	20%	36	72%	49	75%	19	96%	3,1	12%	1.399	70%	●		●	●	●			●	●
Combo Bruxo	1 combo (≈ 260 g)	871	44%	62	21%	34	68%	54	83%	21	105%	3,6	14%	1.382	69%	●		●	●	○			●	●
Combo Capitão H	1 combo (exemplo) (≈ 280 g)	765	38%	57	19%	35	70%	44	67%	16	79%	3,2	13%	1.414	71%	●		●	●	○			●	●
Kids																								
Heróis Kids Feliz com nuggets	1 combo (≈ 255 g)	713	36%	52	17%	38	75%	40	61%	15	74%	2	8%	1.389	69%	●		●	●	●			●	●
Heróis Kids Feliz com batata	1 combo (≈ 210 g)	628	31%	47	16%	30	61%	35	54%	13	66%	2,4	10%	916	46%	●		●	●	○			●	●

* %VD: % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo das suas necessidades energéticas. Valores estimados pelas fichas técnicas da Heróis, com tabelas de composição de alimentos (TACO/Unicamp e USDA) e dados de fornecedores; não são análise de laboratório. Combos e Kids Feliz sem a bebida (as bebidas trazem a tabela no rótulo). Na cozinha manipulamos glúten, leite, ovo, soja, amendoim e avelã: em caso de alergia, fale com a equipe. Variação conforme o fornecedor.

Tabela nutricional e alergênicos

Cardápio das lojas em shopping · Valores estimados · Atualizado em 24/11/2026

Produto	Porção	Valor energético (kcal)		Carboidratos (g)		Proteínas (g)		Gorduras totais (g)		Gorduras saturadas (g)		Fibras (g)		Sódio (mg)		Alergênicos (● contém · ○ pode conter)								
		porção	%VD*	porção	%VD*	porção	%VD*	porção	%VD*	porção	%VD*	porção	%VD*	porção	%VD*	Trigo	Cevada	Leite	Ovo	Soja	Amen-doim	Avelã	Glúten	Lactose
Petiscos																								
Batata com Filé Mignon	1 porção (≈ 280 g)	689	34%	48	16%	30	60%	40	62%	14	70%	4	16%	1.211	61%			●						●
Batata com Costela e Barbecue	1 porção (≈ 310 g)	747	37%	62	21%	30	61%	41	63%	13	64%	4,3	17%	1.635	82%					○				
Batata Heróis	1 porção (≈ 220 g)	505	25%	67	22%	6,6	13%	22	34%	4,2	21%	5	20%	1.119	56%									
Batata Heróis da Galáxia	1 porção (≈ 270 g)	751	38%	51	17%	22	45%	49	76%	17	85%	4	16%	1.950	97%			●						●
Batata Impulsão	1 porção (≈ 300 g)	870	44%	82	27%	16	33%	52	80%	19	93%	5,8	23%	1.862	93%	●		●		●			●	●
Anéis de Cebola	1 porção (≈ 275 g)	750	38%	85	28%	9,1	18%	41	64%	7,3	36%	5,3	21%	1.525	76%	●		○	○	○			●	○
Nuggets	1 porção (≈ 140 g)	337	17%	25	8%	17	33%	19	30%	5	25%	1,2	5%	981	49%	●		○	○	●			●	○
Porção Nuggets P	1 porção (≈ 85 g)	184	9%	16	5%	8,5	17%	9,6	15%	2,5	13%	0,6	3%	633	32%	●		○	○	●			●	○
Batata Frita P	1 porção (≈ 40 g)	99	5%	12	4%	1,3	3%	5	8%	1	5%	1	4%	160	8%									
Milk shakes																								
Shake de Morango	1 copo (≈ 450 ml)	565	28%	72	24%	8,7	17%	27	41%	19	93%	0,7	3%	209	10%			●	○	○				●
Shake de Chocolate Crocante	1 copo (≈ 450 ml)	605	30%	85	28%	11	21%	24	38%	15	76%	1,8	7%	249	12%	●	●	●	○	●			●	●
Shake de Creme de Avelã	1 copo (≈ 450 ml)	718	36%	84	28%	12	23%	37	57%	19	95%	1,9	8%	211	11%			●	○	●		●		●
Shake de Paçoca	1 copo (≈ 450 ml)	721	36%	89	30%	16	32%	33	51%	16	80%	3,2	13%	305	15%	○		●	○	○	●		○	●

* %VD: % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo das suas necessidades energéticas. Valores estimados pelas fichas técnicas da Heróis, com tabelas de composição de alimentos (TACO/Unicamp e USDA) e dados de fornecedores; não são análise de laboratório. Combos e Kids Feliz sem a bebida (as bebidas trazem a tabela no rótulo). Na cozinha manipulamos glúten, leite, ovo, soja, amendoim e avelã: em caso de alergia, fale com a equipe. Variação conforme o fornecedor.

Tabela nutricional e alergênicos

Cardápio das lojas em shopping · Valores estimados · Atualizado em 24/11/2026

Produto	Porção	Valor energético (kcal)		Carboidratos (g)		Proteínas (g)		Gorduras totais (g)		Gorduras saturadas (g)		Fibras (g)		Sódio (mg)		Alergênicos (● contém · ○ pode conter)								
		porção	%VD*	porção	%VD*	porção	%VD*	porção	%VD*	porção	%VD*	porção	%VD*	porção	%VD*	Trigo	Cevada	Leite	Ovo	Soja	Amen-doim	Avelã	Glúten	Lactose
Turbine seu burger (adicionais)																								
Carne de hambúrguer (100 g)	1 porção (≈ 70 g)	195	10%	0	0%	17	34%	14	22%	5,3	27%	0	0%	263	13%									
Bacon (2 fatias, 40 g)	1 porção (≈ 15 g)	86	4%	0,2	0%	5,9	12%	6,7	10%	2,2	11%	0	0%	275	14%									
Salada: alface, tomate e cebola roxa (45 g)	1 porção (≈ 45 g)	9	0%	1,8	1%	0,6	1%	0,1	0%	0	0%	0,7	3%	1	0%									
Farofa de bacon (15 g)	1 porção (≈ 15 g)	71	4%	6,3	2%	1,8	4%	4,2	6%	1,3	7%	0,4	2%	135	7%	●		○		○			●	○
Costela bovina desfiada (50 g)	1 porção (≈ 50 g)	145	7%	0,5	0%	13	25%	11	16%	4,5	23%	0	0%	260	13%					○				
Cebola crispy (30 g)	1 porção (≈ 30 g)	180	9%	14	5%	1,5	3%	13	20%	6	30%	1,2	5%	165	8%	●		○		○			●	○
Queijo cheddar (1 fatia)	1 porção (≈ 25 g)	74	4%	1,2	0%	3,9	8%	5,9	9%	3,5	17%	0	0%	321	16%			●						●
Queijo prato (1 fatia)	1 porção (≈ 25 g)	89	4%	0,5	0%	5,6	11%	7,2	11%	4,1	20%	0	0%	143	7%			●						●
Cebola caramelizada (50 g)	1 porção (≈ 50 g)	65	3%	9	3%	0,6	1%	3	5%	0,9	5%	0,8	3%	45	2%			○						○

Monte o seu Capitão H: some o pão, 1 proteína, 1 queijo e 2 acompanhamentos

Item	Valor energético (kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras totais (g)	Gorduras saturadas (g)	Fibras (g)	Sódio (mg)
Pão: Pão azul e vermelho (com a tostagem)	246	35	6,3	8,9	3	1,4	350
Proteína: Carne bovina (100 g)	195	0	17	14	5,3	0	263
Proteína: Burger de frango empanado (130 g)	287	13	17	19	5,1	0,8	676
Queijo: Queijo cheddar (1 fatia)	74	1,2	3,9	5,9	3,5	0	321
Queijo: Queijo prato (1 fatia)	89	0,5	5,6	7,2	4,1	0	143
Acompanhamento: Bacon (2 fatias)	86	0,2	5,9	6,7	2,2	0	275
Acompanhamento: Cebola caramelizada (50 g)	65	9	0,6	3	0,9	0,8	45
Acompanhamento: Cebola crispy (30 g)	180	14	1,5	13	6	1,2	165
Acompanhamento: Salada: alface, tomate e cebola roxa (45 g)	9	1,8	0,6	0,1	0	0,7	1
Acompanhamento: Farofa de bacon (15 g)	71	6,3	1,8	4,2	1,3	0,4	135

* %VD: % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo das suas necessidades energéticas. Valores estimados pelas fichas técnicas da Heróis, com tabelas de composição de alimentos (TACO/Unicamp e USDA) e dados de fornecedores; não são análise de laboratório. Combos e Kids Feliz sem a bebida (as bebidas trazem a tabela no rótulo). Na cozinha manipulamos glúten, leite, ovo, soja, amendoim e avelã: em caso de alergia, fale com a equipe. Variação conforme o fornecedor.

Alergênicos por ingrediente

Pães: **Pão brioche e pães coloridos (vermelho, verde, preto, azul e vermelho)** (Contém trigo, leite e ovo. Pode conter soja. CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE); **Margarina da tostagem do pão** (Pode conter leite e soja. Sem glúten na receita. PODE CONTER LACTOSE).

Carnes e frango: **Carne bovina (blend)** (Sem alergênicos e sem glúten na receita); **Frango empanado (burger de frango)** (Contém trigo e soja. Pode conter leite e ovo. CONTÉM GLÚTEN. PODE CONTER LACTOSE); **Nuggets de frango** (Contém trigo e soja. Pode conter leite e ovo. CONTÉM GLÚTEN. PODE CONTER LACTOSE); **Filé mignon** (Sem alergênicos e sem glúten na receita); **Costela bovina desfiada** (Pode conter soja. Sem glúten na receita); **Bacon (fatiado e em cubos)** (Sem alergênicos e sem glúten na receita).

Queijos e cremes: **Queijo cheddar fatiado** (Contém leite. Sem glúten na receita. CONTÉM LACTOSE); **Queijo prato fatiado** (Contém leite. Sem glúten na receita. CONTÉM LACTOSE); **Cheddar derretido (creme de cheddar)** (Contém leite. Sem glúten na receita. CONTÉM LACTOSE); **Requeijão cremoso** (Contém leite. Sem glúten na receita. CONTÉM LACTOSE); **Molho de gorgonzola** (Contém leite. Sem glúten na receita. CONTÉM LACTOSE).

Molhos: **Maionese da casa** (Contém ovo. Pode conter leite e soja. Sem glúten na receita. PODE CONTER LACTOSE); **Molho barbecue** (Sem alergênicos e sem glúten na receita); **Ketchup** (Sem alergênicos e sem glúten na receita).

Coberturas e salada: **Cebola caramelizada** (Pode conter leite. Sem glúten na receita. PODE CONTER LACTOSE); **Cebola crispy** (Contém trigo. Pode conter leite e soja. CONTÉM GLÚTEN. PODE CONTER LACTOSE); **Farofa de bacon (bacon, farinha panko e alho)** (Contém trigo. Pode conter leite e soja. CONTÉM GLÚTEN. PODE CONTER LACTOSE); **Doritos** (Contém leite e soja. Pode conter trigo. PODE CONTER GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE); **Alho tostado** (Sem alergênicos e sem glúten na receita); **Alface, tomate e cebola roxa** (Sem alergênicos e sem glúten na receita).

Fritos: **Batata ondulada** (Sem alergênicos e sem glúten na receita); **Anéis de cebola empanados** (Contém trigo. Pode conter leite, ovo e soja. CONTÉM GLÚTEN. PODE CONTER LACTOSE).

Milk shakes: **Sorvete de creme (base)** (Contém leite. Pode conter ovo e soja. Sem glúten na receita. CONTÉM LACTOSE); **Leite integral** (Contém leite. Sem glúten na receita. CONTÉM LACTOSE); **Chantilly** (Pode conter leite e soja. Sem glúten na receita. PODE CONTER LACTOSE); **Xarope de morango** (Sem alergênicos e sem glúten na receita); **Caldas de morango, chocolate e caramelo** (Pode conter leite e soja. Sem glúten na receita. PODE CONTER LACTOSE); **Chocolate maltado em flocos crocantes** (Contém trigo, cevada, leite e soja. CONTÉM GLÚTEN. CONTÉM LACTOSE); **Creme de avelã** (Contém leite, soja e avelã. Sem glúten na receita. CONTÉM LACTOSE); **Paçoca** (Contém amendoim. Pode conter trigo, leite e soja. PODE CONTER GLÚTEN. PODE CONTER LACTOSE).

* %VD: % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo das suas necessidades energéticas. Valores estimados pelas fichas técnicas da Heróis, com tabelas de composição de alimentos (TACO/Unicamp e USDA) e dados de fornecedores; não são análise de laboratório. Combos e Kids Feliz sem a bebida (as bebidas trazem a tabela no rótulo). Na cozinha manipulamos glúten, leite, ovo, soja, amendoim e avelã: em caso de alergia, fale com a equipe. Variação conforme o fornecedor.