



Pão do Bento

Desde 1986



**PÃES
100% INTEGRAIS
PRODUZIDOS
ARTESANALMENTE
DE FORMA ECOLÓGICA
E ÉTICA.**

Trabalhamos desde 1986 e oferecemos uma variedade de pães, para atender as distintas demandas dos nossos clientes, sendo o produto mais difundido, o nosso pão original, o pão 100% integral, que por suas características nutricionais e funcionais é bastante indicado pelos profissionais da Nutrição.

Quando falamos pão 100% integral, queremos sublinhar que a única farinha usada é a 100% integral, sendo que a expressão no rótulo é diferente, por conta das novas regras de rotulagem da Anvisa.

PÃO INTEGRAL DE MILHO COM AÇÚCAR MASCADO

Uma característica importante do nosso pão de milho, é que moemos também o grão de milho inteiro, que contém o gérmen, aquela parte branca do grão.

Além disso, o nosso fubá é pré-cozido antes de ser acrescentado à massa, resultando em um pão mais saboroso e digestivo.

Ingredientes: farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farinha de milho integral, farinha de trigo integral, açúcar mascavo, óleo de girassol, sal e fermento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 9			
Porção: 50g (1+1/2 fatias)			
	100g	50g	%VD(*)
Valor energético (kcal)	213	106	5
Carboidratos (g)	44	22	7
Açúcares totais (g)	5,4	2,7	
Açúcares adicionados (g)	5,3	2,6	5
Lactose (g)	0	0	
Galactose (g)	0	0	
Proteínas (g)	5,6	2,8	6
Gorduras totais (g)	1,6	0,8	1
Gorduras saturadas (g)	0,2	0,1	1
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	2,5	1,2	5
Sódio (mg)	347	174	9

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



PÃO INTEGRAL DE MILHO SEM AÇÚCAR

Algum tempo depois de ter lançado o Pão de Milho, a pedido dos clientes lançamos essa versão que não leva nem o açúcar mascavo, nem o óleo vegetal.

Como o original, é feito também com fubá do grão integral de milho, moído em moinho de pedras e também é pré-cozido, antes de ser acrescentado à massa.

Ingredientes: água, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farinha de milho integral, farinha de trigo integral, fermento e sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 9			
Porção: 50g (1+1/2 fatias)			
	100g	50g	%VD(*)
Valor energético (kcal)	190	95	5
Carboidratos (g)	40	20	7
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Lactose	0	0	
Galactose (g)	0	0	
Proteínas (g)	5,8	2,9	6
Gorduras totais (g)	0,8	0,4	1
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	2,7	1,3	5
Sódio (mg)	346	173	9

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



PÃO INTEGRAL DE LARANJA

A idéia de fazer este pão, surgiu durante um curso de panificação convencional, no qual aprendemos que o bromato de potássio, proibido como aditivo na panificação brasileira, foi substituído pelo ácido ascórbico, que confere desenvolvimento e leveza ao pão.

Partindo desse princípio, testamos a vitamina C em natura, usando suco de laranja, o que deu um excelente resultado. Portanto, neste pão, o único líquido que entra na massa, é o suco de laranja em natura.

Ingredientes: suco de laranja, farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar mascavo e sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 7			
Porção: 50g (1+1/2 fatias)			
	100g	50g	%VD(*)
Valor energético (kcal)	282	141	7
Carboidratos (g)	60	30	10
Açúcares totais (g)	12	6,1	
Açúcares adicionados (g)	8,4	4,2	8
Lactose	0	0	
Galactose (g)	0	0	
Proteínas (g)	7,7	3,9	8
Gorduras totais (g)	1,2	0,6	1
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	4,5	2,2	9
Sódio (mg)	336	168	8

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



PÃO INTEGRAL 100%

De acordo com as normas vigentes da Anvisa, o nosso "100% Integral" passou a se chamar "Pão Integral 100". Este foi o primeiro pão que produzimos e, durante muito tempo, foi o único. Ele carrega uma história importante, pois foi o pão que deu origem à nossa marca, surgindo em um momento em que o mercado de produtos naturais ainda estava em fase inicial. Sua receita continua a mesma, simples e autêntica, utilizando apenas farinha de trigo 100% integral, água, sal e fermento. Apesar da simplicidade, ele permanece como um dos pilares da nossa linha de produtos.

Sua mais importante característica, no entanto, é ser feito com uma farinha fresca de um trigo em grão apropriado, e na moagem lenta dos moinhos de pedra, que preservam o máximo das

características nutricionais do trigo.

Ingredientes: farinha de trigo integral, água, fermento e sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 10			
Porção: 50g (1+1/2 fatias)			
	100g	50g	%VD(*)
Valor energético (kcal)	243	121	6
Carboidratos (g)	48	24	8
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Lactose	0	0	
Galactose (g)	0	0	
Proteínas (g)	8,8	4,4	9
Gorduras totais (g)	1,7	0,8	1
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	7,1	3,5	14
Sódio (mg)	463	231	12

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



PÃO INTEGRAL 70%

Chamamos este pão de 70, porque ele contém 70% de farinha 100% integral e 30% de farinha de trigo comum.

Esta receita foi concebida a pedido de pessoas que trabalhavam com sanduíche. Posteriormente passamos a fazer uma versão menor, com a mesma receita, oferecendo mais possibilidades para o cliente.

Ingredientes: água, farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, fermento e sal.

650g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 13			
Porção: 50g (1+1/2 fatias)			
	100g	50g	%VD(*)
Valor energético (kcal)	246	123	6
Carboidratos (g)	50	25	8
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Lactose (g)	0	0	
Galactose (g)	0	0	
Proteínas (g)	8,4	4,2	8
Gorduras totais (g)	1,4	0,7	1
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	5,7	2,9	12
Sódio (mg)	479	240	12

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção

400g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 8			
Porção: 50g (1+1/2 fatias)			
	100g	50g	%VD(*)
Valor energético (kcal)	241	123	6
Carboidratos (g)	49	25	8
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Lactose (g)	0	0	
Galactose (g)	0	0	
Proteínas (g)	8,2	4,1	8
Gorduras totais (g)	1,4	0,7	1
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	5,6	2,8	11
Sódio (mg)	468	234	12

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



PÃO INTEGRAL DE AVEIA

Os flocos da aveia são obtidos através da prensagem do grão original sem sofrer nenhum processamento. É nessa forma, que utilizamos a aveia na nossa receita, resultando em pães leves e macios, com um sabor suave e bastante versátil, permitindo várias possibilidades de combinações.

Ingredientes: água, farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, aveia integral em flocos, açúcar mascavo, óleo de girassol, sal e fermento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 9			
Porção: 50g (1+1/2 fatias)			
	100g	50g	%VD(*)
Valor energético (kcal)	276	139	7
Carboidratos (g)	54	27	9
Açúcares totais (g)	3,6	1,8	
Açúcares adicionados (g)	3,3	1,6	3
Lactose	0	0	
Galactose (g)	0	0	
Proteínas (g)	8,9	4,5	9
Gorduras totais (g)	2,7	1,4	2
Gorduras saturadas (g)	0,3	0,1	1
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	5,5	2,8	11
Sódio (mg)	432	216	11

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



PÃO INTEGRAL DE SEMENTES E CEREAIS

Este pão foi pensado para unir o melhor de três cereais e três sementes, resultando em uma opção rica em nutrientes e sabor. A combinação de trigo, aveia e centeio oferece um perfil nutricional diversificado, proporcionando fibras, vitaminas e minerais essenciais. As sementes de linhaça, gergelim e girassol, por sua vez, acrescentam gorduras saudáveis, antioxidantes e uma textura única.

Cada ingrediente foi cuidadosamente balanceado para garantir não apenas os benefícios nutricionais, mas também uma experiência sensorial rica, com sabor e textura que conferem ao pão uma identidade singular.

Ingredientes: água, farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida

com ferro e ácido fólico, farinha de centeio integral, semente de girassol, aveia em flocos, linhaça marrom, gergelim branco integral, fermento e sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 9			
Porção: 50g (1+1/2 fatias)			
	100g	50g	%VD(*)
Valor energético (kcal)	271	135	7
Carboidratos (g)	44	22	7
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Lactose (g)	0	0	
Galactose (g)	0	0	
Proteínas (g)	8,8	4,4	9
Gorduras totais (g)	6,6	3,3	5
Gorduras saturadas (g)	0,4	0,2	1
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	6,1	3,1	12
Sódio (mg)	364	182	9

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



PÃO INTEGRAL DE NOZES E CANELA

Nosso Pão de Nozes e Canela é uma releitura de uma tradicional receita portuguesa. Além das nozes e da canela, leva também azeite de oliva virgem, conferindo um toque especial.

Mais do que uma opção nutritiva, é um pão pensado para ser apreciado em momentos de pausa, perfeito para acompanhar um chá ou café e tornar esses instantes ainda mais prazerosos.

Ingredientes: farinha de trigo integral, água, Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar mascavo, nozes, azeite de oliva, sal, canela e fermento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 7			
Porção: 50g (1+1/2 fatias)			
	100g	50g	%VD(*)
Valor energético (kcal)	324	163	8
Carboidratos (g)	54	27	9
Açúcares totais (g)	8,1	4	
Açúcares adicionados (g)	7,9	4	8
Lactose	0	0	
Galactose (g)	0	0	
Proteínas (g)	8,3	4,2	8
Gorduras totais (g)	8,3	4,2	6
Gorduras saturadas (g)	0,8	0,4	2
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	4,2	2,1	8
Sódio (mg)	359	179	9

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



PÃO INTEGRAL DE LARANJA, PASSAS & CASTANHAS

O Pão de Laranja, Passas e Castanhas foi desenvolvido para oferecer uma experiência de sabor intenso e original, enriquecida pela presença marcante das passas e da castanha-do-pará. A receita parte da mesma base do nosso tradicional Pão de Laranja, onde o único líquido utilizado é o suco de laranja fresco, extraído por nós mesmo. Essa combinação resulta em um pão que harmoniza o frescor cítrico com a doçura das passas e a crocância das castanhas, proporcionando um equilíbrio perfeito entre sabor e textura.

Ingredientes: 100% suco de laranja integral, farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, uva passas, castanha do pará, açúcar mascavo, manteiga, fermento e sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 7			
Porção: 50g (1+1/2 fatias)			
	100g	50g	%VD(*)
Valor energético (kcal)	342	171	9
Carboidratos (g)	58	29	10
Açúcares totais (g)	16	8,2	
Açúcares adicionados (g)	6,5	3,3	7
Lactose	0	0	
Galactose (g)	0	0	
Proteínas (g)	8	4	8
Gorduras totais (g)	8,7	4,3	7
Gorduras saturadas (g)	2,2	1,1	6
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	4,7	2,4	10
Sódio (mg)	370	185	9

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



PÃO INTEGRAL DE GERGELIM

Todos os ingredientes extras que acrescentamos nos nossos pães, além de suas qualidades nutricionais, trazem para o pão um sabor próprio. Dentre esses ingredientes, um dos mais marcantes, é o gergelim.

Externamente ele vem salpicado dos minúsculos grãos de gergelim, porém a parte mais expressiva é a que é acrescentada à massa, depois de tostada e moída, numa quantidade que traga para o pão tanto suas qualidades nutricionais como o seu sabor característico.

Ingredientes: farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, gergelim branco integral, fermento e sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 8			
Porção: 50g (1+1/2 fatias)			
	100g	50g	%VD(*)
Valor energético (kcal)	243	124	6
Carboidratos (g)	45	23	8
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Lactose (g)	0	0	
Galactose (g)	0	0	
Proteínas (g)	8,2	4,1	8
Gorduras totais (g)	3,4	1,7	3
Gorduras saturadas (g)	0,4	0,2	1
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	5,5	2,8	11
Sódio (mg)	429	214	11

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



PÃO INTEGRAL DE GRAHAM

Este pão tem ingredientes muito simples, porém um processo diferenciado. Uma parte da farinha que o compõe, é moída deliberadamente bastante grossa, semelhante ao que os alemães chamam de "schrot". Depois é submetida à uma hidratação, que além de dissolver os partes grosseiras do trigo, promove uma fermentação natural, que confere uma leve acidez e um sabor distinto ao pão.

Como a receita é muito simples e o pão tinha que ter seu próprio nome, o chamamos de Graham, em referência ao médico e nutricionista americano Sylvester Graham, o primeiro a levantar a questão da importância das fibras na alimentação humana e dos problemas decorrente de sua ausência.

Ingredientes: água, farinha de trigo integral, farinha integral grossa (schrot), farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, fermento e sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 9			
Porção: 50g (1+1/2 fatias)			
	100g	50g	%VD(*)
Valor energético (kcal)	266	133	7
Carboidratos (g)	54	27	9
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Lactose (g)	0	0	
Galactose (g)	0	0	
Proteínas (g)	9,1	4,5	9
Gorduras totais (g)	1,5	0,8	1
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	6,1	3,1	12
Sódio (mg)	517	258	13

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



PÃO INTEGRAL DE CENTEIO

Quando pensamos em fazer este pão, tivemos o auxílio técnico de um padeiro alemão, que nos deu uma dica preciosa: toda a farinha de centeio acrescida à massa deve ser submetida à uma fermentação natural, tornando-a mais saborosa e digestiva.

Bem, não dá para discutir com quem vem de uma tradição milenar de panificação e assim procedemos, regulando o moinho para resultar numa farinha de centeio mais grossa, que caiu muito bem no processo.

Ingredientes: água, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, farinha de trigo integral, farinha de centeio integral, fermento e sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 9			
Porção: 50g (1+1/2 fatias)			
	100g	50g	%VD(*)
Valor energético (kcal)	263	134	7
Carboidratos (g)	55	28	9
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Lactose (g)	0	0	
Galactose (g)	0	0	
Proteínas (g)	8,1	4,1	8
Gorduras totais (g)	1,2	0,6	1
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	6,1	3,1	12
Sódio (mg)	486	243	12

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



PÃO INTEGRAL DE LINHAÇA

Balanceamos a presença da semente na receita para produzir um pão que entregasse de forma significativa as virtudes nutricionais da linhaça, ao mesmo tempo que oferecesse um paladar agradável.

A cor do rótulo foi inspirado nos benefícios específicos da linhaça na saúde da mulher.

Ingredientes: água, farinha de trigo integral, farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, linhaça, fermento e sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 9			
Porção: 50g (1+1/2 fatias)			
	100g	50g	%VD(*)
Valor energético (kcal)	263	134	7
Carboidratos (g)	55	28	9
Açúcares totais (g)	0	0	
Açúcares adicionados (g)	0	0	0
Lactose (g)	0	0	
Galactose (g)	0	0	
Proteínas (g)	8,1	4,1	8
Gorduras totais (g)	1,2	0,6	1
Gorduras saturadas (g)	0	0	0
Gorduras trans (g)	0	0	0
Fibras alimentares (g)	6,1	3,1	12
Sódio (mg)	486	243	12

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção



A pedido de clientes e nutricionistas, disponibilizamos neste material as tabelas de valores nutricionais e de ingredientes de nossos pães. No entanto, acreditamos que a análise de um alimento apenas pela sua tabela nutricional, embora forneça informações relevantes, tem um alcance limitado e, em alguns casos, pode até levar a conclusões equivocadas sobre a qualidade do produto. Isso é especialmente verdadeiro no caso dos alimentos ultraprocessados.

Inspirados nas pesquisas de Carlos Augusto Monteiro, defendemos que a classificação dos alimentos deve considerar, prioritariamente, o processo de fabricação, pois isso ajuda a compreender verdadeiramente a natureza do produto. No nosso caso, por exemplo, isso faz toda a diferença, já que uma parte fundamental do nosso processo é a moagem do trigo em moinhos de pedra.

Esse método é o menos agressivo e praticamente o único que preserva na farinha todos os nutrientes originais do grão de trigo. Essa característica, no entanto, não é considerada nem expressa na tabela de valores nutricionais.



Esperamos que as demandas da sociedade, bem como as conclusões dos pesquisadores, preocupados com a qualidade da alimentação, especialmente a industrializada, incentivem a Anvisa nessa tarefa de proteger e instruir a população na escolha de seus alimentos.



ACESSE NOSSO SITE!

www.paodobento.com.br



Pão do Bento