



Valores Nutricionales

PRODUCTOS	Servicio	Calorías	Calorías de grasa	Grasa Total (g)	Grasa Saturada (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Carbohidratos (g)	Fibra Dietética (g)	Azúcares (g)	Proteína (g)
Desayuno											
Avena	1	150	35	4	2	10	105	24	2	16	5
Breakfast Dish Jamón	1	290	140	16	6	335	900	18	2	1	19
Breakfast Dish Salchicha	1	450	300	33	12	380	770	17	2	1	21
Breakfast Dish Tocineta	1	320	180	20	7	335	780	15	2	<1	20
Grilled 3 Cheese Sándwich	1	399	139	15	35	41	944	46	3	7	17
Mini-Biscuits	1	90	50	6	2	0	120	8	0	4	1
Papas Criollas	1	100	30	4	0	0	190	15	1	0	2
Pocket Jamón	1	270	110	12	5	170	1050	26	2	2	15
Pocket Salchicha	1	420	250	28	11	140	940	27	2	1	15
Pocket Tocineta	1	280	130	14	6	155	830	24	2	2	14
Sándwich Criollo Jamón	1	590	250	28	10	315	2080	55	3	7	31
Sándwich Criollo Salchicha	1	910	570	63	22	370	2100	53	5	5	33
Sándwich Criollo Tocineta	1	630	300	34	12	325	1690	51	3	5	29
Sándwich Jamón	1	320	120	13	5	215	940	33	2	3	19
Sándwich Salchicha	1	490	290	33	12	285	880	28	3	1	21
Sándwich Tocineta	1	340	150	17	6	260	760	29	2	4	18
Tostadas Criollas	2	350	130	15	4	0	640	46	2	3	9
Presotas Frescas											
Ala	1	250	145	16	5	60	540	8	0	0	19
Cadera	1	250	82	9	2	45	160	2	0	0	13
Muslo	1	230	146	16	6	80	520	16	0	0	16
Pechuga	1	200	112	12	3	65	510	19	0	0	19
Sándwiches											
Pancho Sándwich	1	477	186	21	39	81	1210	47	6	6	26
Pechu™ Grill Sándwich	1	510	170	19	5	105	1710	42	4	3	42
Pechu™ Jr.	1	450	190	21	6	60	1090	38	4	6	27
Pechu™ Sándwich	1	720	310	34	9	115	1860	60	8	6	42
Pechu™ Wrap	1	750	360	40	14	85	1310	66	4	2	31
Yummy Sándwich	1	540	310	34	6	40	1140	42	4	4	16
Especialidades											
Camarones	8	250	140	15	4	60	680	20	1	<1	9
Deep Dish Mexicano	1	490	220	25	8	60	1270	50	5	<1	17
Ensalada Pechu™ Parrillera	1	460	180	20	11	130	1150	29	8	9	40
Garden Salad	1	160	90	10	6	10	170	9	4	3	8
Pasta Carbonara	1	660	270	30	11	115	1780	59	4	4	39
Pechu™ Bites	Pequeño	317	125	14	3	50	1258	25	<1	0	21.65
Pechu™ Bites	Grande	380	150	17	3	60	1510	30	<1	0	26
Pechu™ Filetes	4	470	180	20	5	75	1480	41	4	0	33
Pechu™ Mexicana	1	770	410	45	12	115	1530	54	7	4	37
Pechu™ Milanese	1	530	220	24	8	105	1980	40	5	8	38
Pechu™ Parrillera	1	210	70	8	2	85	600	4	3	0	30
Pechu™ Pizaola	1	547	149	16	6	134	2160	47	6	1	52
Pechu™ Pop	Grande	330	170	19	3	50	1020	21	2	0	20
Pechu™ Pop	Pequeño	165	85	10	2	25	510	11	1	0	10
Pechu™ Taco	1	330	110	12	4	40	1200	37	3	1	18
Complementos											
Crispy Fries	Regular	200	67	8	1.3	0	640	29	1	0	3
Corn Nuggets	8	280	120	13	3	0	550	36	4	8	4
Crispy Fries	Grande	240	80	10	2	0	768	35	2	0	2
Ensalada de Coditos	1	280	120	13	2	5	680	34	2	8	6
Ensalada de Repollo	1	92	50	6	0	0	230	8	2	6	4
Honey Butter Biscuit	1	250	148	16	4	0	640	26	1	3	2
Honey Butter Biscuit Guayaba y Queso	1	307	143	16	8	4	595	37	3	14	4
Jalapeño	1	5	0	0	0	0	195	1	<1	0	0
Mac & Cheese	1	200	110	12	4	15	530	16	<1	2	6
Mazorca de Maíz	1	139	29	3	0	0	15	24	9	2	4
Nachos	1	240	100	11	2	0	150	32	3	0	3
Papas Majadas con Gravy	1	90	30	3	0	0	520	14	1	2	1
Side Salad	1	15	0	0	0	0	20	3	2	1	<1
Postres											
Apple Pie	1	280	111	12	0	0	340	41	1	13	2
Barquilla	1	220	60	6	4	20	135	36	2	25	6
Biscuit Helado	1	380	180	20	6	35	580	46	2	21	4
Explosión	1	660	210	23	8	115	690	103	1	71	10
Mini-Sundae	1	230	100	11	8	15	105	28	1	14	4
Mini-Volcán	1	350	160	18	10	15	190	44	5	35	6
Sundae	1	280	70	7	5	30	140	47	1	35	6
Volcán	1	730	300	34	14	55	550	96	4	69	11
Bebidas											
7Up	16 fl oz	200	0	0	0	0	60	52	0	50	0
Aquafina	16.9 fl oz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Botellón de Diet Pepsi	67 fl oz	0	0	0	0	0	210	0	0	0	0
Botellón de Pepsi	67 fl oz	900	0	0	0	0	180	246	0	246	0
Diet 7Up	16 fl oz	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0
Diet Pepsi	16 fl oz	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0
Iced Tea	16 fl oz	140	0	0	0	0	60	40	0	38	0
Mirinda China	16 fl oz	156	0	0	0	0	33	42	0	42	0
Pepsi	16 fl oz	200	0	0	0	0	40	55	0	55	0
Tropicana China	14 fl oz	190	0	0	0	0	0	45	0	39	3
Tropicana Manzana	16 fl oz	220	0	0	0	0	20	54	0	50	1
Frappéz											
Fresa	1	190	30	4	2	10	125	38	3	35	3
Limonada	1	195	0	0	0	0	15	48	0	48	0
Nutella	1	410	140	16	6	5	140	63	7	55	5
Puro Mangó	1	230	0	0	0	0	45	57	4	49	<1
Wild Strawberry	1	160	0	0	0	0	60	40	0	40	<1
Café Gourmet											
Espresso	4 fl oz	10	0	0	0	0	20	2	0	0	<1
Café Negro	8 fl oz	5	0	0	0	0	20	1	0	0	0
Cappuccino	8 fl oz	110	50	6	4	20	100	10	0	7	5
Espresso Cortadito	4 fl oz	30	10	2	1	<5	30	4	0	2	2
Latte	8 fl oz	110	50	5	3	20	135	9	0	8	5
La Sorpresa (No incluye bebidas ni complementos)											
1 Presota (ver tabla de presas)											
Pechu™ Filetes	2	235	90	10	3	38	740	21	2	0	17
Pechu™ Bites	Pequeño	317	125	14	3	50	1258	25	<1	0	21.65
Pechu™ Parrillera	1	210	70	8	2	85	600	4	3	0	30
Pechu™ Pop	Pequeño	165	85	10	2	25	510	11	1	0	10
Yummy Sándwich	1	540	310	34	6	40	1140	42	4	4	16
Combos Familiares											
Big Combo (ver tabla de presas, complementos y bebidas)											
Super Big Combo (ver tabla de presas, complementos y bebidas)											
Xtra Big Combo (ver tabla de presas, complementos y bebidas)											
Salsas/Dressings											
Seafood Sauce	1	30	1	0	0	0	83	7	0	5	0
BBQ	1	53	2	0	0.03	0	272	12	0.35	10	0.36
Creamy French Dressing	1	120	90	11	2	0	240	6	0	5	0
Honey Mustard	1	180	153.14	17	3	13	207	6	0	5	0.51
Ketchup	1	10	0	0	0	0	85	3	0	2	0
Light Italian Dressing	1	15	10	1	0	0	105	1	0	<1	0
Miel	1	120	0	0	0	0	0	31	0	4	0
Salsa Jalapeño	1	166	157	18	3	12	256	1	0	0	0
Sweet & Sour	1	57	2	0	0	0	145	14	0	13	0
Syrup de Caramelo	1	130	15	2	1	5	75	28	0	17	1
Syrup de Chocolate	1	130	40	5	4	0	60	21	1	16	1
Syrup de Fresa	1	50	0	0	0	0	5	13	0	11	0
Thousand Island Dressing	1	70	45	5	1	5	300	5	0	5	0

La información nutricional contenida en esta tabla fue obtenida de los laboratorios Silliker Labs o de la información provista por los suplidores de Church's Puerto Rico. Nuestros productos no contienen grasas saturadas, 2,000 calorías al día se utiliza como regla general de nutrición, pero la necesidad de calorías varía. Consulte con su nutricionista. Para dudas visite la página www.churchspr.com o llámenos al 1-866-ESCUCHO.