



	PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL								
	Unidade aproximada de venda	ENERGIA		PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares		LÍPIDOS dos quais saturados		SAL
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>SUMOS NATURAIS</b>									
Laranja	250 mL 400 mL	179	42	0	10	9,5	0	0,0	0,0
Limonada	250 mL 400 mL	148	35	0	8	8,1	0	0,0	0,0
Limonada de Chá Verde	250 mL 400 mL	117	28	0	7	6,5	0	0,0	0,0
Limonada de Manga	250 mL 400 mL	226	53	0	13	12,2	0	0,0	0,0
Manga / Banana	250 mL 400 mL	270	64	1	14	11,0	0	0,0	0,0
Manga / Laranja	250 mL 400 mL	147	35	0	9	8,1	0	0,0	0,0
Multivitaminas	250 mL 400 mL	208	49	1	11	7,0	0	0,0	0,1
Pera / Morango	250 mL 400 mL	213	51	0	11	8,3	0	0,0	0,0
<b>BEBIDAS QUENTES</b>									
Café / Descafeinado Expresso	60 mL	16	4	0	0	0,0	0	0,0	0,0
Garoto	80 mL	62	15	1	2	1,2	1	0,2	0,0
Garoto (com bebida de soja)	80 mL	62	15	1	1	0,7	1	0,1	0,0
Meia de Leite	120 mL	108	16	2	3	2,5	1	0,5	0,1
Meia de Leite (com bebida de soja)	120 mL	101	25	2	3	1,4	1	0,2	0,1
Cappuccino / Galão	200 mL	147	35	3	4	3,5	1	0,6	0,1
Cappuccino / Galão (com bebida de soja)	200 mL	144	34	2	3	1,9	1	0,2	0,1
Açúcar branco	4 g	1690	397	0	99	99,3	0	0,0	0,0
Adoçante	120 mg	1460	349	0	84	55,5	0	0,0	0,5
<b>IOGURTES</b>									
iogurte com Bolachas de Aveia	160 g	610	146	4	16	7,1	7	3,7	0,2
iogurte com Bolachas de Aveia e Doce	195 g	671	160	4	23	12,6	6	3,0	0,2
iogurte com Muesli	160 g	573	137	5	16	6,2	5	2,5	0,1
iogurte com Muesli e Doce	195 g	640	153	4	23	11,8	4	2,0	0,1

	PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL								
	Unidade aproximada de venda	ENERGIA		PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares		LÍPIDOS dos quais saturados		SAL
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>PÃO</b>									
Baguete de Queijo Parmesão	140 g	1179	279	11	40	4,2	8	3,3	1,1
Baguete Rústica	310 g	846	200	6	41	1,7	1	0,3	1,0
Bola de Água	90 g	883	208	6	42	1,5	1	0,4	1,0
Bolinha com Sementes	105 g	970	230	10	38	3,2	3	0,5	0,4
Carcaça de Bico	90 g	853	222	4	40	1,0	1	0,3	0,8
Centeio Pequeno	90 g	867	205	7	40	2,9	1	0,5	0,4
Croissant de Centeio	115 g	1467	347	10	64	4,2	4	1,9	1,9
Croissant Prokorn	140 g	1074	255	8	38	2,5	7	2,6	0,5
Padeira Bola	98 g	917	216	6	44	1,8	1	0,6	1,1
Padeira Grande	700 g	848	200	6	41	1,7	1	0,3	1,1
Pão Artesanal de Centeio Escuro	900 g	1436	340	10	70	2,5	2	0,4	1,3
Pão Artesanal de Espelta e Sementes	900 g	1162	276	10	44	0,8	6	0,8	1,2
Pão Artesanal de Trigo	900 g	736	176	7	36	0,3	1	0,1	0,3
Pão Brioche Forma	500 g	1127	267	8	45	12,7	6	1,3	1,1
Pão com Chouriço e Queijo	110 g	941	222	7	43	1,6	2	0,9	1,1
Pão de Alfarroba	100 g	824	197	4	46	4,2	1	0,2	0,3
Pão de Azeitonas	70 g	876	207	5	30	1,2	7	1,2	1,4
Pão Integral	100 g	926	219	7	43	2,4	2	0,4	0,6
Pão Integral Biológico	120 g	707	167	6	30	0,5	1	0,2	0,8
Pão Tipo Alentejano	800 g	1099	260	7	55	1,8	1	0,3	1,0
Pão Tipo Mafra	600 g	809	191	6	40	1,3	1	0,3	1,1

A PADARIA PORTUGUESA	PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL								
	Unidade aproximada de venda	ENERGIA		PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares		LÍPIDOS dos quais saturados		SAL
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>BOLOS</b>									
Bolo Brigadeiro	1,4 kg 140 g	1578	377	7	45	29,7	19	5,6	0,9
Bolo Caseiro de Banana e Maracujá	650 g 100 g	1726	412	5	54	36,1	19	3,6	0,8
Bolo Caseiro de Cenoura	700 g 120 g	1620	387	5	47	23,9	26	6,6	0,9
Bolo Caseiro de Chocolate	600 g 100 g	1559	372	8	40	27,4	20	3,9	1,2
Bolo Caseiro de Laranja	600 g 100 g	1569	375	5	43	27,0	20	2,8	0,9
Bolo Caseiro de Limão	600 g 100 g	1553	371	4	49	35,0	18	2,4	0,8
Bolo Caseiro de Mel e Especiarias	600 g 100 g	1536	366	4	47	31,3	18	3,1	0,8
Bolo de Massa Folhada	1,1 kg 110 g	1414	338	5	38	19,6	19	7,7	0,8
Brigadeiro de Amendoim	35 g	1630	391	10	48	46,1	18	7,9	0,4
Brigadeiro de Café	35 g	1438	345	8	52	50,8	12	7,5	0,3
Brigadeiro de Chocolate	35 g	1436	345	8	51	50,4	12	7,7	0,3
Brigadeiro de Coco	35 g	1767	423	8	47	43,8	22	17,2	0,2
Doce de Amêndoa - Frutos	35 g	1853	444	12	40	32,0	24	3,2	0,3
Dom Rodrigo	60 g	1980	478	13	50	49,1	24	2,0	0,1
Fondant de Chocolate	900 g 90 g	1877	449	5	48	40,1	26	15,9	0,3
Salame	900 g 80 g	1767	422	7	56	42,9	19	9,0	0,4
Tarte de Caramelo Salgado	1,1 kg 155 g	1840	440	6	50	20,5	24	13,7	0,7
Tarte de Figo, Amêndoa e Alfarroba	880 g	1748	419	7	46	30,5	22	7,6	0,4
Tarte de Framboesas	1 kg 140 g	975	233	5	26	18,2	12	4,7	0,8
Tarte de Lima	1,1 kg 110 g	1719	413	4	42	27,9	25	13,2	0,5
Tartele de Limão Merengada	110 g	1527	365	3	47	32,9	18	10,2	0,3
Tartele de Maçã e Crumble	170 g	1473	352	2	47	23,6	16	10,0	0,3
<b>PASTELARIA</b>									
Arrufada	100 g	1355	322	8	54	16,2	9	4,1	0,9
Bola de Berlim com Creme	150 g	1590	381	4	39	17,8	23	5,9	0,6
Brioche	70 g	1485	353	4	58	14,2	10	5,5	1,1
Caracol de Frutos Secos	140 g	1556	371	7	43	19,7	19	6,6	0,9
Croissant Açucarado	140 g	1767	424	4	39	12,1	28	15,3	1,2
Croissant Brioche	125 g	1681	402	7	47	13,6	20	10,3	1,0
Croissant Francês	80 g	1430	341	7	41	6,0	16	10,0	1,1
Croissant Francês com Chocolate	125 g	1691	404	6	51	24,1	20	8,2	0,7
Croissant Francês com Chocolate e Morangos	150 g	1432	342	5	44	20,9	17	6,9	0,6
Croissant Francês com Doce de Ovo	125 g	1402	334	7	43	20,0	15	8,5	0,8
Guardanapo	80 g	1173	280	7	43	32,1	8	3,7	0,5
Milfolhas	155 g	1304	312	3	45	28,5	13	6,1	0,7
Palmier Coberto	160 g	1333	320	3	38	24,9	18	7,5	0,5
Pão de Deus	170 g	1234	294	5	42	21,7	12	8,4	0,6
Pastel de Nata	75 g	1125	269	4	36	22,4	12	5,3	0,6
Queijada de Requeijão	70 g	1220	291	8	43	39,0	10	8,0	0,5
Queque Tradicional	75 g	1646	394	4	41	23,5	22	3,4	0,9
Scone	80 g	1407	338	10	45	12,3	13	7,1	1,4

	PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL								
	Unidade aproximada de venda	ENERGIA		PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares		LÍPIDOS dos quais saturados		SAL
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>SALGADOS</b>									
Croquete de Carne	80 g	1186	284	10	15	2,1	19	8,5	0,9
Croquete de Espinafres	80 g	996	238	7	24	1,4	12	4,9	1,5
Empada de Galinha	75 g	1348	322	13	26	1,0	18	11,3	1,2
Folhado de Carne	80 g	1570	376	9	32	2,3	23	11,0	1,6
Folhado Misto	110 g	1243	298	9	27	1,7	17	6,2	1,8
Pastel de Bacalhau	65 g	463	110	9	15	1,2	1	1,2	1,6
Quiche de Legumes	185 g	1051	252	7	9	1,4	21	11,4	0,8
Quiche de Queijo e Fiambre	185 g	1093	261	9	10	2,1	21	11,4	1,2
Rissol de Camarão	60 g	942	225	5	24	2,7	12	4,0	1,4
Rissol de Cogumelos	70 g	834	200	5	30	2,3	7	2,3	1,7

	PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL								
	Unidade aproximada de venda	ENERGIA		PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares		LÍPIDOS dos quais saturados		SAL
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>SALADAS</b>									
Atum	340 g	459	110	9	3	0,9	7	1,4	0,4
Camarão	230 g	252	60	7	6	4,3	1	0,3	0,2
Frango	230 g	701	168	15	2	1,8	11	4,2	0,9
Salmão	250 g	505	121	12	3	1,4	7	2,9	1,5
<b>SANDES</b>									
Atum	420 g	879	209	7	31	1,4	6	1,1	0,9
Camarão	440 g	994	236	9	32	2,1	8	1,4	1,0
Frango	365 g	729	175	10	15	0,9	8	2,7	0,7
Mozzarella	295 g	1100	262	10	35	2,3	9	4,2	0,9
Presunto e Queijo da Serra	220 g	874	209	14	24	0,5	7	3,4	1,6
Salmão	240 g	918	218	12	24	3,0	8	4,0	1,4
<b>MOLHOS PARA SALADAS</b>									
<i>Ketchup</i>	20 mL	435	102	1	23	22,8	0	0,0	1,8
Maionese	20 mL	2650	644	1	3	1,5	70	11,0	1,0
Molho de citrinos	20 mL	1575	381	1	14	12,4	35	3,0	2,1
Molho de iogurte e aneto	20 mL	1210	293	2	9	6,1	28	6,8	2,3
Mostarda	20 mL	495	118	5	9	5,3	5	0,3	2,4

	PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL								
	Unidade aproximada de venda	ENERGIA		PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares		LÍPIDOS dos quais saturados		SAL
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>PRATOS QUENTES</b>									
Almôndegas em Molho de Tomate	250 g	473	113	8	6	1,3	6	2,0	0,9
Arroz de Pato	300 g	955	228	12	22	0,0	10	2,6	0,8
Bacalhau com Broa	310 g	843	201	9	18	3,5	10	1,5	1,5
Bacalhau com Natas	250 g	441	105	3	9	0,6	7	1,4	0,5
Bifes de Frango Panados	250 g	793	188	19	12	0,9	7	1,2	1,3
Caril de Legumes	400 g	476	115	2	6	5,8	9	4,8	0,3
Caracóis	300 g	306	73	13	0	0,0	2	0,0	1,1
Ervilhas com Ovo Escalfado	400 g	682	164	8	9	1,9	10	3,9	0,5
Filete de Peixe com Puré de Couve-Flor	350 g	579	138	7	13	1,0	6	2,4	0,8
Frango Gratinado com Legumes	400 g	533	127	8	4	2,2	9	2,9	0,6
Lasanha de Vitela e Enchidos	425 g 250 g	569	136	8	16	2,0	4	1,2	0,7
Lombo de Porco com Ameixas	250 g	458	110	14	3	1,5	5	1,4	0,9
<b>PIZZAS</b>									
4 Queijos	480 g	965	255	6	33	2,1	7	3,8	1,7
Diavola	470 g	1012	265	8	32	2,2	8	2,5	1,7
Margherita	480 g	941	249	7	33	2,1	6	3,3	1,5
Queijo e Fiambre	480 g	871	235	7	30	2,3	5	2,8	1,5
<b>ACOMPANHAMENTOS</b>									
Arroz Branco	180 g	690	164	3	32	0,4	3	1,1	1,1
Batata-Doce Frita	50 g	2200	530	3	50	9,6	34	12,1	0,8
Espargado de Espinafres	180 g	356	86	3	6	1,5	5	0,6	0,8
Ovos Mexidos	100 g	667	161	11	0	0,0	12	5,4	2,2
Salada de Alface e Tomate	160 g	88	21	1	2	1,9	0	0,1	0,0

	PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL								
	Unidade aproximada de venda	ENERGIA		PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares		LÍPIDOS dos quais saturados		SAL
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>SOPAS</b>									
Creme de Cenoura	300 mL	118	28	1	4	1,4	1	0,1	0,5
Creme de Coentros (sem batata)	300 mL	79	19	1	2	1,5	1	0,1	0,5
Creme de Curgete (sem batata)	300 mL	88	21	1	2	1,6	1	0,1	0,5
Creme de Ervilhas	300 mL	153	37	2	4	0,5	1	0,3	0,5
Creme de Legumes	300 mL	238	57	1	10	1,3	1	0,5	0,4
Sopa de Agrião	300 mL	111	27	1	3	0,5	1	0,2	0,5
Sopa de Caldo Verde	300 mL	118	28	1	4	0,7	1	0,2	0,5
Sopa de Espinafres (sem batata)	300 mL	79	19	1	2	1,4	1	0,2	0,5
Sopa de Feijão	300 mL	181	43	2	6	1,2	1	0,2	0,5
Sopa de Feijão-Verde	300 mL	108	26	1	4	1,4	1	0,1	0,5
Sopa de Grão com Espinafres	300 mL	190	45	2	6	0,5	1	0,4	0,5
Sopa de Legumes	300 mL	115	27	1	4	1,6	1	0,1	0,5

NOTA:  
"0 = Zero de quantidade ou menos de 0,5 %."

Como se trata de produtos alimentares, poderão ocorrer pequenas variações.