




	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)
SUMOS NATURAIS									
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
BEBIDAS QUENTES									
Café / Descafeinado Expresso	60 mL	16	4	0	0	0,0	0	0,0	0,0
Chocolate quente	120 mL	584	138	4	24	18,3	3	1,7	0,1
Chocolate quente (com bebida de amêndoa)	120 mL	397	94	2	16	11,7	2	0,9	0,1
Garoto	80 mL	62	15	1	2	1,2	1	0,2	0,0
Garoto (com bebida de amêndoa)	80 mL	28	7	0	0	0,0	0	0,0	0,0
Meia de Leite	120 mL	108	16	2	3	2,5	1	0,5	0,1
Meia de Leite (com bebida de amêndoa)	120 mL	39	10	1	0	0,1	1	0,1	0,1
Cappuccino / Galão	200 mL	147	35	3	4	3,5	1	0,6	0,1
Cappuccino / Galão (com bebida de amêndoa)	200 mL	49	12	1	0	0,1	1	0,1	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
IOGURTES									
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)
PÃO									
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	600 g	848	200	6	41	1,7	1	0,3	1,1
Pão Artesanal de Centeio Escuro	800 g	1436	340	10	70	2,5	2	0,4	1,3
Pão Artesanal de Espelta e Sementes	800 g	1162	276	10	44	0,8	6	0,8	1,2
Pão Artesanal de Trigo	800 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


	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)
BOLOS									
Bolo Brigadeiro	1,3 kg 130 g	1578	377	7	45	29,7	19	5,6	0,9
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 Limão	600 g 100 g	1553	371	4	49	35,0	18	2,4	0,8
Bolo de Massa Folhada	1,5 kg 150 g	1414	338	5	38	19,6	19	7,7	0,8
Rolo de Canela	110 g	1597	383	6	42	8,3	21	13,8	1,2
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 Lima	1,1 kg 110 g	1719	413	4	42	27,9	25	13,2	0,5
Tarte de Limão Merengada	1 kg 160 g	1387	332	6	49	40,8	12	6,3	0,4
PASTELARIA									
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
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)
SALGADOS									
Azevia de grão	70 g	1683	402	5	50	27,0	20	6,0	0,3
Bolo Rainha	750 g 90 g	1527	365	11	43	18,1	17	1,8	0,7
Bolo Realeza	750 g 90 g	1420	338	9	44	22,9	13	3,1	0,6
Bolo Rei	750 g 90 g	1189	284	6	57	34,1	4	0,7	0,7
Sonho	60 g	678	162	4	24	2,0	5	3,0	0,6

	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)
SALGADOS									
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)
SALADAS									
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
SANDES									
Atum	420 g	866	205	7	31	1,4	5	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
MOLHOS PARA SALADAS									
Ketchup	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

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)
PRATOS QUENTES									
Bacalhau Conventual	250 g	639	153	7	10	1,4	9	3,3	1,6
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
ACOMPANHAMENTOS									
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
Esparregado 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)
SOPAS									
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.