

A PADARIA PORTUGUESA	ALERGÉNIOS													
	GLÚTEN	CRUSTÁCEOS	OVO	PEIXE	AMENDOIM	SOJA	LEITE	FRUTOS DE CASCA RIJA	AIPO	MOSTARDA	SEMENTES DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (> 10 mg/Kg)	TREMOÇO	MOLUSCOS
SUMOS NATURAIS														
Ilmonada	Não contém alergénios.													
Ilmonada de chá verde	Não contém alergénios.													
sumo de laranja	Não contém alergénios.													
sumo natural de maçã de alcobaça e framboesa	Não contém alergénios.													
sumo natural de maçã de alcobaça e pera rocha	Não contém alergénios.													
sumo natural de maçã de alcobaça, laranja e cenoura	Não contém alergénios.													
BEBIDAS QUENTES														
café / descafeinado expresso	Não contém alergénios.													
chocolate quente							•	○						
chocolate quente (c/ bebida de amêndoa)							○	•						
garoto							•							
garoto (c/ bebida de amêndoa)							○	•						
mela de leite							•							
mela de leite (com bebida de amêndoa)							○	•						
cappuccino / galão							•							
cappuccino / galão (c/ bebida de amêndoa)							○	•						
açúcar branco	Não contém alergénios.													
açúcar mascavado	Não contém alergénios.													
adoçante	Não contém alergénios. Contém uma fonte de finilalanina.													
IOGURTES / PAPAS AVEIA														
iogurte dos açores com fruta da época							•							
iogurte dos açores com granola caselra	•				○	○	•	•			•	•		
papas de aveia	•		•		○	○		○			○			
OVOS														
ovos mexidos			•				•							

•	O produto contém o alergénio.
○	O produto pode conter vestígios do alergénio.

A PADARIA PORTUGUESA	ALERGÉNIOS													
	GLÚTEN	CRUSTÁCEOS	OVO	PEIXE	AMENDOIM	SOJA	LEITE	FRUTOS DE CASCA RIJA	AIPO	MOSTARDA	SEMENTES DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (> 10 mg/Kg)	TREMOÇO	MOLUSCOS
PÃO														
bola de água	•													
bolinha escura de sementes	•		○		○	○	○	○			•	○		
brichoche para cachorro	•		•				•							
carcaça de bico	•													
padelra bola	•		○			○	○	○			○			
pão com chouriço e queijo	•					•	•							
pão de alfarroba	•		○			○	•	○				○		
pão de azeltonas biológicas	•		○			○	○	○			○	○		
pão de forma brichoche	•		○				•	○			○			
pão de hamburguer c/ sementes de sésamo	•		•		○	○		○			•	○		
padelra grande	•		○			○		○			○			
pão artesanal 100% trigo	•													
pão artesanal de centelo	•													
pão artesanal de espelta e sementes	•										•			
pão artesanal de trigo, carvão ativado e sésamo	•										•			
pão artesanal 5 farinhas e 5 sementes	•						•							
pão regional da lagoinha	•													
pão de abóbora e papoila naturalmente isento de glúten	○		○		○	○	○	○			○	○		
pão de alfarroba naturalmente isento de glúten	○					○		○		○	○			
pão de batata doce e sésamo naturalmente isento de glúten	○				○	○		○		○	•			
vianinha	•		○			○	•	○			○	○		

•	O produto contém o alergénio.
○	O produto pode conter vestígios do alergénio.

A PADARIA PORTUGUESA	ALERGÉNIOS														
	GLÚTEN	CRUSTÁCEOS	OVO	PEIXE	AMENDOIM	SOJA	LEITE	FRUTOS DE CASCA RIJA	AIPO	MOSTARDA	SEMENTES DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (> 10 mg/Kg)	TREMOÇO	MOLUSCOS	
BOLOS															
banana bread c/ banana da madeira	•		•				•								
bolo caseiro de cenoura c/ cobertura de chocolate	•		•			•	•	○							
bolo caseiro de laranja	•		•			○	•	○			○	○			
bolo caseiro de limão e sementes de papoila	•		•			○	•	○			○	○			
bolo caseiro de mármore	•		•				•								
bolo de brigadeiro tradicional	•		•			•	•	○			○	○			
bolo de massa folhada e doce de ovo tradicional	•		•				•					•			
bolo mascarpone e frutas frescas	•		•				•								
bolo morgado do bussaco	•		•				•	•							
bolo mousse de chocolate 67% cacau	•		•			•	•								
bolo red velvet	•		•			○	•	○			○	○			
bolo rei	•		•			•	•	•			○	•			
bolo rainha	•		•		○	•	•	•			○	•			
bolo rainha c/ flos de ovos	•		•		○	•	•	•			○	•			
pão de ló húmido de Páscoa	•		•		○	•	•	•				○			
folar de Páscoa c/ ovo biológico	•		•			•	•	○			○				
salame	•		•			○	•					•			
tarte de amêndoas do alentejo	•		•				•	•							
tarte de framboesas de palmela	•		•				•	•							

•	O produto contém o alergénio.
○	O produto pode conter vestígios do alergénio.

A PADARIA PORTUGUESA	ALERGÉNIOS													
	GLÚTEN	CRUSTÁCEOS	OVO	PEIXE	AMENDOIM	SOJA	LEITE	FRUTOS DE CASCA RIJA	AIPO	MOSTARDA	SEMENTES DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (≥10 mg/Kg)	TREMOÇO	MOLUSCOS
PASTELARIA														
bola de berlim simples	•		•				•							
recheio de baunilha bola de berlim			•				•							
recheio de creme de pasteleiro bola de berlim	o		o			o	•	o		o	o			
recheio de limão bola de berlim			•				•							
recheio de nutella bola de berlim						•	•	•						
recheio de morango bola de berlim	não contém alergénios													
brloche tabuleiro	•		•			o	•	o			o	o		
brownie	•		•			•	•							
caracol de frutos secos	•		•		o	o	•	•		o	o			
cookie americana de avela e arandos naturalmente isenta de glúten			•		o	o	•	o		o	o			
cookie americana de chocolate 46% de cacau, noz pecan e sal	•		•		o	•	•	•		o	o			
cookie americana de chocolate de leite e avelã	•		•		•	•	•	o		o	o			
croissant brloche	•		•			o	o	o		o	•			
croissant c/ calda de moscatel	•		•			o	•	o		o	•			
croissant francês	•		•			o	•	o		o				
croissant francês c/ sementes	•		•			o	•	o		o				
croissant francês c/ chocolate	•		•			•	•	•		o				
croissant francês c/ chocolate e morangos	•		•			•	•	•		o				
croissant francês c/ doce de ovo	•		•			•	•	o		o				
milfolhas	•		•			•	•	o		o	•			
pão de deus	•		•			o	•	o		o	o			
pastel de nata	•		•				•				•			
pudim de noz conventual			•		o	o	•	•		o	o			
queijada de queijão de ovelha	•		•			o	•	o		o				
queque tradicional	•		•			o	•	o		o	o			
azevlas de grão	•		o			o	o	o		o				
rabanadas	•		•			o	•				•			
sonhos	•		•			o	•	o		o	o			
scone	•		•				•	o		o	o			

•	O produto contém o alergénio.	
o	O produto pode conter vestígios do alergénio.	

A PADARIA PORTUGUESA	ALERGÉNIOS													
	GLÚTEN	CRUSTÁCEOS	OVO	PEIXE	AMENDOIM	SOJA	LEITE	FRUTOS DE CASCA RIJA	AIPO	MOSTARDA	SEMENTES DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (> 10 mg/Kg)	TREMOÇO	MOLUSCOS
SALGADOS														
croquete de carne	●	○	●	○		●	●	○	○	○	○	●		
croquete de espinafres	●	○	●	○		○	●	○	○	○	○	○		
empada de galinha	●	○	●	○		●	●	○	○	○	○	●		
pastel de bacalhau	●	○	●	●		○	○		○			○		○
quiche de legumes	●		●			●	●					○		
quiche de queijo e flambre	●		●			●	●					○		
rissol de camarão	●	●	●	●		○	●	○	○	○	○	○		●

●	O produto contém o alergénio.
○	O produto pode conter vestígios do alergénio.

A PADARIA PORTUGUESA	ALERGÉNIOS													
	GLÚTEN	CRUSTÁCEOS	OVO	PEIXE	AMENDOIM	SOJA	LEITE	FRUTOS DE CASCA RIJA	AIPO	MOSTARDA	SEMENTES DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (≥10 mg/Kg)	TREMOÇO	MOLUSCOS
SANDES														
atum em molho tártaro	•		•	•		•			○	•		•		
camarão e malonese coreana	•	•	•			•	•			•	•			○
frango com ervas provençe e logurte grego	•						•							
mozzarella de búfala e pesto	•		•				•	•			•			
salmão fumado e queijo creme	•			•			•				•			
tiborna vegetariana	•						•				•			
CROISSANT														
croissant sementes c/ beterraba, queijo de cabra e hortelã	•		•			○	•	○			○			
croissant sementes c/ flambre de peru e queijo brle	•		•			•	•	○			○			
croissant sementes c/ salmão, queijo creme e cebolinho	•		•	•		○	•	○			○			
HAMBÚRGUERES														
carne de bovino 100% nacional	•		•		○	•	•	○	○	•	•			
grão de bico e quinoa vermelha	•	○	•	○	○	•	•	○	○	•	•			○
SALADAS														
atum c/ feijão preto e abacate			•	•										
bacalhau com grão-de-bico	•		•	•							•	•		
camarão c/ malonese coreana	•	•	•			•				•	•	•		
salmão fumado c/ queijo de cabra			•	•			•							
vegetariana de cogumelos ostra	•				○	•	•	•			○	○		
SNACKS SALADAS														
esmagada de ervilha, hortelã, ovo e presunto	•		•											
falafel, húmus e molho de logurte	○	○	○	○		○	•	○	○	•	•	•	○	
massa c/ grão-de-bico, edamame e molho de caril e manga	•		○			•	•			•		•	○	
tomate cherry, mozzarella de búfala, pesto e pinhões			•				•	•						
MOLHOS PARA SALADAS														
ketchup									○					
malonese			•			•				•				
molho de citrinos										•	•			
molho de logurte e aneto			•				•			•				
mostarda	•									•				

•	O produto contém o alergénio.
○	O produto pode conter vestígios do alergénio.

A PADARIA PORTUGUESA	ALERGÉNIOS													
	GLÚTEN	CRUSTÁCEOS	OVO	PEIXE	AMENDOIM	SOJA	LEITE	FRUTOS DE CASCA RIJA	AIPO	MOSTARDA	SEMENTES DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (>10 mg/Kg)	TREMOÇO	MOLUSCOS
ACOMPANHAMENTOS														
arroz branco					o		•		o	o	o			
chips de batata doce	Não contém alergénios.													
esparregado de espinafres	•						•							
legumes assados	Não contém alergénios.													
couve salteada c/ feijão e broa	•	o	o	o		o	o		o	o		o		o
salada de folhas sozonais biológicas, tomate, cebola roxa e sementes de sésamo									o	o	•	•		

•	O produto contém o alergénio.
o	O produto pode conter vestígios do alergénio.

A PADARIA PORTUGUESA	ALERGÉNIOS													
	GLÚTEN	CRUSTÁCEOS	OVO	PEIXE	AMENDOIM	SOJA	LEITE	FRUTOS DE CASCA RIJA	AIPO	MOSTARDA	SEMENTES DE SÉSAMO	DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (> 10 mg/Kg)	TREMOÇO	MOLUSCOS
SOPAS														
caldo verde	o		o	o								o		
creme de beterraba e hortelã	o		o	o								o		
creme de batata doce e alecrim	o		o	o						•		o		
creme de tomate e ovo	o		•	o								o		
creme de curgete e espinafres	o		o	o								o		

•	O produto contém o alergénio.
o	O produto pode conter vestígios do alergénio.

A PADARIA PORTUGUESA	Unidade aproximada de venda	PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL							
		ENERGIA		PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares		LÍPIDOS dos quais saturados		SAL
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
SUMOS NATURAIS									
lmonada	250 mL	148	35	0	8	8,1	0	0,0	0,0
lmonada de Chá Verde	250 mL	117	28	0	7	6,5	0	0,0	0,0
sumo natural de laranja	250 mL	179	42	0	10	9,5	0	0,0	0,0
sumo natural de maçã de alcobaça e framboesa	250 mL	235	56	0	13	13,0	0	0,0	0,0
sumo natural de maçã de alcobaça e pera rocha	250 mL	213	51	0	12	12,0	0	0,0	0,0
sumo natural de maçã de alcobaça, laranja e cenoura	250 mL	208	49	1	11	7,0	0	0,0	0,1
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 (c/ bebida de amêndoa)	120 mL	397	94	2	16	11,7	2	0,9	0,1
copo de leite dos açores	200 ml	195	46	3	5	4,8	2	0,9	0,1
garoto	80 mL	62	15	1	2	1,2	1	0,2	0,0
garoto (c/ bebida de amêndoa)	80 mL	28	7	0	0	0,0	0	0,0	0,0
mela de leite	120 mL	108	16	2	3	2,5	1	0,5	0,1
mela de leite (c/ 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 (c/ 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
açúcar mascavado	4 g	1577	377	0	97	96,2	0	0,0	0,0
adoçante	120 mg	1460	349	0	84	55,5	0	0,0	0,5
IOGURTES / PAPAS AVEIA									
logurte dos açores com fruta da época	160 g	235	56	4	6	4,3	2	1,2	0,2
logurte dos açores com granola caselra	195 g	640	153	5	23	11,8	4	2,0	0,3
papas de aveia	600 g	192	46	1	9	6,0	1	0,1	0,0
OVOS									
ovos mexidos	100 g	663	160	12	1	0,0	12	3,1	0,3

A PADARIA PORTUGUESA	Unidade aproximada de venda	PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL							
		ENERGIA		PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares		LÍPIDOS dos quais saturados		SAL
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
PÃO									
bola de água	100 g	874	206	6	43	1,5	1	0,4	0,9
bolinha escura de sementes	100 g	1029	246	9	28	7,5	10	1,2	0,6
bríoches para cachorro	140 g	1987	475	6	45	8,8	8	5,0	1,2
carcaça de bico	90 g	817	209	6	39	1,2	1	0,3	0,7
padelra bola	95 g	917	216	6	44	1,8	1	0,6	1,1
pão com chouriço e queijo	100 g	941	222	7	43	1,6	2	0,9	1,1
pão de alfarroba	90 g	924	218	6	45	2,6	1	0,3	0,9
pão de azeltonas biológicas	110 g	915	216	6	37	0,5	5	0,9	1,5
pão de forma bríoches	500 g	1176	280	6	45	8,8	8	5,0	1,2
pão de hambúrguer c/ sementes de sésamo	90 g	1294	308	9	47	7,0	8	1,2	0,9
padelra grande	700 g	848	200	6	41	1,7	1	0,3	1,1
pão artesanal 100% trigo	900 g	736	176	7	36	0,3	1	0,1	0,3
pão artesanal de centelo	900 g	927	219	6	46	1,6	1	0,3	1,1
pão artesanal de espelta e sementes	900 g	1162	276	10	44	0,8	6	0,8	1,2
pão artesanal de trigo, carvão ativado e sésamo	900 g	736	176	7	36	0,3	1	0,1	0,3
pão artesanal 5 farinhas e 5 sementes	900 g	1266	303	10	34	1,4	13	1,6	0,8
pão regional da lagoinha	800 g	1055	253	8	51	2,0	1	0,2	0,7
pão de abóbora e papoila naturalmente isento de glúten	600 g	883	211	6	31	4,0	7	1,3	0,5
pão de alfarroba naturalmente isento de glúten	600 g	862	206	3	37	5,2	4	3,0	0,6
pão de batata doce e sésamo naturalmente isento de glúten	600 g	871	208	4	38	5,3	4	0,4	0,6
vianinha	70 g	966	228	6	46	1,8	2	0,8	0,9

A PADARIA PORTUGUESA	Unidade aproximada de venda	PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL							
		ENERGIA		PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares		LÍPIDOS dos quais saturados		SAL
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
BOLOS GRANDES									
banana bread c/ banana da madeira	550 g 90 g	1354	324	4	33	18,5	19	7,8	1,1
bolo caselro de cenoura c/ cobertura de chocolate	550 g 90 g	1620	387	5	47	23,9	26	6,6	0,9
bolo caselro de laranja	550 g 90 g	1654	395	4	45	29,3	22	3,6	1,2
bolo caselro de limão e sementes de papoila	550 g 90 g	1553	371	4	49	35,0	18	2,4	0,8
bolo caselro de mármore	550 g 90 g	1777	422	3	65	48,2	17	8,2	0,6
bolo de brigadeiro tradicional	1,2 kg 150 g	1598	381	6	48	37,5	18	7,9	0,8
bolo de massa folhada e doce de ovo tradicional	1,1 kg 140 g	1414	338	5	38	19,6	19	7,7	0,8
bolo mascarpone e frutas frescas	1,1 kg 140 g	1120	267	3	39	33,5	10	5,8	0,1
bolo morgado do bussaco	1 kg 125 g	1569	373	8	45	39,1	19	3,2	0,1
bolo mousse de chocolate 67% cacau	900 g 100 g	1644	393	5	39	35,9	23	14,9	0,3
bolo red velvet	1 kg 125 g	1624	389	4	40	30,0	24	10,2	1,1
bolo rel	750 g 250 g	1189	284	6	57	34,1	4	0,7	0,7
bolo rainha	750 g 250 g	1527	365	11	43	18,1	17	1,8	0,7
bolo rainha c/ flos de ovos	750 g 250 g	1377	328	8	45	23,4	12	2,8	0,5
folar de Páscoa	250 g	1260	299	10	48	12,7	7	3,2	0,8
pão de ló húmido de Páscoa	700 g	1349	330	10	39	33,7	15	5,4	0,1
salame	900 g 80 g	1767	422	7	56	42,9	19	9,0	0,4
tarte de amêndoas do alentejo	900 g 150 g	1960	470	9	31	22,5	34	13,1	0,9
tarte de framboesas de palmela	750 g 125 g	1021	244	4	24	22,7	15	9,7	0,6
PASTELARIA									
bola de berlim simples	150 g	1325	316	7	44	8,9	12	7,2	1,5
recheio de baunilha bola de berlim	40 g	760	182	4	19	14,4	10	5,2	0,1
recheio de creme de pasteleiro bola de berlim	40 g	643	153	3	32	23,8	2	1,1	0,4
recheio de limão bola de berlim	40 g	1188	282	8	42	41,5	9	4,8	0,2
recheio de nutella bola de berlim	40 g	2252	539	6	58	56,3	31	10,6	0,1
recheio de morango bola de berlim	40 g	927	222	0	54	52,2	0	0,0	0,0
brichoche tabuleiro	70 g	1485	353	4	57	14,2	10	5,5	1,1
brownie	120 g	2065	494	6	46	36,6	31	19,1	0,3
caracol de frutos secos	120 g	1556	371	7	43	19,7	19	6,6	0,9
cookie americana de avela e arandos naturalmente isenta de glúten	60 g	1642	390	4	64	45,2	13	7,5	1,9
cookie americana de chocolate 46% de cacau, noz pecan e sal	60 g	1815	434	6	48	35,0	24	11,8	4,7
cookie americana de chocolate de leite e avelã	60 g	2015	486	7	50	30,6	29	11,8	1,4
croissant brichoche	125 g	1681	402	7	47	13,6	20	10,3	1,0
croissant c/ calda de moscatel	120 g	1768	425	5	35	6,2	29	14,2	1,7
croissant francês	80 g	1430	341	7	41	6,0	16	10,0	1,1
croissant francês c/ sementes	80 g	1844	441	10	44	7,5	24	13,0	1,0
croissant francês c/ chocolate	125 g	1691	404	6	51	24,1	20	8,2	0,7
croissant francês c/ chocolate e morangos	150 g	1432	342	5	44	20,9	17	6,9	0,6
croissant francês c/ 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
pão de deus	170 g	1234	294	5	42	21,7	12	8,4	0,6
pastel de nata	90 g	822	175	3	33	18,6	12	5,8	0,6
puddim de noz conventual	75 g	1767	423	6	44	40,5	25	8,5	0,2
queijada de requeijão de ovelha	70 g	1224	292	7	43	37,0	10	8,8	0,5
queque tradicional	75 g	1646	394	4	41	23,5	22	3,4	0,9
azevias de grão	70 g	1683	402	5	50	27,0	20	6,0	0,3
rabanadas	120 g	1454	347	5	41	24,0	18	6,8	0,3
sonhos	60 g	678	162	4	24	2,0	5	3,0	0,6
scone	80 g	1407	338	10	45	12,3	13	7,1	1,4

A PADARIA PORTUGUESA	Unidade aproximada de venda	PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL							
		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	549	131	10	3	0,4	9	3,1	0,4
croquete de espinafres	80 g	609	145	6	15	0,9	7	0,9	1,0
empada de galinha	75 g	1348	322	13	26	1,0	18	11,3	1,2
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 flambre	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

A PADARIA PORTUGUESA	Unidade aproximada de venda	PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL							
		ENERGIA		PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares		LÍPIDOS dos quais saturados		SAL
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
SANDES									
croissant sementes c/ beterraba, queijo de cabra e hortelã	1 uni	1291	309	11	24	5,4	19	10,9	1,4
croissant sementes c/ flambre de peru e queijo brle	1 uni	1422	341	12	24	4,2	21	12,7	1,2
croissant sementes c/ salmão, queijo creme e cebollinho	1 uni	1489	357	11	28	5,2	22	11,2	1,0
atum em molho tártaro	1/2 uni	875	213	8	20	0,5	11	1,3	0,6
camarão c/ malonese coreana	1/2 uni	994	346	9	27	5,9	12	3,6	1,1
frango com ervas provençaise e logurte grego	1/2 uni	679	164	9	28	0,7	4	0,6	0,7
mozzarella de búfala e pesto	1/2 uni	1003	239	9	28	1,3	10	3,6	1,2
salmão fumado e queijo creme	1/2 uni	768	184	8	27	0,9	5	1,7	0,5
tlborna vegetarianana de cogumelos ostra	1/2 uni	795	193	6	17	1,4	11	1,5	1,1
HAMBÚRGUERES									
carne de bovino 100% nacional	1 uni	903	216	16	16	2,5	9	3,4	0,5
grão de bico e quinoa vermelha	1 uni	977	234	8	26	3,3	9	2,8	0,8
SALADAS									
atum c/ feijão preto e abacate	340 g	459	110	9	3	0,9	7	1,4	0,4
bacalhau c/ grão-de-bico	300 g	816	197	9	11	0,4	13	2,0	1,0
camarão c/ malonese coreana	300 g	753	180	8	17	3,3	8	1,1	0,8
vegetariana de cogumelos ostra	300 g	536	130	5	11	1,1	7	1,6	0,8
salmão fumado e queijo creme	300 g	768	184	8	27	0,9	5	1,7	0,5
SNACKS SALADAS									
esmagada de ervilha, hortelã, ovo e presunto	200 g	415	99	9	6	1,4	4	1,3	0,8
falafel, húmus e molho de logurte	200 g	1028	246	8	15	0,9	16	1,2	0,8
massa c/ grão-de-bico, edamame e molho de caril e manga	200 g	1110	262	9	38	5,7	8	1,3	0,5
tomate cherry, mozzarella de búfala, pesto e pinhões	200 g	539	130	4	3	2,8	11	4,1	0,5
MOLHOS PARA SALADAS									
ketchup	20 mL	435	102	1	23	22,8	0	0,0	1,8
malonese	20 mL	2650	644	1	3	1,5	70	11,0	1,0
molho de cítrinos	20 mL	1575	381	1	14	12,4	35	3,0	2,1
molho de logurte 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	Unidade aproximada de venda	PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL							
		ENERGIA		PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO aos quais açúcares		LÍPIDOS aos quais saturados		SAL
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
ACOMPANHAMENTOS									
arroz branco	180 g	690	164	3	32	0,4	3	1,1	1,1
chips de batata doce	50 g	2200	530	3	50	9,6	34	12,1	0,8
couve salteada c/ feijão e broa	180 g	834	199	4	18	1,7	11	1,8	0,6
esparregado de espinafres	180 g	356	86	3	6	1,5	5	0,6	0,8
legumes assados	150 g	198	48	2	2	2,1	3	0,5	0,5
salada de folhas sazonais biológicas, tomate, cebola roxa e sementes de sésamo	160 g	88	21	1	2	1,9	0	0,1	0,0

A PADARIA PORTUGUESA	Unidade aproximada de venda	PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL							
		ENERGIA		PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares		LÍPIDOS dos quais saturados		SAL
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
SOPAS									
caldo verde	300 mL	118	28	1	4	0,7	1	0,2	0,5
creme de beterraba e hortelã	300 mL	96	23	1	3	2,3	1	0,2	0,4
creme de batata doce e alecrim	300 mL	151	36	1	6	4,5	1	0,2	0,4
creme de tomate e ovo	300 mL	109	26	1	3	2,2	1	0,2	0,4
creme de curgete e espinafres	300 mL	79	19	1	2	1,4	1	0,2	0,3

NOTA:

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

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