

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL



			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	...dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	...dos quais açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
SOPAS	Sopa caldo verde	por 100g	163	39	1,9	0,3	5,2	0,3	0,6	0,5
		dose pequena	326	78	3,8	0,6	10,4	0,6	1,2	1
		dose individual	489	117	5,7	0,9	15,6	0,9	1,8	1,5
	Sopa creme de legumes	por 100g	215	51	1,4	0,5	9,5	1,3	0,8	0,5
		dose pequena	430	103	2,8	1	19	3	1,6	1
		dose individual	645	154	4,2	1,5	28,5	3,9	2,4	1,5
	Sopa lavrador	por 100g	167	40	1	0,2	5	0,8	2	1
		dose pequena	334	80	2	0,4	10	1,6	4	1
		dose individual	502	120	3	0,6	15	2,4	6	1,5
Sopa feijão	por 100g	220	53	3,2	0,7	2,7	0,2	2,1	0,1	
	dose pequena	443	106	6,4	1,4	5,4	0,4	4,2	0,7	
	dose individual	665	159	9,6	2,1	8,1	0,6	6,3	1,1	
SALADAS	Salada Mediterrânica (s/ tempero)	por 100g	284	68	3,7	0,5	2,1	1,5	6,6	0,5
		por unidade consumo	751	180	9,9	1,2	5,6	3,9	17,5	1,3
		por 100g	169	40	2,8	0,1	2,4	2	1,5	0,2
	Salada Verde (s/ tempero)	por unidade consumo	194	46,5	3,23	0,1	2,8	2,3	1,7	0,3
		por 100g	613	147	11,4	1,7	4,8	2,7	6,3	0,7
		por unidade consumo	1931	462	35,9	5,5	15	8,4	19,8	2,2
	Salada Grande Frango Crocante	por 100g	1384	331	19,6	3,1	20	4,1	18,5	2,2
		por unidade consumo	3943	943	55,9	8,8	57	11,7	52,7	6,2
		por 100g	558	133	8,9	3	7,4	5,8	6	0,4
Salada Grande Primavera	por unidade consumo	1299	311	20,7	7,1	17	13,5	13,9	0,9	
	por 100g	375	90	5,5	2,6	4,1	2,6	5,9	0,3	
	por unidade consumo	1338	320	19,5	9,2	14,6	9,2	21	1,2	
Sande Frango com guacamole em pão gran reserva	por 100g	648	155	4,1	0,7	26,7	1,6	11,0	0,9	
	por unidade consumo	1750	419	11	1,8	72	4,3	29,8	2,4	
	por 100g	830	199	6,0	1,3	32,9	2,0	13,0	1,3	
Sande Frango com pimentos em pão provençal	por unidade consumo	1868	447	13,5	2,9	74,1	4,6	29,3	2,8	
	por 100g	3224	795	36,6	18,3	111,4	1,0	40,8	3,8	
	por unidade consumo	2014	482	22,2	11,1	67,5	0,6	24,7	2,3	
Sande Lombo Queijo e Bacon em pão provençal	por 100g	986	236	8,4	4,0	30,9	0,5	19,0	1,3	
	por unidade consumo	2169	519	18,5	8,9	68	1,1	41,8	2,9	
	por 100g	631	151	11,0	5,0	3,4	2,7	9,8	0,8	
Sande Rosbife e Queijo Brie em pão gran reserva	por unidade consumo	1433	343	25	11,3	7,7	6,1	22,2	1,8	
	por 100g	568	136	9,3	3,8	2,9	2,4	10,3	0,6	
	por unidade consumo	1545	370	25,4	10,3	7,8	6,4	28,1	1,7	
Sande Supremo de Frango em pão gran reserva cebola	por 100g	1117	267	10,5	3,3	29,4	2,0	13,3	1,2	
	por unidade consumo	3016	722	28,3	8,8	79,5	5,5	35,9	3,3	
	por 100g	1144	274	9,7	4,2	32,7	1,4	13,1	1,5	
Sande Rosbife e Foie em pão gran reserva cebola	por unidade consumo	2689	643	22,9	9,9	76,9	3,4	30,8	3,5	
	por 100g	1222	292	10,1	5,5	37,1	0,6	15,4	2,2	
	por unidade consumo	1222	292	10,1	5,5	37,1	0,6	15,4	2,2	
Flauta Presunto e Queijo em pão flauta	por 100g	1145	274	9,4	5,2	37,7	0,8	11,8	1,6	
	por unidade consumo	1202	288	9,9	5,5	39,6	0,8	12,4	1,7	
	por 100g	1103	264	15,4	7,7	20,4	0,5	12,0	2,0	
Snack de Presunto em pão pequen	por unidade consumo	1103	264	15,4	7,7	20,4	0,5	12	2,0	
	por 100g	1070	256	15,2	7,7	20,5	0,6	10,4	1,7	
	por unidade consumo	1070	256	15,2	7,7	20,5	0,6	10,4	1,7	
Sande Cachorro em pão pequeno	por 100g	1215	291	16,1	4,9	26,1	1,8	10,3	1,5	
	por unidade consumo	2381	570	31,6	9,7	51,1	3,6	20,2	3,0	
	por 100g	869	208	4,5	2,2	27,6	0,8	13,7	1,3	
Sande Bifana em pão pequeno	por unidade consumo	1269	304	6,6	3,2	40,3	1,2	20	1,9	
	por 100g	1177	281	11,7	3,5	32,6	1,3	10,7	1,4	
	por unidade consumo	2200	526	21,8	6,5	61	2,5	20	2,7	
Sande Verduras com Queijo Cabra em pão cristal	por 100g	862	206	9,0	3,7	24,5	2,4	5,1	0,8	
	por unidade consumo	2372	567	24,7	10,3	67,5	6,6	14,1	2,3	
	por 100g	1381	330	16,5	7,2	30,5	0,7	14,1	1,7	
Sande Presunto Pata Negra e Brie em pão cristal	por unidade consumo	2720	651	32,5	14,1	60,1	1,4	27,8	3,3	
	por 100g	1058	253	10,8	4,1	22,6	1,4	15,5	1,1	
	por unidade consumo	2932	701	29,8	11,3	62,6	3,9	43	3,1	
Flauta Atum em pão flauta	por 100g	830	199	4,5	0,7	29,3	0,7	11,9	1,2	
	por unidade consumo	1070	256	5,8	0,9	37,8	0,9	15,4	1,6	
	por 100g	992	237	8,9	3,6	32,4	1,8	8,8	1,0	
Flauta Queijo Fresco em pão flauta	por unidade consumo	1181	283	10,6	4,3	38,5	2,1	10,5	1,2	
	por 100g	1154	276	9,0	4,4	33,4	0,5	17,5	2,3	
	por unidade consumo	1362	326	10,6	5,2	39,4	0,6	20,6	2,8	
Snack Mediterraneo em pão pequen	por 100g	820	196	9,7	3,2	18,3	0,7	9,9	1,6	
	por unidade consumo	934	224	11,1	3,6	20,9	0,8	11,3	1,8	
	por 100g	1119	268	15,4	4,5	24,7	3,1	9,2	1,5	
Snack Mozzarella e tomate em pão bagel	por unidade consumo	2305	552	31,7	9,2	50,8	6,4	18,9	3,1	
	por 100g	1090	261	11,7	3,2	28,7	3,7	12,1	1,4	
	por unidade consumo	1962	469	21	5,7	51,6	6,6	21,8	2,5	
Sande Salmão em pão bagel	por 100g	1190	285	12,1	3,5	32,4	1,4	10,6	1,4	
	por unidade consumo	1119	268	11,4	3,3	30,5	1,3	10	1,3	
	por 100g	1117	267	10,9	3,2	28,8	2,1	12,9	1,2	
Meia Sande Supremo de frango em pão gran reserva cebola	por unidade consumo	1564	374	15,3	4,5	40,3	3	18	1,7	
	por 100g	1155	276	9,7	4,4	32,8	1,5	13,0	1,5	
	por unidade consumo	1374	329	11,5	5,2	39	1,8	15,5	1,8	
Meia Sande Rosbife Foie em pão gran reserva cebola	por 100g	567	136	9,3	3,8	2,9	2,4	10,3	0,6	
	por unidade consumo	771	185	12,7	5,1	3,9	3,2	14	0,9	
	por 100g	509	122	8,9	4,0	2,8	2,2	7,8	2,2	
Meia Sande Rosbife Brie em pão gran reserva	por unidade consumo	717	172	12,5	5,6	3,9	3,1	11	3,2	
	por 100g	1084	259	11,6	3,2	28,4	3,7	12,1	1,4	
	por unidade consumo	997	239	10,7	2,9	26,1	3,4	11,1	1,3	
Meia Sande Pasta de Delicias em pão provençal	por 100g	616	147	6,0	4,0	24,0	10,7	6,3	0,7	
	por unidade consumo	1023	245	9,9	6,6	39,9	17,7	10,4	1,2	
	por 100g	837	200	7,5	2,0	30,9	2,6	9,9	1,1	
Meia Sande Crocante de Frango e Bacon em pão provençal	por unidade consumo	2930	701	26,2	6,9	108,3	9	34,7	4,0	
	por 100g	882	211	4,8	1,0	43,0	1,5	12,3	1,4	
	por unidade consumo	1447	346	7,8	1,7	70,6	2,5	20,2	2,3	
Meia Sande Atum pimentos em pão provençal	por 100g	735	176	4,9	0,7	30,4	0,7	12,0	1,3	
	por unidade consumo	831	199	5,5	0,8	34,4	0,8	13,6	1,5	
	por 100g	986	236	8,4	4,0	30,9	0,5	19,1	1,3	
Meia Sande Lombo, Queijo e bacon em pão provençal	por unidade consumo	1085	260	9,2	4,4	34	0,6	21	1,4	
	por 100g	1221	292	13,5	6,7	40,8	0,4	14,9	1,4	
	por unidade consumo	1007	241	11,1	5,5	33,7	0,3	12,3	1,2	
Meia Sande Inglesa em pão provençal	por 100g	620	148	3,9	0,6	25,4	1,7	10,5	0,8	
	por unidade consumo	887	212	5,6	0,9	36,3	2,5	15,0	1,2	
	por 100g	620	148	3,9	0,6	25,4	1,7	10,5	0,8	

Notas: Os dados nutricionais apresentados foram calculados para produtos tipo e referem-se a valores médios. Variações em porções servidas, técnicas de preparação e locais de fornecimento, bem como diferenças sazonais e regionais, podem alterar os valores nutricionais. Esta informação nutricional é válida para Portugal e está correta na data de divulgação, mas pode sofrer alterações sem aviso prévio. Alguns restaurantes não vendem todos os produtos referidos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL



			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	...dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	...dos quais açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
PIZZAS	Pizza 4 Queijos	por 100g	1238	296	10,4	5,3	39,3	2	11,6	1,1	
		por unidade consumo	2514	601	21,1	10,7	79,8	4,1	23,6	2,3	
	Pizza BBQ	por 100g	947	226	5,1	1,9	34,9	2,8	11,2	1,8	
		por unidade consumo	2111	505	11,5	4,3	77,8	6,3	25,0	4	
	Pizza Beringela	por 100g	920	220	5,4	2	33,4	2,2	10,3	1,5	
		por unidade consumo	2108	504	12,3	4,5	76,4	5,1	23,7	3,5	
	Pizza Carpese	por 100g	927	222	5,1	2	34,4	2,2	10,6	1,6	
		por unidade consumo	2048	490	11,2	4,5	76,0	4,9	23,5	3,6	
	Pizza Carbonara	por 100g	1009	241	7,3	3,7	34,2	2	9,8	1,1	
		por unidade consumo	2245	537	16,2	8,15	76,2	4,5	21,8	2,4	
	Pizza Margarita	por 100g	1236	296	10,4	5,2	39,2	2	11,5	1,1	
		por unidade consumo	2534	606	21,4	10,7	80,4	4,2	23,6	2,3	
	Pizza Pesto	por 100g	971	232	6,3	1,9	34,7	2,5	10,4	1,6	
		por unidade consumo	2146	513	13,8	4,2	76,6	5,5	22,9	3,6	
Pizza Queijo e Fiambre	por 100g	900	215	4,7	1,9	33,2	2,1	11,1	1,7		
	por unidade consumo	2070	495	10,7	4,4	76,3	4,9	25,6	4		
Pizza Serrano	por 100g	948	227	5,1	2,1	34,2	2,1	12	1,9		
	por unidade consumo	2098	502	11,3	4,6	75,7	4,6	26,5	4,1		
Pizza Vegetal	por 100g	828	198	4	1,3	32,2	2,6	9,3	1,7		
	por unidade consumo	1997	478	9,6	3,2	77,6	6,3	22,4	4,1		
TIPOS DE PÃO	Pão Gra Reserva	por 100g	1237	296	1,4	0,3	60,0	0,3	10,0	1,6	
		por unidade consumo	1633	391	1,8	0,4	79,2	0,4	13,2	2,1	
	Pão Gra Reserva Cebola	por 100g	1409	337	5,7	3	59,3	1,9	10,7	1,3	
		por unidade consumo	2113	506	8,6	4,5	89,0	2,9	16,1	2	
	Pão Pícolo	por 100g	1225	293	0,6	0,3	59,8	1,1	10,8	1,7	
		por unidade consumo	808	193	0,4	0,2	39,5	0,7	7,1	1,1	
	Pão Flauta	por 100g	1267	303	2,4	0,4	57,5	0,6	10,5	1	
		por unidade consumo	811	194	1,5	0,3	36,8	0,4	6,7	0,8	
	Pão Pequeno	por 100g	999	239	10,8	4,4	27	0,6	8,4	1,9	
		por unidade consumo	749	179	8,1	3,3	20,3	0,5	6,3	1,4	
	Pão Provençal	por 100g	999	239	1,5	0,3	67	0,3	11	2	
		por unidade consumo	999	239	1,5	0,3	67	0,3	11	2	
	Pão Cristal	por 100g	986	236	0,9	0,3	49	0,7	6,5	2	
		por unidade consumo	986	236	0,9	0,3	49	0,7	6,5	2	
Pão Cereais	por 100g	1580	378	6,2	0,9	65,0	0,6	13	0,9		
	por unidade consumo	3192	764	12,5	1,8	131,3	1,2	26,3	1,9		
Pão Bagel	por 100g	1283	307	4	0,4	57	5,5	9,6	1,4		
	por unidade consumo	1091	261	3,4	0,3	48,5	4,7	8,2	1,2		
ACOMPANHAMENTOS	Batata Frita	por 100g	1141	273	11,0	1,3	37	0,5	4,1	0,2	
		Batata pequena	970	232	9,4	1,1	31,5	0,4	3,5	0,2	
		Batata média	1198	287	11,6	1,4	39	0,5	4,3	0,2	
		Batata grande	1541	369	14,9	1,8	50,0	0,7	5,5	0,3	
	Nuggets	por 100g	1290	309	17,7	5	13,9	1,5	12,8	1	
		4 unidades	1187	284	16,3	4,6	12,8	1,4	11,8	0,9	
	Aros de Cebola	por 100g	1024	245	11,5	2	28,6	22,9	4,4	1	
		5 unidades	819	196	9,2	1,6	22,9	18	3,5	0,8	
	Chilli Cheese	por 100g	1221	292	17,4	6,2	25	0,5	8,1	1,8	
		por unidade consumo	952	228	13,6	4,8	19,5	0,4	6,3	1,4	
	SOBREMESAS	Chocolatíssimo	por 100g	1652	395	27	14	33	27	7,2	0,3
			por unidade consumo	991	237	16,2	8,4	19,8	16,2	4,3	0,2
		Cone	por 100g	695	166	5,3	3,9	28,2	23,6	3,2	0,2
			por unidade consumo	709	169,7	5,4	4	28,8	24,1	3,3	0,2
Crepe de chocolate		por 100g	1396	334	17,5	5,4	42,2	25,5	4,5	0,3	
		por unidade consumo	1326	317	16,6	5,1	40,1	24,2	4,3	0,2	
Gelatina		por 100g	311	74	0,0	0,0	17,7	17,3	2,1	0,2	
		por unidade consumo	497	119	0,0	0,0	28,3	27,7	3,3	0,3	
Sundae Caramelo		por 100g	682	163	4,1	2,9	30,2	30,2	2,4	0,2	
		por unidade consumo	1091	261	6,6	4,7	48,3	48,3	3,8	0,3	
Sundae Chocolate		por 100g	705	169	4,1	2,9	31,1	27,8	2,8	0,5	
		por unidade consumo	1127	270	6,6	4,7	49,8	44,4	4,5	0,76	
Sundae Morango		por 100g	699	167	4,1	2,9	31,1	29,9	2,4	0,2	
		por unidade consumo	1118	267,4	6,5	4,7	49,8	47,9	3,9	0,3	
Twist Conguitos	por 100g	786	188	7,4	4	28,1	27,7	3,6	0,2		
	por unidade consumo	1453	347,7	13,7	7,4	52	51,3	6,7	0,3		
Twist Oreos	por 100g	770	184	6,2	3,9	30,5	26,2	3,0	0,4		
	por unidade consumo	1425	341	11,5	7,3	56,5	48,5	5,6	0,8		
TOSTAS E TORRADAS	Torrada Pão Salãoio Pans	por 100g	1565	375	20,9	12,1	38,1	4,1	7,2	1,2	
		por unidade consumo	2755	659	36,7	21,3	67	7,2	12,7	2,1	
	Tosta Fiambre Pão Salãoio Pans	por 100g	1055	252	10,3	5,5	28,9	3,4	10,1	1,6	
		por unidade consumo	2490	596	24,3	12,9	68,3	8,1	23,9	3,7	
	Tosta Queijo Pão Salãoio Pans	por 100g	1264	303	15,3	9	28,3	3,0	11,9	0,8	
		por unidade consumo	2984	714	36,1	21,3	66,9	7	28,2	1,9	
	Torrada Pão de Forma Pans	por 100g	1370	328	16,3	9,5	36,8	2,4	8,2	2,7	
		por unidade consumo	1506	360	17,9	10,5	40,5	2,6	9	2,9	
	Tosta Fiambre Forma Pans	por 100g	935	224	6,8	3,5	30,1	2,2	10,7	2,7	
		por unidade consumo	1281	306,5	9,3	4,8	41,2	3,0	14,6	3,7	
	Tosta Mista Forma Pans	por 100g	1141	273	10,6	6	30,1	2,2	14,5	2,7	
		por unidade consumo	1564	374	14,5	8,2	41,2	3,0	19,8	3,7	
	Tosta Queijo Forma Pans	por 100g	1219	292	13,0	7,7	29,6	1,8	14,2	2	
		por unidade consumo	1669	399	17,8	10,6	40,5	2,5	19,4	2,8	
Tosta de Presunto	por 100g	1243	297	14,1	7,8	25,3	2,7	16,6	1,8		
	por unidade consumo	3307	791	37,4	20,8	67,3	7,3	44,2	4,9		

Notas: Os dados nutricionais apresentados foram calculados para produtos tipo e referem-se a valores médios. Variações em porções servidas, técnicas de preparação e locais de fornecimento, bem como diferenças sazonais e regionais, podem alterar os valores nutricionais. Esta informação nutricional é válida para Portugal e está correta na data de divulgação, mas pode sofrer alterações sem aviso prévio. Alguns restaurantes não vendem todos os produtos referidos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL



		Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	...dos quais saturados (g)	Hidratos de carbono (g)	...dos quais açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Queijada de leite	por 100g	1308	313	9,6	6,1	52,3	37,9	4,4	0,2
	por unidade consumo	916	219	6,7	4,3	36,6	26,5	3,1	0,2
Pão de Deus	por 100g	1141	273	7,8	5	43,6	15,6	5,8	0,7
	por unidade consumo	1141	273	7,8	5	43,6	15,6	5,8	0,7
Pão de Deus com manteiga	por 100g	1348	323	18,7	11,9	32,4	11,6	8,2	0,6
	por unidade consumo	1820	436	25,2	16,1	43,7	15,7	11,1	0,9
Pão de Deus com fiambre	por 100g	893	214	6,9	4,2	31,6	11,5	8,2	1,2
	por unidade consumo	1251	299	9,7	5,9	44,3	16,1	11,5	1,6
Pão de Deus com queijo	por 100g	1171	280	13	8,4	31,1	11,1	11,6	0,5
	por unidade consumo	1639	392	18,2	11,8	43,6	15,6	16,2	0,7
Pão de Deus Misto	por 100g	1032	247	9,9	6,4	31,4	11,4	9,9	0,8
	por unidade consumo	1445	346	13,9	8,9	44	15,9	13,8	1,2
Bola de chocolate	por 100g	1618	387	20,2	6,3	47,8	22	6,6	0,8
	por unidade consumo	1456	348	18,2	5,7	43	19,8	5,9	0,7
Éclair de café	por 100g	1195	286	14	7,6	38	27,1	4,2	0,2
	por unidade consumo	538	129	6,3	3,4	17,1	12,2	1,9	0,1
Éclair de chocolate	por 100g	1513	362	22	11,6	33,8	22,4	6	0,2
	por unidade consumo	681	163	9,9	5,2	15,2	10,1	2,7	0,1
Fripanuts	por 100g	1584	379	17,7	6,7	48,8	14,0	6,3	0,2
	por unidade consumo	824	197	9,2	3,5	25,4	7,3	3,3	0,1
Muffin Especial de Chocolate	por 100g	1885	451	23,9	4,1	53,3	35,3	4,8	1
	por unidade consumo	1508	361	19,1	3,3	42,6	28,2	3,8	0,8
Muffin Especial Limão	por 100g	1838	440	25,6	2,4	50,7	34,5	4,8	0,4
	por unidade consumo	2022	484	28,2	2,6	55,8	38	5,3	0,4
Muffin Especial de Noz	por 100g	1751	419	24	3,3	47,4	26	6,3	0,5
	por unidade consumo	1927	461	26,4	3,6	52,1	28,6	6,9	0,5
Bolo de arroz	por 100g	1626	389	23,4	6	38,8	24,7	5,9	0,5
	por unidade consumo	1382	331	19,9	5,1	33	21	5	0,4
Muffin de Chocolate Duplo	por 100g	1885	451	26,4	4,8	49,3	33,1	3,6	0,6
	por unidade consumo	1508	361	21,1	3,8	39,4	26,5	2,9	0,5
Muffin de Chocolate Avelã	por 100g	1864	446	25,3	4,9	48,8	40	5,5	0,7
	por unidade consumo	1491	357	20,2	3,9	39	32	4,4	0,6
Muffin de Maçã e Canela	por 100g	1739	416	22,8	4,3	47	39,5	5,3	0,7
	por unidade consumo	1391	333	18,2	3,4	37,6	31,6	4,2	0,56
Fripanuts de Chocolate	por 100g	1848	442	26,0	14	43,9	15,9	7,8	0,2
	por unidade consumo	1478	353,6	20,8	11,2	35,1	12,7	6,2	0,2
Pastel de Nata	por 100g	1150	275	10,9	6	39,1	17,2	4,6	0,6
	por unidade consumo	770	184	7,3	4	26,2	11,5	3,1	0,4
Croissant Simples	por 100g	1538	368	24,0	12	29	0,8	7	0,4
	por unidade consumo	1538	368	24,0	12	29	0,8	7	0,9
Croissant com manteiga	por 100g	1622	388	29,2	15,5	26,5	0,8	6,5	0,9
	por unidade consumo	1784	427	32,1	17,1	29,1	0,9	7,1	1
Croissant com fiambre	por 100g	1180	282	18,5	9,2	21,2	1,1	9,1	0,6
	por unidade consumo	1652	395	25,9	12,9	29,7	1,5	12,7	0,9
Croissant com queijo	por 100g	1457	349	24,6	13,4	20,7	0,6	12,4	0,6
	por unidade consumo	2040	488	34,4	18,8	29	0,8	17,4	0,9
Croissant Misto	por 100g	1320	316	21,5	11,4	21	0,8	10,7	1
	por unidade consumo	1848	442	30,1	15,9	29,4	1,1	15	1,4
Croissant Cereais	por 100g	1852	443	24,4	13,5	43,5	7,2	10,4	1,1
	por unidade consumo	2315	554	19,5	10,8	54,4	9	13	1,4
Croissant Misto (Pans 3.0)	por 100g	1466	350,7	20,5	13,5	28	5,2	15,2	1,1
	por unidade consumo	1466	350,7	20,5	13,5	28	5,2	15,2	1,1
Croissant Simples (Pans 3.0)	por 100g	1894	453	24	16	46	8,3	12	1,1
	por unidade consumo	1515	362	19,2	12,8	36,8	6,6	9,6	0,9
Croissant Queijo (Pans 3.0)	por 100g	1660	397	24,8	16,4	27,6	5	17,6	0,7
	por unidade consumo	1660	397	24,8	16,4	27,6	5	17,6	0,7
Croissant Fiambre (Pans 3.0)	por 100g	1271	304	16,3	10,5	28,3	5,5	12,8	1,6
	por unidade consumo	1271	304	16,3	10,5	28,3	5,5	12,8	1,6
Croissant Recheado com Nutella	por 100g	1962	469	27,1	23	49,4	23	9,9	0,8
	por unidade consumo	1766	422	24,4	20,7	44,5	20,7	8,9	0,7
Croissant Recheado com Creme Framboesa	por 100g	1692	405	20	13,2	50,2	12,2	8,8	0,7
	por unidade consumo	1522	364	18	11,9	45,2	11	7,9	0,7
Croissant Recheado com Creme	por 100g	1303	312	16,2	14,5	37,8	30,7	6	0,5
	por unidade consumo	1108	265	13,8	12,3	32,1	26,1	5,1	0,5
Bola Recheada com Nutella	por 100g	1817	435	24	10	51	29	6	1
	por unidade consumo	1544	369	20	8,6	43,1	24,9	4,8	0,6
Bola Recheada com Creme de Framboesa	por 100g	1532	367	16,1	7,6	51,3	23,1	4,5	0,7
	por unidade consumo	1302	312	13,7	6,5	43,6	19,6	3,8	0,6
Pop's Recheados com Nutella	por 100g	1930	462	25,2	10,9	57,8	42,6	4,8	0,6
	por unidade consumo	444	106	5,8	2,5	13,3	9,8	1,1	0,1
Pop's Recheados Creme	por 100g	1545	370	17,8	8,3	52,2	35,7	3,9	0,7
	por unidade consumo	355	85	4,1	1,9	12	8,2	0,9	0,2
Pop's Recheados com Creme Framboesa	por 100g	1614	386	17	8,3	58,7	35,7	3,5	0
	por unidade consumo	371	89	3,9	1,9	13,5	8,2	0,8	0
Palmier	por 100g	2337	559	35,9	19,5	54	20,7	4,2	0,9
	por unidade consumo	2337	559	35,9	19,5	54	20,7	4,2	0,9
Muffin de Chocolate	por 100g	1717	410,70	24,6	6,5	44,6	29,8	5,5	0,6
	por unidade consumo	1888	452	27,1	7,2	49,1	32,8	6,1	0,7
Muffin de Iogurte	por 100g	1555	372	19,4	3,9	43,5	23,5	5,4	1,1
	por unidade consumo	1710	409	21,3	4,3	47,8	25,8	5,9	1,2
Cookie chocolate de leite (sem cobertura)	por 100g	2006	480	22,3	10,8	63,9	41,3	5,1	0,4
	por unidade consumo	1003	240	11	5	32	21	3	0,2
Cookie com chocolate duplo (sem cobertura)	por 100g	1868	447	21,4	10,1	56,6	40	5	0,3
	por unidade consumo	3737	894	42,8	20,2	113,2	80	10	0,6

Notas: Os dados nutricionais apresentados foram calculados para produtos tipo e referem-se a valores médios. Variações em porções servidas, técnicas de preparação e locais de fornecimento, bem como diferenças sazonais e regionais, podem alterar os valores nutricionais. Esta informação nutricional é válida para Portugal e está correta na data de divulgação, mas pode sofrer alterações sem aviso prévio. Alguns restaurantes não vendem todos os produtos referidos.