

Informação Nutricional



PRODUTO	Peso (g)	Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Gorduras Saturadas (g)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares Simples (g)	Fibra (g)	Sal (g)
PASTELARIA									
PASTEL DE NATA	60	181.2	2.82	7.98	3.66	18.36	6.6	0.96	0.4
BOLO DE ARROZ	85	322.55	5.02	19.82	3.3	32.93	25.2	1.7	1
FRIPANUTS CHOCOLATE	60	256.32	4.69	15.68	8.38	26.35	9.55	0.43	0
MUFIN MIRTILOS	125	450	5.88	22.63	3.38	58.41	48.02	1.32	0.1
MUFFIN CARAMELO	125	537.5	5.88	31.1	6.65	58.41	48.02	1	1
MUFFIN CHOCOLATE	125	476.25	6	25.64	6.88	55.36	46.03	0.75	0.1
TORTA DE AZEITÃO	75	229.05	2.99	6.45	2.1	39.76	4.5	0.08	0
CROISSANTS									
CROISSANT SIMPLES	101	352.84	8.24	19.57	6.24	38.05	0.95	2.38	0.9
CROISSANT MISTO	155	448.03	18.2	25.39	9.52	38.83	0.95	2.38	2.09
CROISSANT FIAMBRE	135	385.83	13	20.79	6.52	38.83	0.95	2.38	1.8
CROISSANT QUEIJO	141	477.24	18.64	28.77	12.24	38.05	0.95	2.38	1.5
CROISSANT MANTEIGA	126	537.84	8.34	40.07	18.49	38.05	0.95	2.35	1.3
CROISSANT COM DOCE E MANTEIGA	138	549.21	8.42	36.05	16.04	50.65	12.89	2.58	1.4

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.

PRODUTO	Peso (g)	Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Gorduras Saturadas (g)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares Simples (g)	Fibra (g)	Sal (g)
TOSTAS E TORRADAS									
TOSTA MISTA SALOIA	235	578.21	32.18	25.41	15.1	55.2	2.53	4.72	2.3
TOSTA ATUM SALOIA	280	674.95	44.12	31.01	13.5	54.83	3.31	4.91	2.4
TOSTA PRESUNTO/QUEIJO SALOIA	245	663.5	43.18	29.61	17.16	54.05	2.53	4.72	4.9
TORRADA PÃO SALOIO	155	565.1	9.7	34.41	20.39	54.05	2.53	4.72	0.87
½ TORRADA PÃO SALOIO	77.5	282.55	4.85	17.2	10.2	27.03	1.26	2.36	0.44
TOSTA QUEIJO SALOIA	205	591.9	30.38	28.21	17.7	54.05	17.7	4.72	1.4
TOSTA FIAMBRE SALOIA	193	409.08	19.1	12.26	6.25	55.61	2.53	4.72	1.9
SANDES									
PÃO RÚSTICO PRESUNTO	155	340.64	22.17	6.32	2.05	47.16	0.99	1.13	1.3
PÃO RÚSTICO PANADO PORCO	200	476.54	32.42	13.8	2.74	55.6	1.11	1.05	1.7
PÃO RÚSTICO MANTEIGA	110	361.17	7.1	17.39	9.79	46.98	0.99	0.9	1.3
PÃO RÚSTICO QUEIJO	119	317.53	14.56	7.93	4.38	46.98	0.99	0.9	1.1
PÃO RÚSTICO FIAMBRE	124	257.91	11.78	2.21	0.27	47.76	0.99	0.9	1.7
PÃO RÚSTICO MISTO	153	350.52	19.32	9.15	4.62	47.76	0.99	0.9	2.1
PÃO RUSTICO DOCE	110	273.37	7.12	1.07	0	59.58	11.94	1.1	0.8
PÃO RÚSTICO AMERICANA	177.5	373.44	21.22	10.77	5.2	47.99	1.22	1.07	0.9
PÃO RUSTICO QUEIJO FRESCO	132.5	282.5	10.11	5.44	1.73	48.28	2.3	0.98	0.35
PÃO RUSTICO PASTA ATUM	170	583.59	16.14	36.71	0.45	47.14	1.15	0.97	1.4
PÃO RUSTICO PASTA DELICIAS	178	537.45	11.39	32.74	0.46	50.11	0.57	1.09	1.6
PÃO CEREAIS MANTEIGA	110	386.68	9.98	17.84	9.79	46.53	1.17	1.44	1.3
PÃO CEREIAS QUEIJO	120	331.98	17.7	8.34	4.5	46.53	1.17	1.44	1.3
PÃO CEREAIS FIAMBRE	124	271.67	14.66	2.66	0.27	47.31	1.17	1.44	1.7
PÃO CEREAIS MISTA	154	364.97	22.46	9.56	4.77	47.31	1.17	1.44	2.2
PÃO CEREAIS PRESUNTO	145	350.78	24.95	6.46	2.05	46.59	1.23	1.52	1.6
PÃO CEREAIS QUEIJO FRESCO	142.5	311.91	13.27	5.77	2.1	55.09	5.1	1.24	0.8
PÃO CEREAIS AMERICANA	177.5	384.78	24.1	10.95	5.2	47.54	1.4	1.61	2.2
PÃO CEREAIS PASTA ATUM	170	632.13	12.81	43.27	6.53	47.94	1.3	1.69	1.2

Informação Nutricional



PRODUTO	Peso (g)	Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Gorduras Saturadas (g)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares Simples (g)	Fibra (g)	Sal (g)
PÃO CEREIAS DOCE	110	287.05	10	1.52	0	59.13	13.11	1.94	0.8
SALGADOS									
RISSOL CARNE	67	188.27	4.89	8.98	2.28	21.31	0.74	0.87	1
CROQUETE CARNE	62	196.54	8.18	11.66	2.98	14.32	0.31	0.56	1
CHAMUÇA	56	131.04	5.6	3.36	1.68	19.04	0.73	0.95	0.8
RISSOL MARISCO	69	145.59	4.21	5.93	0.76	18.35	0.9	0.97	0.7
NAPOLITINA MISTA	113	461.54	8.17	28.88	12.28	41.14	2.31	1.65	1.7
PASTEL DE CHAVES (SOL)	110	441.1	7.84	25.96	15.78	2.97	0	0	1.6
SNACK									
DOSE BATATA FRITA	135	392.18	4.74	18.5	3.16	51.71	0	3.78	0.3
BAGUETES									
BAGUETE MANTEIGA	120	404.74	10.26	17.99	10.16	53.79	3.8	1.17	1.2
BAGUETE ATUM	210	699.36	22.25	45.16	16.4	54.38	4.38	1.42	1.6
BAGUETE FIAMBRE	134	289.73	14.94	2.81	0.64	54.57	3.8	1.17	1.7
BAGUETE MISTA	174	414.13	25.34	12.01	6.64	54.57	3.8	1.17	2.3
BAGUETE PRESUNTO	156	368.96	25.24	6.61	2.42	53.86	3.87	1.26	4.1
BAGUETE QUEIJO	140	381.14	20.58	10.79	6.37	53.79	3.8	1.17	1.4
BAGUETE DELÍCIAS DO MAR	219	687.3	16.89	44.22	1.5	59.05	3.96	1.32	1.4
BAGUETE AMERICANA	215.5	430.51	26.64	12.94	6.77	55.34	4.57	1.64	2.3
BAGUETE QUEIJO FRESCO	180	366.47	16.31	9.93	3.82	56.32	6.33	1.24	0.8
BAGUETE FRANGO	211	591.5	25.59	30.56	1.4	56.42	6.06	2.24	1.7
BAGUETE LOMBO GRELHADO	221	574.86	26.68	24.9	4.87	57.67	4.35	1.41	1.3
BAGUETE DOCE	120	305.11	10.28	1.67	0.37	66.39	15.74	1.18	0.8
SOPAS									
SOPA JULIANA	280	92.47	5.32	1.96	0	14.28	0	1.96	2.2
CREME DE LEGUMES	280	78.19	2.8	0.56	0	16.52	0	1.68	2.5
CREME DE CENOURA	280	87.43	3.64	1.68	0.56	15.4	2.8	1.68	2.2

Informação Nutricional



PRODUTO	Peso (g)	Calorias (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Gorduras Saturadas (g)	Hidratos de Carbono (g)	Açúcares Simples (g)	Fibra (g)	Sal (g)
CALDO VERDE	166.2	210.01	2.25	12.96	5.2	22.5	2.86	2.69	2.2
CREME DE LEGUMES SOL	195.52	159.51	3.29	8.04	0.82	19.68	5.03	3.71	2
CREME DE CENOURA SOL	196.52	159.74	2.72	8.04	0.82	20.37	5.72	3.58	2.1
SALADAS									
SALADA DE ATUM SOL	138	118.97	12.21	7.12	1.49	1.64	1.64	1.31	0.6
SALADA VERDE	95	13.1	0.89	0.22	0	2.04	2.04	1.56	0
SALADA QUEIJO FRESCO SOL	185	142.59	7.13	10.65	3.86	5.12	4.56	1.89	0.6
PRATOS									
CROQUETES C/ARR LEGUMES (SELF)	398	736.42	27.35	42.53	8.93	60.99	5.77	4.36	3.4
FEIJOADA À TRANSMONTANA	580	1220.96	52.17	80.19	50.2	75.11	4.69	17.2	4.8
PANADO DE FRANGO C/ ESPARGUETE	193	448.36	31.96	20.69	5.99	106.29	0	0.2	2.5
EMPADÃO DE CARNE	500	639.96	35.57	32.86	6.66	53.86	12.32	1.19	2.7
RISSOIS MARISCO C/ BATATA FRITA	303	654.88	13.05	28.35	4.32	83.77	2.89	2.61	1.6
FILETES DE PESCADA C/ARROZ E BATATAS FRIATS	331	687.77	25.59	33.71	3.41	70.49	1.96	4.5	0.9
PANADOS DE PORCO COM ESPARGUETE	400	745.88	65.3	30.36	6.22	56.4	1.55	1.11	2
FRANGO ESTUFADO C/TOMATE E OREGÃOS	280	332.31	26.82	23.94	7.5	2.55	0.73	0.73	3.3
ALMONDEGAS C/ARROZ	470	670.38	28.3	26.18	7.3	82.04	4.81	3.47	2.9
RISSOIS CARNE C/ BATATA FRITA	299	731.24	14.41	34.44	7.4	89.67	2.57	2.42	2.3
ARROZ DE PATO	440	557.17	31.94	16.19	6.3	75.72	2.41	3.11	3.6
BACALHAU GOMES SÁ	490	467.65	27.49	19.14	6.1	50.01	7.27	7.34	2.1
BACALHAU C/NATAS	440	397.84	27.47	14.32	6.5	42.5	9.95	5.21	0.8
BIFINHOS DE PERU C/COGUMELOS	255	305.01	34.37	16.27	5.95	3.11	1.35	1.53	2.8
BACALHAU C/BROA	420	820.32	46.57	34.9	20.7	85.32	8.88	5.81	2.3
PEITO DE PERU COM MOLHO COGUMELOS	320	308.23	34.36	16.07	5.95	4.53	2.8	2.55	2.8
SOBREMESAS									
MAÇA ASSADA	295	306.2	0.65	1.16	0.03	70.5	43.7	4.2	0
TARTE DE MAÇA PREMIUM	39	64.85	0.45	1.38	0.1	12.98	4.65	0.66	0
GELATINA DE ANANÁS	30	105.08	3.9	0	0	28.02	28.02	0.03	0