

TABELA NUTRICIONAL



			Energia (KJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	... dos quais saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	... dos quais açúcares (g)	Proteínas (g)	Saí (g)	
SANDES QUENTES	PÃO PROVENÇAL	Francesa	Por Unidade Consumo	2723	651	21,5	12,7	81,3	0,8	32,4	4,7
			Por 100 gramas	1328	317	10,5	6,2	39,7	0,4	15,8	2,3
		Sande Cachorro	Por Unidade Consumo	3220	770	31,6	10,1	93,5	5,4	26,3	4,1
			Por 100 gramas	1273	304	12,5	4,0	37,0	2,1	10,4	1,6
		Sande Frango	Por Unidade Consumo	2493	596	11,4	1,9	85,3	3,3	32,0	3,2
			Por 100 gramas	860	206	3,9	0,6	29,4	1,1	11,0	1,1
		Sande Frango Crocante	Por Unidade Consumo	3301	789	24,2	6,3	108,7	8,9	33,4	4,1
			Por 100 gramas	985	236	7,2	1,9	32,4	2,7	10,0	1,2
		Sande Inglesa	Por Unidade Consumo	2774	663	24,4	11,8	82,1	1,0	27,7	3,7
			Por 100 gramas	1353	323	11,9	5,7	40,1	0,5	13,5	1,8
	Sande Lombo Queijo e Bacon	Por Unidade Consumo	2687	642	17,0	8,1	82,5	0,7	38,9	4,3	
		Por 100 gramas	1120	268	7,1	3,4	34,4	0,3	16,2	1,8	
	Sande Tortilha	Por Unidade Consumo	2441	584	10,8	1,7	99,9	2,1	19,1	3,6	
		Por 100 gramas	821	196	3,6	0,6	33,6	0,7	6,4	1,2	
	Tradicional	Por Unidade Consumo	2385	570	14,3	8,3	82,4	1,1	26,7	3,6	
		Por 100 gramas	1223	292	7,3	4,2	42,3	0,6	13,7	1,8	
	PÃO GRAN RESERVA	Sande Frango Assado Brie	Por Unidade Consumo	2885	690	21,9	12,3	82,7	4,8	40,1	3,7
			Por 100 gramas	1069	256	8,1	4,5	30,6	1,8	14,8	1,4
Sande Heura Qu** Vegan		Por Unidade Consumo	3242	775	29,9	15,1	93,7	2,8	28,1	4,4	
		Por 100 gramas	1054	252	9,7	4,9	30,5	0,9	9,1	1,4	
Sande Pulled Pork BBQ		Por Unidade Consumo	2855	682	18,3	7,5	95,4	10,3	32,3	4,5	
		Por 100 gramas	995	238	6,4	2,6	33,2	3,6	11,2	1,6	
Sande Supremo de Frango	Por Unidade Consumo	2917	698	22,1	6,5	86,4	3,7	39,7	4,8		
	Por 100 gramas	1024	245	7,8	2,3	30,3	1,3	13,9	1,7		
SANDES FRIAS	PÃO PROVENÇAL	Americana	Por Unidade Consumo	2787	666	19,7	7,7	87,1	3,3	33,7	4,3
			Por 100 gramas	860	206	6,1	2,4	26,9	1,0	10,4	1,3
		Presunto	Por Unidade Consumo	2117	506	8,7	3,9	80,7	0,6	25,6	4,1
			Por 100 gramas	1283	307	5,3	2,3	48,9	0,3	15,5	2,5
		Sande Heura Classic	Por Unidade Consumo	3142	751	31,4	3,4	84,9	2,4	28,3	3,3
			Por 100 gramas	1093	261	10,9	1,2	29,5	0,8	9,8	1,2
		Sande Heura Crocante	Por Unidade Consumo	3539	846	35,0	5,2	106,7	9,4	23,9	3,3
			Por 100 gramas	1127	269	11,1	1,7	34,0	3,0	7,6	1,1
		Sande Pasta de At*m	Por Unidade Consumo	3364	804	42,0	3,4	84,5	3,0	21,3	3,1
			Por 100 gramas	1246	298	15,5	1,3	31,3	1,1	7,9	1,1
	Sande Pasta de Atum	Por Unidade Consumo	2782	665	21,8	3,4	87,4	3,5	27,2	3,8	
		Por 100 gramas	872	208	6,8	1,1	27,4	1,1	8,5	1,2	
	Sande Pasta de Delicias	Por Unidade Consumo	2651	634	18,4	3,1	92,0	5,2	22,8	3,8	
		Por 100 gramas	806	193	5,6	0,9	28,0	1,6	6,9	1,2	
	Sande Tortilha	Por Unidade Consumo	2439	584	10,8	1,7	99,9	2,1	19,1	3,6	
		Por 100 gramas	820	196	3,6	0,6	33,6	0,7	6,4	1,2	
	PÃO GRAN RESERVA	Sande Presunto Ibérico	Por Unidade Consumo	2807	671	26,6	8,7	79,9	2,0	27,5	2,5
			Por 100 gramas	1215	290	11,5	3,8	34,6	0,8	11,9	1,1
PÃOSEMENTES	Sande Atum	Por Unidade Consumo	2570	614	30,1	5,1	50,5	4,8	30,8	2,5	
		Por 100 gramas	832	199	9,7	1,7	16,4	1,5	10,0	0,8	
	Sande Heura Guacamole	Por Unidade Consumo	2478	592	28,5	4,2	50,8	4,4	26,0	2,1	
		Por 100 gramas	803	192	9,2	1,4	16,5	1,4	8,4	0,7	
	Sande Mozzarella Pesto	Por Unidade Consumo	2689	643	37,7	13,0	47,5	3,7	25,3	1,8	
		Por 100 gramas	1195	286	16,8	5,8	21,1	1,6	11,3	0,8	
	Sande Mozzarella Pesto Vegan	Por Unidade Consumo	2864	664	40,1	17,2	59,0	3,3	13,9	2,8	
		Por 100 gramas	1273	295	17,8	7,6	26,2	1,4	6,2	1,3	
	Sande Presunto e Brie	Por Unidade Consumo	1273	516	23,7	8,1	46,9	3,2	29,9	3,1	
		Por 100 gramas	1273	266	12,2	4,1	24,2	1,7	15,4	1,6	
Sande Queijo Fresco	Por Unidade Consumo	1744	417	17,9	4,9	49,9	5,4	14,8	1,2		
	Por 100 gramas	800	191	8,2	2,3	22,9	2,5	6,8	0,5		
Sande Salmão Guacamole	Por Unidade Consumo	1670	399	15,7	2,4	48,9	4,6	12,0	1,4		
	Por 100 gramas	784	187	7,4	1,1	23,0	2,2	5,7	0,6		
PÃO CANTABRICO	Sandes de Heura Vegan	Por Unidade Consumo	2825	676	27,5	3,4	78,0	8,0	24,7	3,2	
		Por 100 gramas	880	211	8,6	1,1	24,3	2,5	7,7	1,0	
	Sandes de Lombo Raclette	Por Unidade Consumo	3288	786	48,7	7,4	48,9	4,3	27,7	2,4	
		Por 100 gramas	1119	267	16,6	2,5	16,6	1,5	9,4	0,8	
PÃO CAMPESTRE	Sandes de Atum Húmus	Por Unidade Consumo	3288	786	48,7	7,4	48,9	4,3	27,7	2,4	
		Por 100 gramas	1119	267	16,6	2,5	16,6	1,5	9,4	0,8	
PÃO CRISTALINO	Sande Club	Por Unidade Consumo	3553	850	41,5	6,9	84,0	6,1	32,2	4,5	
		Por 100 gramas	1093	262	12,8	2,1	25,9	1,9	9,9	1,4	
	Sandes de Frango Crispy BBQ	Por Unidade Consumo	3553	850	41,5	6,9	84,0	6,1	32,2	4,5	
		Por 100 gramas	1093	262	12,8	2,1	25,9	1,9	9,9	1,4	
Sandes de Hummus Beterraba	Por Unidade Consumo	2608	624	28,0	4,7	73,1	5,2	17,2	2,6		
	Por 100 gramas	808	193	8,7	1,5	22,6	1,6	5,3	0,8		

TABELA NUTRICIONAL



			Energia (KJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	... dos quais saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	... dos quais açúcares (g)	Proteínas (g)	SaI (g)	
OUTROS FORMATOS	PÃO PROVENÇAL	Mini Nuggets	Por Unidade Consumo	1498	358	10,6	2,0	51,3	1,6	13,4	1,7
			Por 100 gramas	1006	240	7,1	1,4	34,5	1,1	9,0	1,2
		Mini Pans Fiambre	Por Unidade Consumo	1000	239	4,0	2,0	40,6	0,5	9,6	1,6
			Por 100 gramas	1204	288	4,8	2,4	48,9	0,6	11,6	1,9
		Mini Pans Manteiga	Por Unidade Consumo	1012	242	5,8	3,4	40,2	0,2	6,6	1,1
			Por 100 gramas	1534	367	8,8	5,2	61,0	0,3	10,1	1,7
	Mini Pans Queijo	Por Unidade Consumo	1197	286	8,2	5,0	41,0	0,3	11,6	1,4	
		Por 100 gramas	1442	345	9,8	6,0	49,4	0,3	14,0	1,6	
	BOLA RÚSTICA	Bola Rústica Fiambre	Por Unidade Consumo	1009	241	4,0	2,1	40,3	2,9	9,6	1,2
			Por 100 gramas	935	223	3,7	1,9	37,3	2,7	8,9	1,1
		Bola Rústica Manteiga	Por Unidade Consumo	1147	274	9,1	5,7	39,9	2,6	6,7	0,8
			Por 100 gramas	1207	288	9,6	6,0	42,0	2,8	7,0	0,9
		Bola Rústica Mista	Por Unidade Consumo	1287	308	8,8	5,3	41,1	3,0	14,6	1,5
			Por 100 gramas	1006	240	6,9	4,1	32,1	2,3	11,4	1,2
	Bola Rústica Queijo	Por Unidade Consumo	1207	288	8,2	5,1	40,7	2,7	11,6	1,0	
		Por 100 gramas	1117	267	7,6	4,7	37,7	2,5	10,8	0,9	
	TOSTAS E TORRADAS	1/2 Torrada Pão Saloio Pans (c/ manteiga)	Por 100 gramas	1370	327	16,0	10,1	32,0	2,5	6,2	1,2
			Por Unidade Consumo	1507	360	17,6	11,1	35,2	2,8	6,8	1,3
		1/2 Tosta Atum e Ovo em Pão Saloio	Por 100 gramas	842	201	5,9	1,1	20,5	1,7	10,9	1,2
			Por Unidade Consumo	1495	357	10,6	1,9	36,4	3,1	19,3	2,1
		1/2 Tosta Bacon e Queijo em Pão Saloio	Por 100 gramas	1207	289	15,0	8,0	21,6	1,9	11,7	1,5
			Por Unidade Consumo	2053	491	25,6	13,6	36,7	3,2	19,8	2,5
		1/2 Tosta Caprese em Pão Saloio	Por 100 gramas	815	195	8,5	3,9	17,6	2,2	8,0	0,7
			Por Unidade Consumo	1752	419	18,2	8,4	37,8	4,7	17,2	1,6
		1/2 Tosta Fiambre e Ovo em Pão Saloio	Por 100 gramas	749	179	3,9	1,0	21,8	2,1	8,9	1,3
			Por Unidade Consumo	1270	304	6,6	1,7	37,0	3,6	15,1	2,3
		1/2 Tosta de Frango Assado em Pão Saloio	Por 100 gramas	603	144	2,1	0,4	17,6	2,3	10,1	0,9
			Por Unidade Consumo	1328	317	4,7	0,9	38,6	5,0	22,3	2,0
		1/2 Tosta Presunto e Queijo em Pão Saloio	Por 100 gramas	1148	274	11,6	6,9	22,5	1,8	14,9	2,0
			Por Unidade Consumo	1860	445	18,8	11,1	36,5	2,9	24,1	3,3
		Torrada Pão Saloio Pans (c/ manteiga)	Por 100 gramas	1370	327	16,0	10,1	32,0	2,5	6,2	1,2
			Por Unidade Consumo	3013	720	35,1	22,1	70,3	5,5	13,6	2,7
		Tosta Fiambre Pão Saloio Pans	Por 100 gramas	969	232	7,6	4,3	25,6	2,3	9,1	1,6
Por Unidade Consumo			2713	648	21,1	12,1	71,8	6,6	25,4	4,4	
Tosta Mista Pão Saloio Pans	Por 100 gramas	1073	257	10,5	6,4	23,7	2,1	11,3	1,5		
	Por Unidade Consumo	3327	795	32,5	19,9	73,4	6,5	34,9	4,7		
Tosta Queijo Pão Saloio Pans	Por 100 gramas	1240	296	12,7	8,1	27,9	2,2	10,9	1,3		
	Por Unidade Consumo	3225	771	33,1	20,9	72,6	5,6	28,4	3,3		
SANDES SEM GLÚTEN	PÃO SEM GLÚTEN	Frango Brie Gluten Free	Por Unidade Consumo	1907	456	17,4	9,6	45,8	1,2	29,1	2,8
			Por 100 gramas	812	194	7,4	4,1	19,5	0,5	12,4	1,2
		Inglesa Gluten Free	Por Unidade Consumo	2077	496	21,6	8,7	57,0	3,1	18,5	2,7
	Por 100 gramas		1222	292	12,7	5,1	33,5	1,8	10,9	1,6	
	LBQ Gluten Free	Por Unidade Consumo	2213	529	19,1	8,2	57,2	4,9	31,8	3,7	
		Por 100 gramas	1029	246	8,9	3,8	26,6	2,3	14,8	1,7	
PÃES	Pão Fatia	Por Unidade Consumo	983	235	1,3	0,3	38,9	2,9	7,4	1,2	
		Por 100 gramas	885	212	1,2	0,3	35,0	2,6	6,7	1,1	
	Pão Gran Reserva	Por Unidade Consumo	1610	385	1,8	0,4	78,0	0,7	13,0	2,1	
		Por 100 gramas	1238	296	1,4	0,3	60,0	0,5	10,0	1,6	
	Pão Provençal	Por Unidade Consumo	1652	395	1,8	0,4	80,4	0,4	13,2	2,0	
		Por 100 gramas	1377	329	1,5	0,3	67,0	0,3	11,0	1,7	
	Pão Rústico	Por Unidade Consumo	836	200	0,9	0,3	39,9	2,6	6,6	0,7	
		Por 100 gramas	983	235	1,1	0,3	46,9	3,0	7,8	0,8	
	Pão Sementes	Por Unidade Consumo	1071	256	5,6	0,6	40,0	2,4	8,8	0,8	
		Por 100 gramas	1232	294	6,4	0,7	46,0	2,8	10,1	0,9	

TABELA NUTRICIONAL



			Energia (KJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	... dos quais saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	... dos quais açúcares (g)	Proteínas (g)	SaI (g)
MOLHOS	Azeite	Por 100 gramas	3690	882	91,0	16,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Ketchup	Por 100 gramas	377	90	0,5	0,1	20,0	19,0	1,4	1,8
	Molho Barbecue	Por 100 gramas	577	138	0,2	0,0	32,0	28,0	0,7	1,2
	Molho César	Por 100 gramas	1929	461	46,0	7,7	10,0	9,1	1,2	2,0
	Molho Cocktail	Por 100 gramas	1506	360	34,0	5,0	11,0	9,0	1,5	1,7
	Molho Iogurte	Por 100 gramas	954	228	20,0	2,5	9,1	7,4	2,3	1,7
	Molho Maionese	Por 100 gramas	2678	640	69,0	11,0	3,4	3,2	1,0	1,3
	Molho Maionese de Azeite	Por 100 gramas	1494	357	36,0	5,7	7,8	4,4	0,7	1,4
	Molho Pesto Verde com Azeite	Por 100 gramas	2860	684	73,0	11,5	3,3	2,9	2,4	4,2
	Molho Sweet Chilli	Por 100 gramas	807	193	0,5	0,0	47,0	45,0	0,5	2,4
	Molho Vinagrete	Por 100 gramas	2586	618	67,9	9,7	0,1	0,0	0,0	0,5
	Mostarda	Por 100 gramas	360	86	5,0	0,3	1,5	1,0	4,4	3,0
	Vinagre	Por 100 gramas	109	26	0,1	0,0	1,0	0,0	0,1	0,0
SOPAS	Creme de abóbora	Por 100 gramas	133	32	0,8	0,1	5,1	1,3	0,7	0,5
		Por Unidade Consumo	266	64	1,6	0,2	10,2	2,6	1,4	1,1
	Creme de agrião	Por 100 gramas	160	38	1,5	0,2	4,8	1,1	1,0	0,6
Por Unidade Consumo		320	77	2,9	0,4	9,6	2,2	2,0	1,2	
SALADAS	Salada Verde (Pans 3.0) (sem molhos)	Por 100 gramas	176	42	2,6	0,4	3,2	1,9	1,5	0,6
		Por Unidade Consumo	185	44	2,7	0,4	3,4	2,0	1,6	0,7
INGREDIENTES/LIADAS "À MINHA MANEIRA"	Alfaces	Por 100 gramas	50	12	1,3	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
	Atum	Por 100 gramas	766	183	9,8	1,2	0,7	0,5	24,0	1,1
	Azeitonas Pretas/Verdes	Por 100 gramas	573	137	14,0	2,0	0,0	0,0	0,8	4,0
	Bacon	Por 100 gramas	1314	314	25,3	8,4	1,5	1,0	20,1	2,0
	Cebola Crocante	Por 100 gramas	2552	610	46,0	23,0	44,0	15,0	6,0	1,4
	Cenoura	Por 100 gramas	105	25	0,0	0,0	4,5	4,5	0,6	0,1
	Cogumelos	Por 100 gramas	243	58	3,8	0,5	4,8	4,8	2,9	1,0
	Croutons	Por 100 gramas	1766	422	18,5	2,7	54,3	0,3	8,9	1,4
	Delicias do Mar	Por 100 gramas	435	104	2,4	0,2	12,2	3,0	8,4	1,8
	Fiambre	Por 100 gramas	402	96	3,0	1,0	2,0	1,5	15,0	2,5
	Frango Assado	Por 100 gramas	736	176	3,7	1,2	2,0	1,4	25,3	1,1
	Frango Crocante	Por 100 gramas	950	227	11,0	1,9	16,0	0,7	15,9	1,2
	Heura	Por 100 gramas	674	161	6,2	1,0	2,2	0,1	19,0	1,2
	Massa Penne	Por 100 gramas	724	173	1,2	0,3	33,0	0,6	6,0	0,5
	Milho	Por 100 gramas	335	80	1,9	0,5	10,8	5,2	2,9	0,4
	Nuggets de Heura	Por 100 gramas	849	203	8,4	1,1	17,4	1,5	11,4	0,8
	Ovo	Por 100 gramas	569	136	8,4	3,5	2,2	0,5	12,5	0,8
	Pimento Amarelo e Vermelho Assado	Por 100 gramas	197	47	0,3	0,1	8,3	5,0	1,8	0,0
	Presunto	Por 100 gramas	774	185	7,0	2,0	0,7	0,4	31,0	5,0
	Queijo Brie	Por 100 gramas	1515	362	32,0	22,0	1,5	0,5	17,0	1,5
	Queijo Edam	Por 100 gramas	1389	332	24,0	16,0	4,0	0,4	25,0	1,5
	Queijo Fresco	Por 100 gramas	657	157	11,0	7,0	3,2	2,5	11,0	0,6
	Queijo Grana Padano	Por 100 gramas	1665	398	29,0	18,0	0,0	0,0	33,0	1,5
	Queijo Mozzarella	Por 100 gramas	1046	250	19,0	14,0	0,7	0,7	19,0	0,6
	Qu**j* Vegan	Por 100 gramas	1192	285	23,0	21,0	20,0	0,0	0,0	2,3
	Quinoa	Por 100 gramas	473	113	1,8	0,2	19,0	2,1	4,8	0,1
	Salmão	Por 100 gramas	715	171	9,5	2,5	0,3	0,1	21,0	3,5
	Tomate	Por 100 gramas	75	18	0,2	0,0	4,0	2,6	1,0	0,0
Tomate Semi-Seco	Por 100 gramas	813	194	41,9	2,6	1,1	2,0	0,9	0,8	

TABELA NUTRICIONAL



			Energia (Kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	... dos quais saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	... dos quais açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
ACOMPANHAMENTOS	Aros de Cebola	Por 100 gramas	811	194	11,5	2,0	28,6	22,9	4,4	1,0	
		5 Unidades	1000	239	9,2	1,6	22,9	18,3	3,5	0,8	
	Asas de Frango	Por 100 gramas	1282	306	21,3	4,4	2,4	0,6	26,4	0,8	
		4 Unidades	1641	392	27,2	5,6	3,1	0,8	33,8	1,1	
	Batata Frita (Sem Molhos)	12 Unidades	4924	1177	81,6	16,9	9,2	2,3	101,4	3,2	
		Por 100 gramas	1635	391	11,0	1,3	37,0	0,5	4,1	0,2	
		Dose Pequena	1373	328	9,2	1,1	31,1	0,4	3,4	0,2	
		Dose Média	1717	410	11,6	1,4	38,9	0,5	4,3	0,2	
	Fingers de Mozzarella	Dose Grande	2207	527	14,9	1,8	50,0	0,7	5,5	0,3	
		Por 100 gramas	1435	343	21,2	6,8	25,3	1,8	12,7	1,5	
		4 Unidades	1148	274	17,0	5,4	20,2	1,4	10,2	1,2	
	Fun Fritas Queijo e Bacon	12 Unidades	1722	411	25,5	8,1	30,3	2,2	15,3	1,8	
		Por 100 gramas	1769	423	21,8	3,4	27,9	1,3	4,5	0,6	
	Fun Fritas Trufadas	Por Unidade Consumo	2566	614	31,6	4,9	40,4	1,9	6,5	0,9	
		Por 100 gramas	1679	402	19,8	3,4	27,7	0,8	5,5	0,6	
Nuggets de Frango	Por Unidade Consumo	2452	587	28,9	4,9	40,4	1,2	8,0	0,8		
	Por 100 gramas	809	193	17,7	5,0	13,9	1,5	12,8	1,0		
Pérolas de Presunto	4 Unidades	1268	303	16,3	4,6	12,8	1,4	11,8	0,9		
	Por 100 gramas	865	207	8,3	2,1	27,5	5,5	5,5	1,3		
	5 Unidades	882	211	8,5	2,1	28,1	5,6	5,6	1,3		
COBERTURAS EXTRA	Compotas	12 Unidades	2119	506	20,3	5,0	67,4	13,5	13,5	3,1	
		Por 100 gramas	950	227	0,4	0,0	55,0	38,0	0,5	0,0	
SOBREMESAS	Foundant	Por 100 gramas	1778	425	24,4	5,8	45,8	29,8	5,5	0,2	
		Por Unidade Consumo	1511	361	20,7	4,9	38,9	25,3	4,7	0,2	
PASTELARIA	DOCE	Bola de Berlim	Por 100 gramas	1134	271	9,0	2,9	41,4	17,4	5,4	0,6
			Por Unidade Consumo	1361	325	10,8	3	49,7	21	6,5	1
		Bola de Chocolate	Por 100 gramas	1632	390	17,0	5,6	54,5	29,0	6,0	0,7
			Por Unidade Consumo	1958	468	20,4	7	65,4	35	7,2	1
		Bolo de Arroz	Por 100 gramas	1682	402	20,2	3,1	49,4	29,6	5,0	0,8
			Por Unidade Consumo	1430	342	17,2	2,6	42,0	25,2	4,3	0,7
		Castanha de Ovo	Por 100 gramas	1577	377	16,0	5,9	46,8	41,2	10,5	0,1
			Por Unidade Consumo	268	64	2,7	1,0	8,0	7,0	1,8	0,0
		Croissant Creme	Por 100 gramas	1077	257	12,7	6,5	40,3	12,6	6,3	0,6
			Por Unidade Consumo	1171	280	11,7	7,1	37,1	13,7	5,8	0,7
		Croissant Recheado com Chocolate	Por 100 gramas	1898	454	17,7	11,0	43,0	14,6	7,3	0,7
			Por Unidade Consumo	1695	405	19,8	9,8	48,2	13,0	8,1	0,6
		Delícia de Amêndoa	Por 100 gramas	1477	353	16,8	7,0	44,4	19,4	5,7	0,6
			Por Unidade Consumo	2111	505	24,0	10,0	63,5	27,8	8,1	0,8
		Delícia de Leite	Por 100 gramas	1310	313	9,5	6,1	52,3	38,0	4,4	0,2
			Por Unidade Consumo	917	219	6,7	4,3	36,6	26,6	3,1	0,2
		Dot de Caramelo	Por 100 gramas	1582	378	17,0	11,0	50,0	20,0	4,6	0,9
			Por Unidade Consumo	1122	268	12,1	7,8	35,5	14,2	3,3	0,6
		Dot de Cheese Cake	Por 100 gramas	1432	342	15,0	8,3	46,0	16,0	5,4	0,8
			Por Unidade Consumo	976	233	10,2	5,6	31,3	10,9	3,7	0,5
		Dot de Chocolate	Por 100 gramas	1805	431	23,0	11,0	49,0	22,0	5,0	0,8
			Por Unidade Consumo	1281	306	16,3	7,8	34,8	15,6	3,6	0,6
		Dot de Chocolate Avelã	Por 100 gramas	1821	435	24,0	10,0	48,0	21,0	5,8	0,8
			Por Unidade Consumo	1310	313	17,3	7,2	34,6	15,1	4,2	0,6
		Dot de Morango	Por 100 gramas	1679	401	20,0	12,0	49,0	16,0	5,0	1,0
			Por Unidade Consumo	976	233	11,6	7,0	28,4	9,3	2,9	0,6
		Dot de S.Valentim	Por 100 gramas	1843	441	27,0	13,0	42,0	23,0	6,1	1,1
			Por Unidade Consumo	1530	366	22,4	10,8	34,9	19,1	5,1	0,9
		Fatia de Bolo Rei	Por 100 gramas	1367	327	7,6	1,7	56,8	30,3	6,2	0,7
			Por Unidade Consumo	1196	286	6,7	1,5	49,7	26,5	5,4	0,6
		Fripanuts	Por 100 gramas	1851	442	26,0	12,0	46,0	17,0	6,4	1,4
			Por Unidade Consumo	909	217	12,7	5,9	22,5	8,3	3,1	0,7
		Macaron	Por 100 gramas	1971	471	25,9	6,6	49,1	40,7	9,2	0,1
			Por Unidade Consumo	217	52	2,8	0,7	5,4	4,5	1,0	0,0
		Mil Folhas	Por 100 gramas	1628	389	17,0	7,6	55,0	29,0	2,8	0,7
			Por Unidade Consumo	1628	389	17,0	7,6	55,0	29,0	2,8	0,7
		Mini Choux	Por 100 gramas	961	230	16,1	5,2	33,0	22,0	5,6	0,1
			Por Unidade Consumo	212	51	3,5	1,1	7,3	4,8	1,2	0,0
		Mini Queijada Amêndoa	Por 100 gramas	1608	385	20,7	7,1	41,8	41,6	6,2	0,3
			Por Unidade Consumo	402	96	5,2	1,8	10,5	10,4	1,5	0,1
		Mini Queijada Café	Por 100 gramas	1191	285	5,5	2,7	55,0	41,0	4,1	0,6
			Por Unidade Consumo	298	71	1,4	0,7	13,8	10,3	1,0	0,1
		Mini Queijada Canela	Por 100 gramas	1166	279	5,7	2,3	53,0	44,0	3,7	0,6
			Por Unidade Consumo	292	70	1,4	0,6	13,3	11,0	0,9	0,1
		Mini Queijada Chocolate	Por 100 gramas	1053	252	5,0	2,0	48,0	42,0	3,8	0,6
Por Unidade Consumo	263		63	1,3	0,5	12,0	10,5	1,0	0,1		
Mini Tartelete de Limão	Por 100 gramas	1818	435	16,0	6,4	64,0	44,0	6,8	0,1		
	Por Unidade Consumo	364	87	3,2	1,3	12,8	8,8	1,4	0,0		
Mini Tartelete de Maçã	Por 100 gramas	1668	399	16,8	6,5	54,2	26,2	6,2	0,1		
	Por Unidade Consumo	334	80	3,4	1,3	10,8	5,2	1,2	0,0		
Muffin de Limão	Por 100 gramas	1900	454	25,6	2,4	50,7	34,5	4,8	0,4		
	Por Unidade Consumo	2089	499	28,2	2,6	55,8	38,0	5,3	0,4		
Muffin de Natal	Por 100 gramas	1623	388	22,0	5,9	42,0	31,0	3,7	0,8		
	Por Unidade Consumo	1948	466	26,4	7,1	50,4	37,2	4,4	1,0		
Muffin de Noz	Por 100 gramas	1820	435	24,0	3,3	47,4	25,9	6,3	0,5		
	Por Unidade Consumo	2002	479	26,4	3,6	52,1	28,5	6,9	0,6		
Muffin Triplo de Chocolate	Por 100 gramas	1674	400	20,2	4,1	48,6	30,5	4,5	1,0		
	Por Unidade Consumo	1841	440	22,2	4,5	53,5	33,6	5,0	1,1		

