



TABELA NUTRICIONAL

			Energia (Kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	...dos quais saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	...dos quais açúcares (g)	Proteínas (g)	Saí (g)	
SANDDES 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	3362	804	25,6	6,5	108,4	8,3	34,9	4,2
			Por 100 gramas	961	230	7,3	1,9	31,0	2,4	10,0	1,2
		Sande Inglesa	Por Unidade Consumo	2618	626	20,7	10,4	82,1	0,8	26,8	3,2
			Por 100 gramas	1415	338	11,2	5,6	44,4	0,4	14,5	1,7
	Sande Lombo Queijo e Bacon	Por Unidade Consumo	2788	666	17,4	8,2	82,6	1,3	43,9	3,7	
		Por 100 gramas	1162	278	7,2	3,4	34,4	0,5	18,3	1,5	
	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 CRISTAL	Sande Pulled Pork BBQ	Por Unidade Consumo	2188	523	19,3	7,7	58,6	12,8	27,2	3,6
		Por 100 gramas	893	213	7,9	3,1	23,9	5,2	11,1	1,5	
	PÃO GRAN RESERVA	Sande Frango Assado Brie	Por Unidade Consumo	2895	692	22,6	12,4	81,2	3,6	44,1	3,9
			Por 100 gramas	1053	252	8,2	4,5	29,5	1,3	16,0	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 Supremo de Frango	Por Unidade Consumo	2903	694	20,2	4,4	84,4	4,7	35,7	3,9		
	Por 100 gramas	1019	243	7,1	1,6	29,6	1,7	12,5	1,4		
PÃO PICOLO	Sande Bandidos com Sweet Chili	Por Unidade Consumo	870	208	6,2	2,7	27,9	9,2	9,6	0,9	
		Por 100 gramas	926	221	6,6	2,8	29,7	9,8	10,2	1,0	
	Sande Frango Iogurte	Por Unidade Consumo	946	226	8,6	2,3	20,0	4,1	17,4	1,4	
		Por 100 gramas	844	202	7,7	2,0	17,8	3,6	15,5	1,2	
	Sande Pulled Pork Guacamole	Por Unidade Consumo	978	234	10,2	3,1	22,7	6,2	11,6	1,3	
		Por 100 gramas	843	202	8,8	2,7	19,6	5,4	10,0	1,1	
Sande Junior Frango	Por Unidade Consumo	1664	398	11,1	3,0	48,6	3,3	21,6	2,2		
	Por 100 gramas	1110	265	7,4	2,0	32,4	2,2	14,4	1,5		
SANDDES FRIAS	PÃO PROVENÇAL	Americana	Por Unidade Consumo	2774	663	20,4	7,6	86,8	3,3	32,6	4,2
			Por 100 gramas	845	202	6,2	2,3	26,4	1,0	9,9	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 BBQ	Por Unidade Consumo	2746	656	18,4	2,8	90,3	7,0	28,6	3,3
			Por 100 gramas	908	217	6,1	0,9	29,8	2,3	9,4	1,1
		Sande Heura Classic	Por Unidade Consumo	3148	752	31,8	3,4	85,1	2,5	28,6	3,3
			Por 100 gramas	1041	249	10,5	1,1	28,1	0,8	9,4	1,1
	Sande Heura Crocante	Por Unidade Consumo	3487	833	35,3	5,2	103,3	6,5	24,0	3,2	
		Por 100 gramas	1093	261	11,1	1,6	32,4	2,0	7,5	1,0	
	Sande Pasta de At*m	Por Unidade Consumo	3369	805	42,3	3,4	84,7	3,1	21,5	3,1	
		Por 100 gramas	1182	283	14,9	1,2	29,7	1,1	7,6	1,1	
	Sande Pasta de Atum	Por Unidade Consumo	2787	666	23,3	3,6	87,0	3,4	26,6	3,6	
		Por 100 gramas	862	206	7,2	1,1	26,9	1,1	8,2	1,1	
	Sande Pasta de Delícias	Por Unidade Consumo	2685	642	20,7	3,2	91,2	4,5	21,8	3,7	
		Por 100 gramas	805	192	6,2	1,0	27,4	1,3	6,5	1,1	
PÃO GRAN RESERVA	Sande Mozzarella Pesto	Por Unidade Consumo	2787	666	63,1	14,2	44,2	4,0	23,0	2,9	
	Por 100 gramas	1393	333	31,5	7,1	22,1	2,0	11,5	1,5		
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		
PÃO SEMENTES	Sande Atum	Por Unidade Consumo	2446	585	28,0	4,8	50,9	5,1	30,7	2,2	
		Por 100 gramas	780	186	8,9	1,5	16,2	1,6	9,8	0,7	
	Sande Caprese	Por Unidade Consumo	2077	496	22,4	9,8	48,6	4,7	22,4	1,5	
		Por 100 gramas	880	210	9,5	4,1	20,6	2,0	9,5	0,6	
	Sande Frango Assado	Por Unidade Consumo	2864	449	12,4	1,8	49,4	5,0	32,8	2,5	
		Por 100 gramas	1273	180	5,0	0,7	19,7	2,0	13,1	1,0	
	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 Ibérico	Por Unidade Consumo	2174	520	26,5	7,1	47,0	3,5	20,8	1,3	
		Por 100 gramas	1194	285	14,5	3,9	25,8	1,9	11,4	0,7	
	Sande Mozzarella Pesto Vegan	Por Unidade Consumo	2864	761	67,4	17,4	59,5	5,1	20,8	4,8	
		Por 100 gramas	1273	299	26,4	6,8	23,3	2,0	8,2	1,9	
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	1762	421	16,9	4,1	49,8	5,1	15,1	1,1		
	Por 100 gramas	756	181	7,2	1,7	21,4	2,2	6,5	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		



TABELA NUTRICIONAL

			Energia (Kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	...dos quais saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	...dos quais açúcares (g)	Proteínas (g)	Saí (g)	
OUTROS-FORMATOS	PÃO PROVENÇAL	Mini Nuggets	Por Unidade Consumo	1497	358	10,7	2,0	51,3	1,6	13,4	1,7
			Por 100 gramas	1011	242	7,2	1,4	34,7	1,1	9,1	1,2
		Mini Pans Fambre	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 Fambre	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 Unidade Consumo	1370	327	16,0	10,1	32,0	2,5	6,2	1,2
			Por 100 gramas	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	860	206	7,5	1,4	19,3	1,7	10,7	1,0
			Por Unidade Consumo	1613	386	14,0	2,7	36,3	3,3	20,1	1,8
		1/2 Tosta Bacon e Queijo em Pão Saloio	Por 100 gramas	1258	301	15,7	8,1	21,7	1,9	13,1	1,4
			Por Unidade Consumo	2138	511	26,7	13,8	36,9	3,2	22,3	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 Fambre e Ovo em Pão Saloio	Por 100 gramas	800	191	6,2	1,4	20,4	2,0	8,5	1,2
			Por Unidade Consumo	1435	343	11,1	2,6	36,6	3,5	15,3	2,2
		1/2 Tosta de Frango Assado em Pão Saloio	Por 100 gramas	689	165	4,3	0,8	17,5	2,1	10,4	0,9
			Por Unidade Consumo	1481	354	9,2	1,8	37,6	4,5	22,4	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 Fambre 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 Cristal	Por Unidade Consumo	1038	248	2,5	0,5	47,0	1,3	7,7	1,4	
		Por 100 gramas	934	223	2,3	0,5	42,3	1,2	6,9	1,3	
	Pão Cristal Quadrado	Por Unidade Consumo	961	230	2,1	0,4	44,0	1,2	7,3	1,0	
		Por 100 gramas	1201	287	2,6	0,5	55,0	1,5	9,1	1,3	
	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 Pícolo	Por Unidade Consumo	919	220	0,5	0,2	45,0	0,8	8,3	1,3	
		Por 100 gramas	1226	293	0,6	0,3	60,0	1,1	11,0	1,7	
	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)	Sa (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 Alho	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	170	41	2,6	0,4	3,1	1,9	1,5	0,6
		Por Unidade Consumo	170	41	2,6	0,4	3,1	1,9	1,5	0,6
INGREDIENTES SALADAS "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)	Sa (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
		12 Unidades	4924	1177	81,6	16,9	9,2	2,3	101,4	3,2
	Batata Frita (Sem Molhos)	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
		Dose Grande	2207	527	14,9	1,8	50,0	0,7	5,5	0,3
	Fingers de Mozzarella	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
		12 Unidades	1722	411	25,5	8,1	30,3	2,2	15,3	1,8
	Fun Fritas Bacon	Por 100 gramas	1400	335	12,8	3,1	26,7	1,5	6,5	0,7
		Por Unidade Consumo	2170	519	19,8	4,9	41,4	2,3	10,1	1,1
	Fun Fritas Bacon e Cebola	Por 100 gramas	1429	342	13,6	3,6	27,1	1,8	6,5	0,7
		Por Unidade Consumo	2273	543	21,7	5,8	43,1	2,9	10,3	1,1
	Fun Fritas Ibérico	Por 100 gramas	1446	346	12,7	3,3	28,5	1,5	6,1	0,7
		Por Unidade Consumo	2082	498	18,3	4,7	41,1	2,1	8,7	1,0
	Fun Fritas Ibérico Grana Padano	Por 100 gramas	1460	349	13,7	4,2	26,7	1,4	7,8	0,7
		Por Unidade Consumo	2249	537	21,2	6,5	41,1	2,1	12,0	1,1
	Fun Fritas Pulled Bacon	Por 100 gramas	1294	309	10,4	2,5	27,5	3,9	6,3	0,6
		Por Unidade Consumo	2199	526	17,7	4,3	46,8	6,5	10,8	1,0
	Fun Fritas Pulled Cebola	Por 100 gramas	1261	301	9,3	2,1	28,4	3,9	5,3	0,5
		Por Unidade Consumo	2068	494	15,2	3,4	46,6	6,4	8,8	0,8
Fun Fritas Pulled Cebola e Bacon	Por 100 gramas	1323	316	11,2	3,0	27,9	4,1	6,3	0,6	
	Por Unidade Consumo	2301	550	19,6	5,2	48,5	7,1	11,0	1,1	
Fun Fritas Pulled Pork	Por 100 gramas	1292	309	9,5	2,2	29,1	4,0	5,5	0,5	
	Por Unidade Consumo	2068	494	15,2	3,4	46,6	6,4	8,8	0,8	
Nuggets de Frango	Por 100 gramas	809	193	17,7	5,0	13,9	1,5	12,8	1,0	
	4 Unidades	1268	303	16,3	4,6	12,8	1,4	11,8	0,9	
Pérolas de Presunto	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	
	12 Unidades	2119	506	20,3	5,0	67,4	13,5	13,5	3,1	
COBERTURAS EXTRA	Compotas	Por 100 gramas	950	227	0,4	0,0	55,0	38,0	0,5	0,0
	Crocante de Amêndoa	Por 100 gramas	2042	488	23,0	14,0	61,0	58,0	6,0	0,0
	Raspas de Chocolate	Por 100 gramas	1971	471	16,5	1,2	72,9	69,8	7,3	0,0
SOBREMESAS	Crepe Chocolate	Por 100 gramas	1449	346	17,5	7,7	40,8	28,7	4,3	0,6
		Por Unidade Consumo	1377	329	16,6	7,3	38,8	27,2	4,1	0,6
	Fondant	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	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
	Brigadeiros de Coco Lima	Por 100 gramas	1900	454	22,8	17,9	55,0	42,0	5,9	0,2
		Por Unidade Consumo	266	64	3,2	2,5	7,7	5,9	0,8	0,0
	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



TABELA NUTRICIONAL

		Energia (Kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	...dos quais saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	...dos quais açúcares (g)	Proteínas (g)	Su (g)		
PASTELARIA	DOCE	Croissant Creme	Per 100 gramas	1077	257	12,7	6,5	40,3	12,6	6,3	0,6
		Per Unidade Consumo	1171	280	11,7	7,1	37,1	13,7	5,8	0,7	
		Croissant Recheado com Chocolate	Per 100 gramas	1898	454	17,7	11,0	43,0	14,6	7,3	0,7
		Per Unidade Consumo	1695	405	19,8	9,8	48,2	13,0	8,1	0,6	
		Delícia de Amêndoa	Per 100 gramas	1477	353	16,8	7,0	44,4	19,4	5,7	0,6
		Per Unidade Consumo	2111	505	24,0	10,0	63,5	27,8	8,1	0,8	
		Delícia de Leite	Per 100 gramas	1310	313	9,5	6,1	52,3	38,0	4,4	0,2
		Per Unidade Consumo	917	219	6,7	4,3	36,6	26,6	3,1	0,2	
		Dot de Caramelo	Per 100 gramas	1582	378	17,0	11,0	50,0	20,0	4,6	0,9
		Per Unidade Consumo	1122	268	12,1	7,8	35,5	14,2	3,3	0,6	
		Dot de Cheese Cake	Per 100 gramas	1432	342	15,0	8,3	46,0	16,0	5,4	0,8
		Per Unidade Consumo	976	233	10,2	5,6	31,3	10,9	3,7	0,5	
		Dot de Chocolate	Per 100 gramas	1805	431	23,0	11,0	49,0	22,0	5,0	0,8
		Per Unidade Consumo	1281	306	16,3	7,8	34,8	15,6	3,6	0,6	
		Dot de Chocolate Avelã	Per 100 gramas	1821	435	24,0	10,0	48,0	21,0	5,8	0,8
		Per Unidade Consumo	1310	313	17,3	7,2	34,6	15,1	4,2	0,6	
		Dot de Morango	Per 100 gramas	1679	401	20,0	12,0	49,0	16,0	5,0	1,0
		Per Unidade Consumo	976	233	11,6	7,0	28,4	9,3	2,9	0,6	
		Fripanuts	Per 100 gramas	1851	442	26,0	12,0	46,0	17,0	6,4	1,4
		Per Unidade Consumo	909	217	12,7	5,9	22,5	8,3	3,1	0,7	
		Fripanuts de Chocolate	Per 100 gramas	1891	452	30,0	20,0	37,0	18,0	7,4	0,8
		Per Unidade Consumo	1135	271	18,0	12,0	22,2	10,8	4,4	0,5	
		Macaron	Per 100 gramas	1971	471	25,9	6,6	49,1	40,7	9,2	0,1
		Per Unidade Consumo	217	52	2,8	0,7	5,4	4,5	1,0	0,0	
		Mil Folhas	Per 100 gramas	1628	389	17,0	7,6	55,0	29,0	2,8	0,7
		Per Unidade Consumo	1628	389	17,0	7,6	55,0	29,0	2,8	0,7	
		Mini Queijada Amêndoa	Per 100 gramas	1608	385	20,7	7,1	41,8	41,6	6,2	0,3
		Per Unidade Consumo	402	96	5,2	1,8	10,5	10,4	1,5	0,1	
		Mini Queijada Café	Per 100 gramas	1191	285	5,5	2,7	55,0	41,0	4,1	0,6
		Per Unidade Consumo	298	71	1,4	0,7	13,8	10,3	1,0	0,1	
		Mini Queijada Canela	Per 100 gramas	1166	279	5,7	2,3	53,0	44,0	3,7	0,6
		Per Unidade Consumo	292	70	1,4	0,6	13,3	11,0	0,9	0,1	
		Mini Queijada Chocolate	Per 100 gramas	1053	252	5,0	2,0	48,0	42,0	3,8	0,6
		Per Unidade Consumo	263	63	1,3	0,5	12,0	10,5	1,0	0,1	
		Muffin de Limão	Per 100 gramas	1900	454	25,6	2,4	50,7	34,5	4,8	0,4
		Per Unidade Consumo	2089	499	28,2	2,6	55,8	38,0	5,3	0,4	
		Muffin de Natal	Per 100 gramas	1623	388	22,0	5,9	42,0	31,0	3,7	0,8
		Per Unidade Consumo	1948	466	26,4	7,1	50,4	37,2	4,4	1,0	
		Muffin de Noz	Per 100 gramas	1820	435	24,0	3,3	47,4	25,9	6,3	0,5
		Per Unidade Consumo	2002	479	26,4	3,6	52,1	28,5	6,9	0,6	
		Muffin Triplo de Chocolate	Per 100 gramas	1674	400	20,2	4,1	48,6	30,5	4,5	1,0
		Per Unidade Consumo	1841	440	22,2	4,5	53,5	33,6	5,0	1,1	
		Napolitana Creme	Per 100 gramas	1984	474	26,3	7,0	54,9	54,7	4,5	0,2
		Per Unidade Consumo	2341	560	31,0	8,2	64,8	64,5	5,3	0,3	
		Napolitana de Chocolate	Per 100 gramas	1683	402	22,1	21,6	46,3	46,2	6,6	0,3
		Per Unidade Consumo	1986	475	26,1	25,5	54,7	54,5	7,8	0,3	
Pão de Deus	Per 100 gramas	1142	273	7,8	5,0	43,6	15,6	5,8	0,7		
Per Unidade Consumo	1142	273	7,8	5,0	43,6	15,6	5,8	0,7			
Pastel de Nata	Per 100 gramas	1326	317	18,4	9,8	33,9	10,1	3,9	0,8		
Per Unidade Consumo	995	238	13,8	7,4	25,4	7,6	2,9	0,6			
Pop's Chupa Chups	Per 100 gramas	1958	468	29,0	17,0	47,0	29,0	4,9	0,9		
Per Unidade Consumo	411	98	6,1	3,6	9,9	6,1	1,0	0,2			
Pop's Recheados Açúcarados	Per 100 gramas	1606	384	17,6	8,2	51,9	35,9	3,7	0,7		
Per Unidade Consumo	369	88	4,0	1,9	11,9	8,3	0,9	0,2			
Pop's Recheados Chocolate	Per 100 gramas	1998	477	24,8	10,6	57,6	42,7	5,0	0,6		
Per Unidade Consumo	459	110	5,7	2,4	13,3	9,8	1,1	0,1			
Queijada de Amêndoa	Per 100 gramas	1609	385	20,7	7,1	41,8	41,6	6,2	0,3		
Per Unidade Consumo	965	231	12,4	4	25,1	25	3,7	0,2			
Queijada de Canela	Per 100 gramas	1167	279	5,7	2,3	53,0	44,0	3,7	0,6		
Per Unidade Consumo	992	237	4,8	2	45,1	37	3,1	0,5			
Queijada de Cenoura	Per 100 gramas	920	220	3,0	1,0	41,0	14,7	6,4	0,5		
Per Unidade Consumo	736	176	2,4	0,8	32,8	11,8	5,1	0,4			
Queijada de Feijão	Per 100 gramas	962	230	12,5	5,1	45,0	19,0	6,5	0,3		
Per Unidade Consumo	577	138	7,5	3,1	27,0	11,4	3,9	0,2			
Queijada das Furnas	Per 100 gramas	1618	387	18,2	7,0	42,9	39,2	13,2	0,2		
Per Unidade Consumo	971	232	10,9	4,2	25,7	23,5	7,9	0,1			
Queijada de Laranja	Per 100 gramas	962	230	6,1	2,0	35,5	27,4	3,6	0,2		
Per Unidade Consumo	914	219	5,8	1,9	33,7	26,0	3,4	0,2			
Queijada de Leite e Caramelo	Per 100 gramas	1008	241	5,3	1,2	43,0	40,0	4,4	0,1		
Per Unidade Consumo	908	217	4,8	1,1	38,7	36,0	4,0	0,1			
Queijada de Manga e Laranja	Per 100 gramas	1033	247	5,9	1,2	43,2	39,6	4,8	0,1		
Per Unidade Consumo	878	210	5,0	1,0	36,7	33,7	4,1	0,1			
Queijada de Maracujá	Per 100 gramas	971	232	4,4	1,2	27,4	4,5	4,5	0,3		
Per Unidade Consumo	922	220	4,2	1,1	26,0	4,3	4,3	0,3			
Queijada Madeirense	Per 100 gramas	1577	377	12,2	7,2	55,0	27,1	11,0	0,5		
Per Unidade Consumo	1893	452	14,6	8,6	66,0	32,5	13,2	0,6			
Queque Simples	Per 100 gramas	1962	469	28,0	3,0	48,0	26,0	5,0	0,5		
Per Unidade Consumo	1472	352	21,0	2,3	36,0	19,5	3,8	0,4			
Rolls de Canela	Per 100 gramas	1304	312	13,0	5,9	43,0	18,0	5,4	0,8		
Per Unidade Consumo	1435	343	14,3	6,5	47,3	19,8	5,9	0,9			
Salame de chocolate	Per 100 gramas	1828	437	20,0	8,5	58,0	35,9	4,9	0,9		
Per Unidade Consumo	1463	350	16,0	6,8	46,4	28,7	3,9	0,7			
Tarte de Maçã	Per 100 gramas	529	127	4,5	1,4	28,2	13,4	1,4	0,2		
Per Unidade Consumo	601	144	4,0	1,6	24,8	15,2	1,3	0,2			
Trufa de Chocolate com Doce de Ovos	Per 100 gramas	1690	404	16,8	6,0	53,9	39,2	8,3	0,1		
Per Unidade Consumo	237	57	2,4	0,8	7,5	5,5	1,2	0,0			



TABELA NUTRICIONAL

		Energia (Kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	...dos quais saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	...dos quais açúcares (g)	Proteínas (g)	Su (g)		
PASTELARIA	SALEADA	Chamuças	Per 100 gramas	939	225	8,6	1,4	28,0	3,0	7,7	1,1
		Per Unidade Consumo	540	129	4,9	0,8	16,1	1,7	4,4	0,6	
		Croissant Cereais	Per 100 gramas	1845	441	24,0	13,0	44,0	7,5	10,0	1,0
		Per Unidade Consumo	1476	353	19,2	10,4	35,2	6,0	8,0	0,8	
		Croissant Cereais Misto	Per 100 gramas	1529	365	20,5	11,5	30,3	5,3	13,3	1,3
		Per Unidade Consumo	1834	438	24,6	13,8	36,4	6,4	16,0	1,6	
		Croissant com Atum e Ovo	Per 100 gramas	1282	306	19,2	7,5	24,3	4,1	9,0	1,0
		Per Unidade Consumo	2682	641	40,1	15,7	50,7	8,5	18,8	2,2	
		Croissant com Fiambre	Per 100 gramas	1654	395	24,0	10,6	35,7	6,0	8,8	1,7
		Per Unidade Consumo	2316	553	33,6	14,8	50,0	8,4	12,4	2,4	
		Croissant com Fiambre e Ovo	Per 100 gramas	1113	266	16,3	6,8	23,1	4,4	6,8	1,2
		Per Unidade Consumo	2553	610	37,4	15,6	53,1	10,1	15,6	2,8	
		Croissant com Manteiga	Per 100 gramas	2242	536	36,9	18,0	44,8	7,2	5,8	1,4
		Per Unidade Consumo	2466	589	40,6	19,8	49,3	7,9	6,4	1,6	
		Croissant com Queijo	Per 100 gramas	1715	410	26,4	12,8	33,6	5,3	9,2	1,3
		Per Unidade Consumo	2572	614	39,6	19,2	50,4	7,9	13,9	1,9	
		Croissant Misto	Per 100 gramas	1571	375	23,6	11,1	31,5	5,1	9,0	1,4
		Per Unidade Consumo	2514	600	37,8	17,8	50,4	8,2	14,4	2,2	
		Croissant Simples	Per 100 gramas	1796	429	27,0	12,0	41,0	6,5	5,3	1,2
		Per Unidade Consumo	2155	515	32,4	14,4	49,2	7,8	6,4	1,4	
		Croquete de Vitela	Per 100 gramas	710	170	4,6	1,9	21,9	1,6	10,2	1,2
		Per Unidade Consumo	440	105	2,9	1,2	13,6	1,0	6,3	0,7	
		Empanada de Atum	Per 100 gramas	1142	273	10,7	23,4	36,4	7,5	7,6	0,3
		Per Unidade Consumo	1622	388	15,3	33,2	51,7	10,7	10,8	0,4	
		Empanada Caprese	Per 100 gramas	983	235	12,4	4,7	23,5	1,7	7,4	0,8
		Per Unidade Consumo	983	235	12,4	4,7	23,5	1,7	7,4	0,8	
		Empanada de Espinafres	Per 100 gramas	928	222	9,3	2,2	25,5	3,4	8,9	1,2
		Per Unidade Consumo	928	222	9,3	2,2	25,5	3,4	8,9	1,2	
Empanada de Frango	Per 100 gramas	964	230	9,3	1,2	27,3	2,8	9,5	1,3		
Per Unidade Consumo	964	230	9,3	1,2	27,3	2,8	9,5	1,3			
Empanada de Heura	Per 100 gramas	1331	318	18,9	3,5	30,8	4,4	5,6	1,2		
Per Unidade Consumo	1331	318	18,9	3,5	30,8	4,4	5,6	1,2			
Empanada de Queijo/Fiambre	Per 100 gramas	1038	248	10,8	3,0	24,6	1,3	13,0	1,2		
Per Unidade Consumo	1038	248	10,8	3,0	24,6	1,3	13,0	1,2			
Empanada de Vitela	Per 100 gramas	1079	258	12,8	2,2	27,2	2,3	8,2	1,2		
Per Unidade Consumo	1079	258	12,8	2,2	27,2	2,3	8,2	1,2			
Folhado de Salsicha	Per 100 gramas	1908	456	35,3	16,3	25,4	2,4	9,3	2,4		
Per Unidade Consumo	2385	570	44,1	20,4	31,8	3,0	11,6	2,9			
Folhado Misto	Per 100 gramas	1448	346	24,1	11,4	24,0	3,5	8,5	1,6		
Per Unidade Consumo	1853	443	30,8	14,6	30,7	4,5	10,9	2,0			
Panike Misto	Per 100 gramas	1336	319	21,7	9,9	22,6	3,3	8,4	1,7		
Per Unidade Consumo	1590	380	25,9	11,8	26,9	3,9	9,9	2,0			
Panike Misto Carne	Per 100 gramas	1321	316	19,0	7,9	25,4	3,3	9,7	1,6		
Per Unidade Consumo	2273	543	32,6	13,7	43,7	5,6	16,7	2,7			
Pão de Deus com Fiambre	Per 100 gramas	931	222	6,4	3,9	31,7	11,6	8,4	1,2		
Per Unidade Consumo	1303	311	9,0	5,4	44,4	16,2	11,8	1,7			
Pão de Deus com Manteiga	Per 100 gramas	1399	334	17,5	11,4	38,0	13,7	5,1	0,8		
Per Unidade Consumo	1609	384	20,1	13,1	43,7	15,7	5,9	0,9			
Pão de Deus com Queijo	Per 100 gramas	1213	290	12,4	8,1	32,3	11,3	11,3	0,9		
Per Unidade Consumo	1698	406	17,4	11,4	45,2	15,8	15,8	1,3			
Pão de Deus Misto	Per 100 gramas	1072	256	9,4	6,0	32,0	11,4	9,9	1,1		
Per Unidade Consumo	1500	359	13,2	8,4	44,8	16,0	13,8	1,5			
Pastel de Bacalhau	Per 100 gramas	425	101	1,4	0,5	12,4	1,0	8,9	1,0		
Per Unidade Consumo	263	62	0,9	0,3	7,7	0,6	5,5	0,6			
Pastel de Carne	Per 100 gramas	1707	408	11,1	4,8	66,6	2,2	9,5	0,7		
Per Unidade Consumo	1109	265	7,2	3,1	43,3	1,4	6,2	0,4			
Rissol de camarão	Per 100 gramas	602	144	2,4	0,6	25,3	0,7	5,2	1,2		
Per Unidade Consumo	464	111	1,8	0,5	19,5	0,5	4,0	0,9			

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.