



<div><div>A PADARIA</div><div>PORTUGUESA</div></div>		PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL							
		ENERGIA		PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares		LÍPIDOS dos quais saturados		SAL
	Unidade aproximada de venda	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
SUMOS NATURAIS									
Anti-Ox	250 mL 400 mL	226	53	0	12	9,0	0	0,0	0,0
Limonada	250 mL 400 mL	148	35	0	8	8,1	0	0,0	0,0
Limonada de Chá Verde	250 mL 400 mL	117	28	0	7	6,5	0	0,0	0,0
Limonada de Manga	250 mL 400 mL	226	53	0	13	12,2	0	0,0	0,0
Manga / Banana	250 mL 400 mL	270	64	1	14	11,0	0	0,0	0,0
Melão / Gengibre	250 mL 400 mL	233	55	0	12	9,2	0	0,0	0,0
Multivitaminas	250 mL 400 mL	209	49	1	11	9,3	0	0,0	0,0
Pera / Framboesa	250 mL 400 mL	251	59	0	13	8,9	0	0,0	0,0
Pera / Morango	250 mL 400 mL	213	51	0	11	8,3	0	0,0	0,0
BEBIDAS QUENTES									
Café / Descafeinado Expresso	60 mL	16	4	0	0	0,0	0	0,0	0,0
Garoto	80 mL	62	15	1	2	1,2	1	0,2	0,0
Garoto (com bebida de soja)	80 mL	62	15	1	1	0,7	1	0,1	0,0
Meia de Leite	120 mL	108	16	2	3	2,5	1	0,5	0,1
Meia de Leite (com bebida de soja)	120 mL	101	25	2	3	1,4	1	0,2	0,1
Cappuccino / Galão	200 mL	147	35	3	4	3,5	1	0,6	0,1
Cappuccino / Galão (com bebida de soja)	200 mL	144	34	2	3	1,9	1	0,2	0,1
Açúcar branco	4 g	1690	397	0	99	99,3	0	0,0	0,0
Adoçante	120 mg	1460	349	0	84	55,5	0	0,0	0,5

<div>A PADARIA PORTUGUESA</div>		PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL							
		ENERGIA		PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares		LÍPIDOS dos quais saturados		SAL
	Unidade aproximada de venda	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
PÃO									
Baguete de Queijo Parmesão	140 g	1179	279	11	40	4,2	8	3,3	1,1
Baguete Rústica	310 g	846	200	6	41	1,7	1	0,3	1,0
Bola de Água	90 g	883	208	6	42	1,5	1	0,4	1,0
Bolinha com Sementes	105 g	970	230	10	38	3,2	3	0,5	0,4
Carça de Bico	90 g	853	222	4	40	1,0	1	0,3	0,8
Centeio Pequeno	90 g	867	205	7	40	2,9	1	0,5	0,4
Croissant de Centeio	115 g	1467	347	10	64	4,2	4	1,9	1,9
Croissant Prokorn	140 g	1074	255	8	38	2,5	7	2,6	0,5
Padeira Bola	98 g	917	216	6	44	1,8	1	0,6	1,1
Padeira Grande	700 g	848	200	6	41	1,7	1	0,3	1,1
Pão Artesanal de Centeio Escuro	900 g	1436	340	10	70	2,5	2	0,4	1,3
Pão Artesanal de Espelta e Sementes	900 g	1162	276	10	44	0,8	6	0,8	1,2
Pão Artesanal de Trigo	900 g	736	176	7	36	0,3	1	0,1	0,3
Pão Brioche Forma	500 g	1127	267	8	45	12,7	6	1,3	1,1
Pão com Chouriço e Queijo	110 g	941	222	7	43	1,6	2	0,9	1,1
Pão de Alfarroba	100 g	824	197	4	46	4,2	1	0,2	0,3
Pão de Azeitonas	70 g	876	207	5	30	1,2	7	1,2	1,4
Pão Integral	100 g	926	219	7	43	2,4	2	0,4	0,6
Pão Integral Biológico	120 g	707	167	6	30	0,5	1	0,2	0,8
Pão Tipo Alentejano	800 g	1099	260	7	55	1,8	1	0,3	1,0
Pão Tipo Mafra	600 g	809	191	6	40	1,3	1	0,3	1,1

		PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL							
		ENERGIA		PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares		LÍPIDOS dos quais saturados		SAL
	Unidade aproximada de venda	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
BOLOS									
Bolo Brigadeiro	1,4 kg 140 g	1578	377	7	45	29,7	19	5,6	0,9
Bolo Caseiro de Banana e Maracujá	650 g 100 g	1726	412	5	54	36,1	19	3,6	0,8
Bolo Caseiro de Cenoura	700 g 120 g	1620	387	5	47	23,9	26	6,6	0,9
Bolo Caseiro de Chocolate	600 g 100 g	1559	372	8	40	27,4	20	3,9	1,2
Bolo Caseiro de Laranja	600 g 100 g	1569	375	5	43	27,0	20	2,8	0,9
Bolo Caseiro de Limão	600 g 100 g	1553	371	4	49	35,0	18	2,4	0,8
Bolo Caseiro de Mel e Especiarias	600 g 100 g	1536	366	4	47	31,3	18	3,1	0,8
Bolo de Massa Folhada	1,1 kg 110 g	1414	338	5	38	19,6	19	7,7	0,8
Bolo Vegan	860 g 86 g	1230	491	8	31	18,7	19	5,2	0,3
Fondant de Chocolate	900 g 90 g	1877	449	5	48	40,1	26	15,9	0,3
Salame	900 g 80 g	1767	422	7	56	42,9	19	9,0	0,4
Tarte de Caramelo Salgado	1,1 kg 155 g	1840	440	6	50	20,5	24	13,7	0,7
Tarte de Framboesa	1 kg 140 g	975	233	5	26	18,2	12	4,7	0,8
Tarte de Lima	1,1 kg 110 g	1719	413	4	42	27,9	25	13,2	0,5
Tarte de Limão Merengada	110 g	1527	365	3	47	32,9	18	10,2	0,3
Tarte de Maçã e Crumble	170 g	1473	352	2	47	23,6	16	10,0	0,3
PASTELARIA									
Arrufada	100 g	1355	322	8	54	16,2	9	4,1	0,9
Bola de Berlim com Creme	150 g	1590	381	4	39	17,8	23	5,9	0,6
Brioche	70 g	1485	353	4	58	14,2	10	5,5	1,1
Caracol de Frutos Secos	140 g	1556	371	7	43	19,7	19	6,6	0,9
Croissant Açucarado	140 g	1767	424	4	39	12,1	28	15,3	1,2
Croissant Brioche	125 g	1681	402	7	47	13,6	20	10,3	1,0
Croissant Francês	80 g	1430	341	7	41	6,0	16	10,0	1,1
Croissant Francês com Chocolate	125 g	1691	404	6	51	24,1	20	8,2	0,7
Croissant Francês com Chocolate e Morangos	150 g	1432	342	5	44	20,9	17	6,9	0,6
Croissant Francês com Doce de Ovo	125 g	1402	334	7	43	20,0	15	8,5	0,8
Guardanapo	80 g	1173	280	7	43	32,1	8	3,7	0,5
Milfolhas	155 g	1304	312	3	45	28,5	13	6,1	0,7
Palmier Coberto	160 g	1333	320	3	38	24,9	18	7,5	0,5
Pão de Deus	170 g	1234	294	5	42	21,7	12	8,4	0,6
Pastel de Nata	75 g	1125	269	4	36	22,4	12	5,3	0,6
Queijada de Requeijão	70 g	1220	291	8	43	39,0	10	8,0	0,5
Queque Tradicional	75 g	1646	394	4	41	23,5	22	3,4	0,9
Scone	90 g	1281	306	8	52	9,1	7	3,2	3,8

		PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL							
		ENERGIA		PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares		LÍPIDOS dos quais saturados		SAL
	Unidade aproximada de venda	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
SALGADOS									
Croquete de Carne	80 g	1186	284	10	15	2,1	19	8,5	0,9
Croquete de Espinafres	80 g	996	238	7	24	1,4	12	4,9	1,5
Empada de Galinha	75 g	1348	322	13	26	1,0	18	11,3	1,2
Folhado de Carne	80 g	1570	376	9	32	2,3	23	11,0	1,6
Folhado Misto	110 g	1243	298	9	27	1,7	17	6,2	1,8
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 Fiambre	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
Rissol de Cogumelos	70 g	834	200	5	30	2,3	7	2,3	1,7

<div>A PADARIA PORTUGUESA</div>		PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL							
		ENERGIA		PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares		LÍPIDOS dos quais saturados		SAL
	Unidade aproximada de venda	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
SALADAS									
Atum	340 g	459	110	9	3	0,9	7	1,4	0,4
Camarão	230 g	252	60	7	6	4,3	1	0,3	0,2
Frango	230 g	701	168	15	2	1,8	11	4,2	0,9
Salmão	250 g	505	121	12	3	1,4	7	2,9	1,5
SANDES									
Atum	420 g	879	209	7	31	1,4	6	1,1	0,9
Camarão	440 g	994	236	9	32	2,1	8	1,4	1,0
Frango	365 g	729	175	10	15	0,9	8	2,7	0,7
Mozzarella	295 g	1100	262	10	35	2,3	9	4,2	0,9
Presunto e Queijo da Serra	220 g	874	209	14	24	0,5	7	3,4	1,6
Salmão	240 g	918	218	12	24	3,0	8	4,0	1,4
MOLHOS PARA SALADAS									
Ketchup	20 mL	435	102	1	23	22,8	0	0,0	1,8
Maionese	20 mL	2650	644	1	3	1,5	70	11,0	1,0
Molho de citrinos	20 mL	1575	381	1	14	12,4	35	3,0	2,1
Molho de iogurte 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

		PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL							
		ENERGIA		PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares		LÍPIDOS dos quais saturados		SAL
	Unidade aproximada de venda	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
PRATOS QUENTES									
Arroz de Pato	300 g	955	228	12	22	0,0	10	2,6	0,8
Bacalhau com Broa	310 g	843	201	9	18	3,5	10	1,5	1,5
Caril de Legumes	400 g	476	115	2	6	5,8	9	4,8	0,3
Ervilhas com Ovo Escalfado	400 g	682	164	8	9	1,9	10	3,9	0,5
Filete de Peixe com Puré de Couve-Flor	350 g	579	138	7	13	1,0	6	2,4	0,8
Frango Gratinado com Legumes	400 g	533	127	8	4	2,2	9	2,9	0,6
Lasanha de Vitela e Enchidos	425 g	569	136	8	16	2,0	4	1,2	0,7
PIZZAS									
4 Queijos	480 g	965	255	6	33	2,1	7	3,8	1,7
<i>Diavola</i>	470 g	1012	265	8	32	2,2	8	2,5	1,7
<i>Margherita</i>	480 g	941	249	7	33	2,1	6	3,3	1,5
Queijo e Fiambre	480 g	871	235	7	30	2,3	5	2,8	1,5
ACOMPANHAMENTOS									
Arroz Branco	180 g	690	164	3	32	0,4	3	1,1	1,1
Batata-Doce Frita	50 g	2200	530	3	50	9,6	34	12,1	0,8
Espargado de Espinafres	180 g	356	86	3	6	1,5	5	0,6	0,8
Ovos Mexidos	100 g	667	161	11	0	0,0	12	5,4	2,2
Salada de Alface e Tomate	160 g	88	21	1	2	1,9	0	0,1	0,0

<div>A PADARIA PORTUGUESA</div>		PERFIL NUTRICIONAL POR 100 g / 100 mL							
		ENERGIA		PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares		LÍPIDOS dos quais saturados		SAL
	Unidade aproximada de venda	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
SOPAS									
Creme de Legumes	300 mL	238	57	1	10	1,3	1	0,5	0,4
Sopa de Caldo Verde	300 mL	118	28	1	4	0,7	1	0,2	0,5
Sopa de Grão com Espinafres	300 mL	190	45	2	6	0,5	1	0,4	0,5
Sopa de Legumes	300 mL	115	27	1	4	1,6	1	0,1	0,5

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

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