

Declaração Nutricional* | Nutritional Facts*



Sopa Soup	por 100g de produto per 100g of product								Por Porção Per Portion	
	Energia Energy (Kj)	Energia Energy (Kcal)	Gordura total Total Fat (g)	A.g. Saturados Saturated f.a. (g)	HC Totais Total CH (g)	Açúcares Sugars (g)	Proteínas Proteins (g)	Sal Salt (g)	Energia Energy (Kj)	Energia Energy (Kcal)
Aveludado do mar com coentros Seafood velouté with coriander	377	90	2,7	0,3	9,6	2,2	6,8	0,2	755	180
Caldo verde Caldo verde (Portuguese kale soup)	336	80	1,4	0,2	9,0	1,6	8,0	0,1	672	161
Creme de abóbora com hortelã Pumpkin cream soup with mint	225	54	1,1	0,2	9,0	1,6	8,0	0,1	449	107
Creme de beterraba com gengibre Beetroot cream soup with ginger	164	39	2,0	0,3	9,0	3,0	8,0	0,1	328	78
Creme de brócolos Broccoli cream soup	233	56	4,1	0,6	9,0	2,5	8,0	0,1	465	111
Creme de brócolos Broccoli cream soup	233	56	4,1	0,6	9,0	2,5	8,0	0,1	465	111
Creme de cenoura com hortelã Carrot cream soup with mint	241	58	1,9	0,3	8,6	1,8	1,3	0,1	482	115
Creme de cenoura Carrot cream soup	279	67	1,1	0,2	9,0	1,8	8,0	0,1	559	133
Creme de coentros Coriander cream soup	295	70	1,6	0,2	9,0	1,9	8,0	0,1	590	141
Creme de cogumelos Mushroom cream soup	230	55	4,4	0,6	9,0	2,3	8,0	0,1	460	110
Creme de courgette com casca Zucchini cream soup with peel	213	51	0,7	0,1	9,0	1,3	8,0	0,1	426	102
Creme de couve-flor com sementes tostadas Cauliflower cream soup with toasted seeds	246	59	1,3	0,2	9,0	2,0	8,0	0,1	491	117
Creme de ervilha com bacon Pea cream soup with bacon	261	62	3,0	1,0	9,0	2,0	8,0	0,2	522	124

* Estes valores podem variar consoante a marca dos produtos utilizados.

These values may vary depending on the brand of the products used

29/08/2025

Declaração Nutricional* | Nutritional Facts*



Sopa Soup	Energia Energy (Kj)	Energia Energy (Kcal)	Gordura total Total Fat (g)	A.g. Saturados Saturated f.a. (g)	HC Totais Total CH (g)	Açúcares Sugars (g)	Proteínas Proteins (g)	Sal Salt (g)	Energia Energy (Kj)	Energia Energy (Kcal)
Creme de espargos Asparagus cream soup	295	70	1,6	0,2	9,0	1,9	8,0	0,1	590	141
Creme de lentilhas Lentil cream soup	420	100	2,5	0,3	15,0	2,0	6,0	0,5	840	200
Sopa de alho francês Leek soup	274	65	1,4	0,2	11,2	2,0	1,9	0,0	548	131
Sopa de courgette e beringela Zucchini and eggplant soup	233	56	4,1	0,6	9,0	2,5	8,0	0,1	465	111
Sopa de couve lombardo com cubinhos de cenoura Savoy cabbage soup with diced carrots	209	50	1,0	0,1	8,4	1,8	1,7	0,1	418	100
Sopa de espinafres Spinach soup	247	59	5,1	0,7	1,4	1,1	2,0	0,3	494	118
Sopa de feijão branco e espinafres White bean and spinach soup	280	67	1,5	0,2	11,0	2,0	4,0	0,6	560	134
Sopa de feijão encarnado Red bean soup	300	72	1,0	0,2	13,0	2,0	4,0	0,5	600	144
Sopa de grão com massinha Chickpea soup with pasta	543	130	2,2	0,3	21,8	2,1	5,3	0,2	1086	260
Sopa de hortaliça e massinha Vegetable and pasta soup	342	82	1,1	0,1	13,7	2,1	4,1	0,1	684	164
Sopa de juliana (lombardo e cenoura) Julienne soup (savoy cabbage and carrot)	218	52	1,2	0,2	9,0	2,1	8,0	0,1	436	104
Sopa de legumes Vegetable soup	262	63	1,3	0,2	10,9	1,7	1,6	0,1	524	125
Sopa de nabiças com cenoura ralada Turnip greens soup with grated carrot	210	50	1,0	0,2	8,8	1,8	1,5	0,1	420	100

* Estes valores podem variar consoante a marca dos produtos utilizados.

These values may vary depending on the brand of the products used

29/08/2025

Declaração Nutricional* | Nutritional Facts*



Sopa Soup	Energia Energy (Kj)	Energia Energy (Kcal)	Gordura total Total Fat (g)	A.g. Saturados Saturated f.a. (g)	HC Totais Total CH (g)	Açúcares Sugars (g)	Proteínas Proteins (g)	Sal Salt (g)	Energia Energy (Kj)	Energia Energy (Kcal)
Sopa de tomate com manjeriçao fresco Tomato soup with fresh basil	230	55	1,9	0,2	8,2	2,6	1,3	0,2	460	110
Sopa minestrone Minestrone soup	160	38	1,0	0,2	6,0	2,5	1,5	0,4	320	76

* Estes valores podem variar consoante a marca dos produtos utilizados.
These values may vary depending on the brand of the products used

Declaração Nutricional* | Nutritional Facts*



Veggie	por 100g de produto per 100g of product								Por Porção Per Portion	
	Energia Energy (KJ)	Energia Energy (Kcal)	Gordura total Total Fat (g)	A.g. Saturados Saturated f.a. (g)	HC Totais Total CH (g)	Açúcares Sugars (g)	Proteínas Proteins (g)	Sal Salt (g)	Energia Energy (KJ)	Energia Energy (Kcal)
Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate, manjericão, com esparguete Stewed soy meatballs in tomato and basil sauce with spaghetti	450	108	3,5	0,6	16,0	3,5	6,0	0,7	1350	324
Beringela recheada com lentilhas guisadas Stuffed eggplant with stewed lentils	623	149	2,3	0,3	14,0	2,4	10,0	0,1	1868	447
Canelones de espinafres com requeijão Spinach cannelloni with ricotta	580	138	5,0	2,0	16,0	2,0	7,0	0,7	1740	414
Carbonara de queijos, cogumelos e fusilli Cheese carbonara with mushrooms and fusilli	820	196	10,0	4,0	20,0	2,0	12,0	1,2	2460	588
Caril de grão com couve flor e arroz basmati aromatizado Chickpea and cauliflower curry with aromatic basmati rice	560	134	4,5	0,7	19,0	3,0	5,0	0,6	1680	402
Caril de grão com legumes e arroz basmati Chickpea curry with vegetables and basmati rice	560	134	4,5	0,7	19,0	3,0	5,0	0,6	1680	402
Chili de seitan Seitan chili	410	98	3,0	0,5	12,0	2,5	7,5	0,7	1230	294
Crepe de legumes com arroz de citrinos Vegetable crêpe with citrus rice	527	126	9,1	1,6	15,0	2,0	10,0	0,2	1582	378
Ervilhas guisadas com soja Stewed peas with soy	641	153	7,1	1,0	9,6	3,4	12,6	0,1	1922	459
Estufadinho de seitan com cogumelos Stewed seitan with mushrooms	380	91	2,5	0,4	8,0	2,0	11,0	0,8	1140	273
Fofos de feijão verde com arroz de pimentos e tomate Green bean fritters with pepper and tomato rice	470	112	2,0	0,3	20,0	3,5	5,0	0,5	1410	336
Folhado de queijo de cabra com mel, arroz de legumes Goat cheese puff pastry with honey and vegetable rice	874	209	2,2	0,3	45,9	0,8	5,0	0,2	2621	627
Folhados de 4 queijos com arroz alegre Four-cheese puff pastry with vegetable rice	780	187	9,0	3,5	20,0	2,5	8,0	1,0	2340	561
Hambúrguer de couve-flor com queijo e fusilli tricolor Cauliflower burger with cheese and tricolor fusilli	626	150	5,5	1,6	8,0	1,2	15,0	1,0	1878	450

* Estes valores podem variar consoante a marca dos produtos utilizados.
These values may vary depending on the brand of the products used

Declaração Nutricional* | Nutritional Facts*



Veggie	Energia Energy (Kj)	Energia Energy (Kcal)	Gordura total Total Fat (g)	A.g. Saturados Saturated f.a. (g)	HC Totais Total CH (g)	Açúcares Sugars (g)	Proteínas Proteins (g)	Sal Salt (g)	Energia Energy (Kj)	Energia Energy (Kcal)
Lacinhos tricolor com queijo feta, feijão, espargos verdes e azeite aromatizado com oregãos Tricolor farfalle with Feta cheese, beans, green asparagus and oregano-flavored olive oil	780	187	8,5	3,0	20,0	2,5	10,0	0,9	2340	561
Lasanha vegetariana Vegetarian lasagna	657	157	5,7	1,1	16,6	3,0	9,7	0,2	1972	471
Ovos verdes recheados com cogumelos e arroz de pimentos Stuffed "green eggs" with mushrooms and pepper rice	710	170	8,0	2,0	15,0	2,0	10,0	0,8	2130	510
Pimentos recheados com soja e arroz selvagem Stuffed peppers with soy and wild rice	480	115	3,0	0,5	18,0	3,0	7,0	0,7	1440	345
Quiche de legumes Vegetable quiche	720	172	10,0	3,0	16,0	2,5	6,0	0,9	2160	516
Quiche primavera com queijo feta Spring quiche with feta cheese	815	195	17,8	5,5	3,9	0,9	10,9	0,3	2445	585
Salada de quinoa, com mistura de legumes assados e abacate Quinoa salad with roasted vegetables and avocado	397	95	2,1	0,6	11,0	1,0	4,2	0,1	1191	285
Salada de quinoa, com tofu, cogumelos salteados, milho, tomate cherry, manjeriçao e vinagrete balsamico Quinoa salad with tofu, sautéed mushrooms, corn, cherry tomatoes, basil, and balsamic vinaigrette	401	96	2,2	0,7	12,0	1,0	5,0	0,1	1204	288
Tabulé de legumes com couscous Vegetable tabbouleh with couscous	420	100	2,0	0,3	18,0	3,0	3,0	0,3	1260	300
Tofu salteado com cogumelos e vegetais grelhados Sautéed tofu with mushrooms and grilled vegetables	430	103	4,5	0,7	6,0	2,0	10,0	0,7	1290	309
Tortelinis 3 queijos com molho de tomate Three-cheese tortellini with tomato sauce	930	222	10,5	4,5	21,8	2,4	10,2	0,4	2791	667

* Estes valores podem variar consoante a marca dos produtos utilizados.
These values may vary depending on the brand of the products used

Declaração Nutricional* | Nutritional Facts*



Peixe Fish	por 100g de produto per 100g of product								Por Porção Per Portion	
	Energia Energy (KJ)	Energia Energy (Kcal)	Gordura total Total Fat (g)	A.g. Saturados Saturated f.a. (g)	HC Totais Total CH (g)	Açúcares Sugars (g)	Proteínas Proteins (g)	Sal Salt (g)	Energia Energy (KJ)	Energia Energy (Kcal)
Abrótea à Bulhão Pato com ameijoas, batatas assada e grelos Forkbeard "à Bulhão Pato" with clams, roasted potatoes and turnip greens	374	89	0,8	0,1	13,4	0,8	6,6	0,1	1122	268
Arroz de polvo Octopus rice	601	144	2,0	0,4	10,0	0,2	10,0	0,5	1804	431
Arroz de tamboril malandrinho com gambas e coentros Monkfish rice with shrimp and coriander	623	149	1,2	0,2	10,0	0,7	10,0	0,2	1870	448
Bacalhau à Brás Codfish "à Brás" (stir-fried with potatoes, olives, pasley)	675	161	7,1	1,0	15,0	4,3	10,0	1,4	2026	484
Bacalhau com natas Codfish with cream	489	117	3,9	1,1	14,0	1,0	10,0	0,1	1466	350
Bacalhau espiritual com cenoura ralada Spiritual codfish with grated carrot	865	207	11,0	3,5	15,0	2,0	14,0	0,8	2596	621
Bife de atum de cebolada com batatas cozidas Tuna steak with onion sauce and boiled potatoes	568	136	7,1	1,7	0,9	0,6	17,0	0,4	1705	408
Caril de lulas com arroz basmati perfumado com estrela de anis e canela Squid curry with basmati rice scented with star anise and cinnamon	572	137	1,5	0,3	10,0	0,5	10,0	0,5	1715	410
Choco de tomatada e coentros com puré de batata doce Cuttlefish in tomato and coriander sauce with sweet potato purée	489	117	4,2	0,8	15,0	0,7	10,0	0,8	1468	351
Cremoso gratinado de pescada Creamy gratin of hake	720	172	7,0	2,0	12,0	2,0	15,0	0,9	2160	516
Lasanha de atum com espinafres Tuna lasagna with spinach	849	203	4,0	0,9	14,0	2,0	10,0	0,2	2547	609
Linguini do mar (camarão, delicias do mar e ameijoa) Seafood linguini (shrimp, surimi and clams)	620	148	4,0	0,8	18,0	2,5	12,0	1,0	1860	444
Massinha de perca com camarão e coentros Pasta with perch, shrimp and coriander	620	148	3,5	0,8	18,0	2,5	12,0	0,9	1860	444
Peixe espada à madeirense com banana e milho frito Madeiran-style swordfish with banana and fried corn	416	99	1,9	0,4	12,0	1,5	12,0	0,2	1249	298

* Estes valores podem variar consoante a marca dos produtos utilizados.
These values may vary depending on the brand of the products used

Declaração Nutricional* | Nutritional Facts*



Peixe Fish	Energia Energy (Kj)	Energia Energy (Kcal)	Gordura total Total Fat (g)	A.g. Saturados Saturated f.a. (g)	HC Totais Total CH (g)	Açúcares Sugars (g)	Proteínas Proteins (g)	Sal Salt (g)	Energia Energy (Kj)	Energia Energy (Kcal)
Pescada à Zé do Pipo com esmagada de batata Codfish "Zé do Pipo" style with mashed potatoes	630	150	3,3	0,3	12,0	1,2	12,0	0,3	1890	450
Posta de bacalhau à bracaraense com cebolada de pimentos e batata frita a rodela Braga-style cod steak with pepper onion sauce and sliced fried potatoes	736	176	9,0	0,9	15,0	0,3	10,0	3,2	2207	528
Red fish no forno à Provençal (ovo ralado e salsa) com batata assada Oven-baked red fish Provençal style (grated egg and parsley) with roasted potatoes	385	92	1,9	0,3	10,3	0,9	8,0	0,2	1154	276
Robalo assado com molho chimichurri e batatas bravas Roast sea bass with chimichurri sauce and patatas bravas	436	104	2,6	0,5	8,3	1,0	9,2	0,2	1307	312
Rolinhos de pescada à prado verde com puré de batata Hake rolls "Prado Verde" style with mashed potatoes	610	146	4,0	0,8	16,0	2,0	12,0	0,9	1830	438
Salada de salmão com fusilli tricolor, milho, abacaxi e manga Salmon salad with tricolor fusilli, corn, pineapple and mango	780	187	8,5	2,0	20,0	5,0	12,0	0,9	2340	561
Solha grelhada com manjericão sumo de citrinos e batata a murro Grilled sole with basil, citrus juice and smashed potatoes	620	148	4,0	0,8	16,0	2,0	13,0	0,9	1860	444
Supremos de perca com crosta de broa, coentros e puré misto de cenoura Perch supremes with cornbread and coriander crust, served with potatoes and carrot purée	425	102	1,7	0,2	12,0	0,7	12,0	0,2	1274	305
Supremos de salmão em crosta de azeitona com esparregado Salmon supremes in olive crust with creamed greens	840	200	12,0	2,5	8,0	1,5	18,0	1,0	2520	600
Tintureira de coentrada com batatas cozida e legumes Blueshark with coriander sauce, boiled potatoes and vegetables	401	96	1,2	0,2	13,7	0,8	7,2	0,3	1202	287
Tirinhas de choco frito à Setubalense com arroz, batatas fritas e laranja Setúbal-style fried cuttlefish strips with rice, French fries and orange	511	122	4,5	0,6	11,6	0,8	8,3	0,3	1532	366

* Estes valores podem variar consoante a marca dos produtos utilizados.
These values may vary depending on the brand of the products used

Declaração Nutricional* | Nutritional Facts*



Peixe Fish	por 100g de produto per 100g of product								Por Porção Per Portion	
	Energia Energy (KJ)	Energia Energy (Kcal)	Gordura total Total Fat (g)	A.g. Saturados Saturated f.a. (g)	HC Totais Total CH (g)	Açúcares Sugars (g)	Proteínas Proteins (g)	Sal Salt (g)	Energia Energy (KJ)	Energia Energy (Kcal)
Ervilhas com entrecosto e ovos escalfados com arroz Peas with pork spare ribs and poached eggs, with rice	651	156	5,5	1,7	19,7	1,3	9,0	0,5	1954	467
Peito de frango à alentejana com ameijoas e batata ao cubo Alentejo-style chicken breast with clams and diced potatoes	689	165	2,9	0,5	20,7	0,6	13,2	0,3	2067	494
Vitela assada à lafões com arroz de forno Roast veal Lafões style with oven-baked rice	556	133	5,2	1,5	24,0	0,9	20,0	0,2	1669	399
Perna de peru assado com molho de citrinos e esparregado Roasted turkey leg with citrus sauce and creamed spinach	420	100	2,7	0,7	9,1	1,0	9,7	0,2	1260	301
Folhados de pato com esparregado e arroz alegre Duck puff pastries with creamed spinach and vegetable rice	703	168	7,1	2,7	12,0	0,7	12,0	2,0	2110	504
Coelho à caçador com batatas cozidas Hunter-style rabbit with boiled potatoes	539	129	7,2	2,2	10,0	0,6	10,0	0,6	1616	386
Strogonoff de vitela com arroz árabe Veal strogonoff (cream and mushrooms) with Arabian-style rice	819	196	6,7	2,5	15,0	2,7	13,0	0,2	2456	587
Roti de peru assado com molho de mostarda e batatas à padeiro Roast turkey roti with mustard sauce and baker-style potatoes	468	112	3,0	0,7	11,7	0,8	9,2	0,2	1403	335
Lombo de porco com ameixa, migas de broa de milho e caldo verde Pork loin with prunes, cornbread crumbs and kale	815	195	4,8	1,2	12,0	0,6	12,0	0,3	2446	585
Perninhas de frango assadas com tomilho e arroz alegre Roast chicken drumsticks with thyme and vegetable rice	472	113	2,9	0,3	18,6	1,2	2,4	0,1	1415	338
Bifinhos de vitela com molho cervejeira, batata frita e maçã assada Veal strips with beer sauce, French fries and baked apple	513	123	4,6	1,0	11,9	0,8	8,0	0,2	1540	368
Frango estufado com pimentos e arroz de salsicha Stewed chicken with peppers and sausage rice	749	179	2,3	0,4	24,3	0,3	14,6	0,2	2246	537
Pica pau de porco com tostas, batata frita, pickles e azeitonas Pork "pica-pau" with toast, french fries, pickles and olives	844	202	13,0	3,0	13,0	2,0	17,0	1,2	2533	606
Peito de peru assado, trinchado com mistura de legumes grelhados e arroz Roast turkey breast, carved with mixed grilled vegetables and rice	560	134	3,5	1,0	18,0	3,0	12,0	0,7	1680	402

* Estes valores podem variar consoante a marca dos produtos utilizados.
These values may vary depending on the brand of the products used

Declaração Nutricional* | Nutritional Facts*



Peixe Fish	Energia Energy (Kj)	Energia Energy (Kcal)	Gordura total Total Fat (g)	A.g. Saturados Saturated f.a. (g)	HC Totais Total CH (g)	Açúcares Sugars (g)	Proteínas Proteins (g)	Sal Salt (g)	Energia Energy (Kj)	Energia Energy (Kcal)
Alheira no forno com grelos salteados e ovo mexido Baked alheira sausage with sautéed turnip greens and scrambled egg	857	205	10,0	5,5	8,0	1,5	14,0	1,5	2571	615
Bifinhos de peru enrolados e recheados com queijo e espinafres com arroz selvagem Rolled turkey strips stuffed with cheese and spinach, served with wild rice	680	162	5,0	1,8	20,0	2,5	14,0	0,9	2040	486
Churrasquinho Gaucho (salsicha, entremeada, febra) com feijão preto Gaucho barbecue (sausage, pork belly, pork steak) with black beans	818	195	4,7	1,0	8,0	1,2	15,0	1,2	2453	586
Chili de vitela com feijão vermelho, milho e arroz ensalsado Veal chili with red beans, corn and spiced rice	730	175	7,5	2,5	18,0	3,0	15,0	1,1	2190	525
Tirinhas de frango salteadas com molho citrico e arroz de couve lombardo Sautéed chicken strips with citrus sauce and savoy cabbage rice	650	155	4,5	1,0	17,0	2,0	14,0	0,9	1950	465
Ensopado de borrego com hortelã Lamb stew with mint	401	96	2,2	0,7	11,0	1,0	7,0	0,1	1204	288
Carne de porco à alentejana Alentejo-style pork with clams	540	129	4,9	1,1	12,1	0,8	8,7	0,1	1621	387
Vitela asiática estufada com arroz xau-xau Asian-style stewed veal with fried rice (xau-xau)	760	182	7,5	2,5	19,0	2,0	14,0	1,0	2280	546
Arroz de pato Duck rice	850	203	11,0	3,5	20,0	2,0	12,0	1,2	2550	609
Entrecosto à Beirã com migas de couve Beira-style pork ribs with cabbage "migas"	805	192	9,0	2,6	14,4	1,3	13,1	0,6	2415	577
Strogonoff de peru com arroz árabe Turkey stroganoff with Arabian rice	760	182	6,5	2,0	20,0	2,0	14,0	1,1	2280	546

* Estes valores podem variar consoante a marca dos produtos utilizados.
These values may vary depending on the brand of the products used

Declaração Nutricional* | Nutritional Facts*

(por 100g de produto | por 100g de produto)



Grill	Energia Energy (Kj)	Energia Energy (Kcal)	Gordura total Total Fat (g)	Á.g. Saturados Saturated f.a. (g)	HC Totais Total CH (g)	Açúcares Sugars (g)	Proteínas Proteins (g)	Sal Salt (g)
Bacalhau Codfish	380	91	0,5	0,1	0,0	0,0	20,0	0,1
Atum Tuna	450	108	0,6	0,2	0,0	0,0	23,0	0,1
Choquinhos Cuttlefish	430	103	1,0	0,2	0,0	0,0	18,0	0,2
Robalo Sea bass	400	95	1,0	0,2	0,0	0,0	20,0	0,1
Dourada Gilthead bream	420	100	1,5	0,3	0,0	0,0	19,0	0,1
Carapau Horse mackerel	630	150	5,0	1,2	0,0	0,0	19,0	0,1
Peixe Espada Swordfish	470	112	1,5	0,3	0,0	0,0	23,0	0,1
Salmão Salmon	920	220	13,0	3,0	0,0	0,0	20,0	0,1
Espetada de choco e camarão Cuttlefish and shrimp skewer	550	132	3,0	0,5	0,0	0,0	21,0	0,3
Espetada de perca de camarão Perch and shrimp skewer	527	126	2,7	0,5	0,0	0,0	19,0	0,3
Espetada de frango Chicken skewer	620	148	4,0	1,0	0,0	0,0	28,0	0,1
Bife da Vazia Sirloin steak	950	227	15,0	6,0	0,0	0,0	25,0	0,1
Bife de frango Chicken steak	650	155	5,0	1,5	0,0	0,0	30,0	0,1
Secretos de porco Pork "secretos" (tender marbled pork cut)	1250	298	25,0	9,0	0,0	0,0	20,0	0,1
Costeleta de Porco Pork chop	1200	287	22,0	8,0	0,0	0,0	19,0	0,1
Salsicha Toscana Tuscan sausage	1450	347	30,0	12,0	2,0	0,5	14,0	1,5

* Estes valores podem variar consoante a marca dos produtos utilizados.

These values may vary depending on the brand of the products used

29/08/2025

Declaração Nutricional* | Nutritional Facts*

(por 100g de produto | por 100g de produto)



Grill	Energia Energy (Kj)	Energia Energy (Kcal)	Gordura total Total Fat (g)	Á.g. Saturados Saturated f.a. (g)	HC Totais Total CH (g)	Açúcares Sugars (g)	Proteínas Proteins (g)	Sal Salt (g)
Espetada de peru Turkey skewer	650	155	4,0	1,0	0,0	0,0	28,0	0,1
Espetada de aves (peru e frango) Poultry skewer (turkey and chicken)	640	152	4,0	1,0	0,0	0,0	28,0	0,1
Entremeada Pork belly strips	1500	358	33,0	12,0	0,0	0,0	18,0	0,1
Picanha Picanha (rump cap steak)	1450	347	32,0	13,0	0,0	0,0	20,0	0,1

* Estes valores podem variar consoante a marca dos produtos utilizados.
These values may vary depending on the brand of the products used

Declaração Nutricional* | Nutritional Facts*

(por 100g de produto | por 100g de produto)



Fruta / Fruits	Energia Energy (KJ)	Energia Energy (Kcal)	Gordura total Total Fat (g)	Á.g. Saturados Saturated f.a. (g)	HC Totais Total CH (g)	Açúcares Sugars (g)	Proteínas Proteins (g)	Sal Salt (g)
Abacaxi Pineapple	201	47	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Ameixas Prums	192	46	0,3	0,0	11,4	9,9	0,7	0,0
Kiwi Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Laranja Orange	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Maçã Apple	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Manga Mango	250	59	0,3	0,1	11,7	11,5	0,5	0,0
Melancia Watermelon	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Melão Melon	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Meloa Cantaloupe	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0
Morangos Strawberries	141	34	0,4	0,0	5,3	5,3	0,6	0,0
Nectarina Nectarine	184	44	0,3	0,1	10,6	7,9	1,1	0,1
Papaia Papaya	190	45	0,1	0,0	9,1	6,0	0,6	0,1
Pera Pear	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pêssego Peach	163	39	0,3	0,0	9,5	10,9	0,9	0,0
Salada de Frutas Fruit Salad	237	57	0,9	0,7	10,8	10,8	0,5	0,1
Uvas Grapes	352	83	0,5	0,1	18,6	18,6	0,3	0,0

* Estes valores podem variar consoante a marca dos produtos utilizados.

These values may vary depending on the brand of the products used

29/08/2025

Declaração Nutricional* | Nutritional Facts*

(por 100g de produto | por 100g de produto)



Sobremesas / Desserts	Energia Energy (Kj)	Energia Energy (Kcal)	Gordura total Total Fat (g)	Á.g. Saturados Saturated f.a. (g)	HC Totais Total CH (g)	Açúcares Sugars (g)	Proteínas Proteins (g)	Sal Salt (g)
Arroz doce Rice pudding	987	233	3,2	1,2	45,2	29,1	4,4	0,1
Bavaroise de ananás Pineapple bavarois	662	158	6,3	3,6	22,9	22,8	2,0	0,2
Bavaroise de morango Strawberry bavarois	560	134	6,4	3,6	17,3	16,1	2,2	0,1
Bolo de aveia e banana Oat and banana cake	1229	294	21,6	6,8	38,4	12,1	4,7	0,2
Bolo de bolacha Biscuit cake (Portuguese layered cookie cake)	2018	483	29,6	12,6	47,9	27,1	5,8	1,2
Bolo de cenoura Carrot cake	1682	402	2,9	1,6	91,0	77,6	2,3	0,2
Bolo de chocolate Chocolate cake	1554	367	2,1	0,7	79,2	48,2	6,0	0,8
Bolo de laranja Orange cake	1703	407	4,1	1,7	90,2	74,7	2,4	0,1
Bolo de noz Walnut cake	1675	400	9,9	0,9	71,1	41,8	6,5	0,7
Bolo integral Whole grain cake	1566	374	4,5	0,2	76,6	40,6	6,6	2,2
Bolo Red Velvet Red Velvet cake	1571	375	4,5	2,3	79,0	45,0	5,5	0,9
Cheesecake de frutos vermelhos Red berries cheesecake	1733	414	24,0	19,5	58,8	42,0	7,5	1,1
Cheesecake maracujá Passion fruit cheesecake	1713	410	20,3	8,1	56,1	40,1	7,7	1,1
Crumble maçã Apple crumble	953	228	14,9	1,9	33,0	14,0	2,5	0,5
Éclair com chocolate Chocolat éclair	649	156	9,5	5,4	14,9	10,4	2,6	0,1
Farófias Floating island (egg whites and crème brulee)	752	179	5,4	1,0	36,2	34,6	7,1	0,9
Gelatina de morango Strawberry jelly	54	13	0,1	0,1	0,5	0,5	2,9	0,1
Gelatina tutti-frutti Tutti-frutti jelly	54	13	0,0	0,0	0,3	0,1	2,6	0,1

* Estes valores podem variar consoante a marca dos produtos utilizados.
These values may vary depending on the brand of the products used

29/08/2025

Contem mais que 25g de açúcar | Contains more than 25g of sugar



Declaração Nutricional* | Nutritional Facts*

(por 100g de produto | por 100g de produto)



Sobremesas / Desserts	Energia Energy (Kj)	Energia Energy (Kcal)	Gordura total Total Fat (g)	Á.g. Saturados Saturated f.a. (g)	HC Totais Total CH (g)	Açúcares Sugars (g)	Proteínas Proteins (g)	Sal Salt (g)
Gelatina vegetal de ananás Pineapple vegan jelly	341	80	0,0	0,0	18,0	17,7	1,8	0,2
Gelatina vegetal de manga Mango vegan jelly	272	64	0,0	0,0	14,4	14,3	1,4	0,2
Gelatina vegetal de morango Strawberry vegan jelly	341	80	0,0	0,0	18,0	17,7	1,8	0,2
Leite de creme Crème brûlée	405	95	0,3	0,1	21,1	17,0	2,5	0,1
Maçã assada Baked apple	448	106	0,5	0,1	23,9	23,9	0,2	0,0
Molofoff Molotof (Portuguese egg white desert)	698	167	3,8	0,8	32,4	26,5	6,5	0,7
Mousse de chocolate caseira Homemade chocolate mousse	1190	285	13,1	5,7	31,0	30,0	9,5	0,2
Mousse de lima Lime mousse	1549	372	26,2	15,0	28,4	28,4	4,8	0,2
Mousse de maracujá Passion fruit mousse	1566	376	26,2	15,0	29,1	29,1	5,2	0,2
Panna cotta de frutos vermelhos Red berries panna cotta	1017	243	14,1	8,0	23,7	23,7	5,5	0,1
Panna cotta de maracujá Passion fruit panna cotta	1030	246	14,2	8,3	24,2	24,2	5,1	0,1
Peras caramelizadas Caramelized pears	393	93	0,4	0,0	20,6	19,5	0,3	0,0
Profiteroles de Nata Cream profiteroles	184	44	3,6	2,2	2,6	1,5	0,7	0,0
Pudim de chia Chia pudding	1293	311	24,2	15,7	13,7	12,0	5,0	0,4
Pudim de ovos Egg pudding	622	147	1,8	0,8	29,4	28,9	3,2	0,1
Puré de maçã Applesauce	241	57	0,2	0,0	14,0	14,0	0,2	0,0
Sonhos Fried dough puffs	1638	289	10,2	5,3	64,7	23,3	7,5	2,6
Torta de laranja Orange roll cake	976	233	4,0	1,0	44,0	42,0	6,0	0,4

* Estes valores podem variar consoante a marca dos produtos utilizados.
These values may vary depending on the brand of the products used

29/08/2025

Contem mais que 25g de açúcar | Contains more than 25g of sugar



Declaração Nutricional* | Nutritional Facts*

(por 100g de produto | por 100g de produto)



Bebidas Beverages	Energia Energy (Kj)	Energia Energy (Kcal)	Gordura total Total Fat (g)	Á.g. Saturados Saturated f.a. (g)	HC Totais Total CH (g)	Açúcares Sugars (g)	Proteínas Proteins (g)	Sal Salt (g)
7UP 0,33L	271	63	0,0	0,0	15,5	15,5	0,0	0,0
Água 0,25 L Water 0,25L	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Água das Pedras 0,25L Sparkling Water 0,25L	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Água das Pedras Limão 0,25L Sparkling Water with lemon 0,25L	285	68	0,0	0,0	16,3	14,0	0,0	0,0
Café Coffee	14	3	0,1	0,0	0,3	0,0	0,3	0,0
Cerveja sem álcool 0,33L Non-alcoholic beer 0,33L	363	86	0,0	0,0	19,8	1,7	1,7	0,0
Chá frio Cold Tea	2	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Compal Fresh Maçã 0,20Lt Apple fresh nectar 0,20Lt	384	92	1,0	0,2	22,2	20,8	1,0	0,2
Compal Laranja Algarve 0,20L Orange nectar 0,20L	362	86	0,0	0,0	21,0	21,0	1,0	0,0
Compal Light Manga/Laranja 0,20L Mango and orange nectar light 0,20L	148	36	1,0	0,2	8,2	7,2	1,0	0,0
Compal Maracujá 0,20L Passion fruit nectar 0,20Lt	434	104	1,0	0,2	25,6	24,2	1,0	0,0
Compal pera 0,20L Pear nectar 0,20Lt	378	90	1,0	0,2	21,2	17,4	1,0	0,0
Compal Pêssego 0,20L Peach nectar 0,20L	406	96	1,0	0,2	23,4	21,0	1,0	0,0
Compal Vital Ananás e Coco 0,20lt Pineapple and coconut nectar 0,20lt	150	36	1,0	0,2	8,8	8,8	1,0	0,0
Compal Vital Cenoura, Laranja, Manga 0,20 Carrot, orange and mango nectar 0,20 L	154	36	1,0	0,2	9,0	8,6	1,0	0,0
Compal Vital Frutos Vermelhos 0,20L Red berries nectar 0,20L	152	36	1,0	0,2	8,2	7,4	0,2	0,0
Copo de leite Milk	199	47	1,6	0,9	4,9	4,9	3,3	0,1
Guaraná 0,33Lt Guarana 0,33L	416	99	0,0	0,0	24,1	24,1	0,0	0,0
Ice Tea Limão 0,33L Lemon Ice Tea 0,33L	182	43	1,7	0,3	10,2	9,9	1,7	0,1

* Estes valores podem variar consoante a marca dos produtos utilizados.

These values may vary depending on the brand of the products used

29/08/2025

Declaração Nutricional* | Nutritional Facts*

(por 100g de produto | por 100g de produto)



Bebidas Beverages	Energia Energy (Kj)	Energia Energy (Kcal)	Gordura total Total Fat (g)	Á.g. Saturados Saturated f.a. (g)	HC Totais Total CH (g)	Açúcares Sugars (g)	Proteínas Proteins (g)	Sal Salt (g)
Ice Tea Lipton Chá verde 0,33L Green tea Ice Tea 0,33Lt	139	33	1,7	0,3	7,6	7,3	1,7	0,1
Ice Tea Lipton Manga 0,33L Mango Ice tea 0,33L	185	43	1,7	0,3	10,2	9,9	1,7	0,1
ice Tea Pêssego 0,33L Peach Ice Tea 0,33L	185	43	1,7	0,3	10,2	9,9	1,7	0,1
Leite com chocolate UCAL	271	64	1,2	0,7	10,0	10,0	3,3	0,2
Meia de Leite ou Gälão Milk with coffee	282	67	3,3	2,2	5,6	5,6	3,3	0,1
Pepsi 0,33L	393	92	0,0	0,0	23,1	23,1	0,0	0,0
Pepsi Max 0,33L	7	2	0,0	0,0	0,3	0,0	0,3	0,0
Pleno Tisana Chá Preto, Gengibre e Limão 0,33 Lt	112	26	0,0	0,0	6,6	6,3	0,0	0,1
Pleno Tisana Chá Verde e Limão 0,33 Lt	281	66	0,0	0,0	16,5	16,2	0,0	0,0
Pleno Tisana Tília, Cidreira e Camomila 0,33 Lt	10	3	0,0	0,0	0,7	0,3	0,0	0,0
Sumo Laranja Natural Fresh Orange Juice	179	42	0,1	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0

* Estes valores podem variar consoante a marca dos produtos utilizados.









These values may vary depending on the brand of the products used

29/08/2025

Declaração Nutricional* | Nutritional Facts*

(por porção | per portion)



Cafetaria Pastelaria Cafetaria Pastries	Energia Energy (KJ)	Energia Energy (Kcal)	Gordura total Total Fat (g)	Á.g. Saturados Saturated f.a. (g)	HC Totais Total CH (g)	Açúcares Sugars (g)	Proteínas Proteins (g)	Sal Salt (g)
Bola de Berlim com creme Berlin doughnut with custard	1475	352	18,0	8,8	41,0	19,0	6,4	1,0
Bolo de arroz Rice cake	1317	314	16,1	2,2	39,2	24,5 	2,7	0,6
Bolo de cenoura Carrot cake	1682	402	2,9	1,6	91,0	77,6 	2,3	0,2
Bolo de chocolate Chocolate cake	1554	367	2,1	0,7	79,2	48,2 	6,0	0,8
Bolo de laranja Orange cake	1703	407	4,1	1,7	90,2	74,7 	2,4	0,1
Bolo de noz Walnut cake	1675	400	9,9	0,9	71,1	41,8 	6,5	0,7
Bolo integral Whole grain cake	1566	374	4,5	0,2	76,6	40,6 	6,6	2,2
Bolo Red Velvet Red Velvet cake	1571	375	4,5	2,3	79,0	45,0 	5,5	0,9
Brownie com Nozes Brownie with walnuts	1769	422	19,0	11,0	54,0	43,0 	1,0	0,5
Chamuças de legumes Vegetable samosas	230	55	1,2	0,3	8,7	0,3	1,4	0,2
Chausson de maçã Apple chausson	646	154	7,5	3,9	19,5	7,4	2,0	0,3
Croissant brioche Brioche croissant	1575	376	18,1	8,1	46,6	9,1	6,7	1,6
Croissant de cereais Multigrain croissant	2028	485	26,4	14,3	48,4	8,3	11,0	1,1
Croissant de chocolate Chocolate croissant	1840	441	27,0	15,0	41,0	15,0	7,3	0,8
Croissant de manteiga Butter croissant	1218	297	16,0	11,2	31,2	6,2	6,2	0,8

* Estes valores podem variar consoante a marca dos produtos utilizados.
These values may vary depending on the brand of the products used

29/08/2025

Contem mais que 25g de açúcar | *Contains more than 25g of sugar*



Declaração Nutricional* | Nutritional Facts*

(por porção | per portion)



Cafeteria Pastelaria Cafeteria Pastries	Energia Energy (Kj)	Energia Energy (Kcal)	Gordura total Total Fat (g)	Á.g. Saturados Saturated f.a. (g)	HC Totais Total CH (g)	Açúcares Sugars (g)	Proteínas Proteins (g)	Sal Salt (g)
Donuts de açúcar Sugar donuts	840	201	11,8	5,4	20,1	6,9	3,6	0,5
Donuts de chocolate Chocolate donuts	1033	248	15,5	8,3	22,8	7,3	3,7	0,2
Empada de atum Tuna pie	1427	341	13,5	2,8	43,1	6,6	9,6	2,1
Empada de bacon e queijo Bacon and cheese pie	1390	333	19,0	8,8	31,0	2,1	8,9	0,9
Empada de frango Chicken pie	1321	315	12,4	3,6	40,9	5,7	9,2	1,9
Empanadilha de atum Tuna empanada	1616	385	15,4	3,2	50,4	4,3	10,9	2,1
Folhado de 4 queijos Four cheese puff pastry	1666	399	22,0	12,2	36,5	1,7	12,2	1,4
Folhado de espinafres Spinach puff pastry	1570	375	24,4	13,4	30,8	4,2	7,0	1,1
Folhado de espinafres e tomate cherry Spinach and cherry tomato puff pastry	1881	451	27,6	17,4	40,6	3,8	11,0	1,9
Folhado de fiambre e queijo Ham and cheese puff pastry	2091	502	31,9	20,3	42,1	3,9	12,2	2,3
Folhado de pizza queijo e orieãos Pizza, cheese and oregano puff pastry	1329	317	16,0	7,9	35,0	2,8	7,7	1,2
Folhado de queijo cabra Goat cheese puff pastry	1095	263	17,1	10,0	19,9	1,6	6,8	1,2
Folhado de salsicha Sausage puff pastry	1525	364	17,5	8,0	40,0	2,6	11,0	2,1
Folhado Mediterrâneo Mediterranean puff pastry	1256	301	16,8	7,6	28,0	4,3	8,1	1,3
Folhado misto (fiambre e queijo) Ham and cheese puff pastry	708	170	9,0	4,0	18,0	2,1	3,6	0,7

* Estes valores podem variar consoante a marca dos produtos utilizados.
These values may vary depending on the brand of the products used

29/08/2025






Contem mais que 25g de açúcar | Contains more than 25g of sugar



Declaração Nutricional* | Nutritional Facts*

(por porção | per portion)



Cafetaria Pastelaria Cafetaria Pastries	Energia Energy (KJ)	Energia Energy (Kcal)	Gordura total Total Fat (g)	Á.g. Saturados Saturated f.a. (g)	HC Totais Total CH (g)	Açúcares Sugars (g)	Proteínas Proteins (g)	Sal Salt (g)
Guardanapo Sponge cake filled with egg yolk cream	1043	249	3,7	1,6	48,4	33,4 	5,4	0,2
Iogurte com granola Yogurt with granola	1033	247	4,1	0,5	37,9	9,7	8,5	0,1
Iogurte com granola e doce Yogurt with granola and jam	1063	254	3,8	0,5	39,8	14,1 	7,8	0,1
Iogurte com doce Yogurt with jam	391	89	0,2	0,1	14,7	11,6	5,9	0,1
Mil folhas Mille-feuille	1704	407	24,1	12,7	43,7	19,0	3,8	0,9
Muffin de cheesecake Cheesecake muffin	1679	402	20,9	4,1	47,3	26,4	5,3	1,2
Muffin de chocolate Chocolate muffin	2005	481	27,5	6,6	50,6	33,8 	6,3	0,6
Muffin de iogurte e mirtilos Yogurt and blueberry muffin	1734	415	20,9	4,1	49,5	27,5 	6,3	1,2
Muffin de Mirtilos Blueberry muffin	1559	373	20,0	2,2	43,0	23,0	4,9	0,5
Muffin de pepitas de chocolate Chocolate chip muffin	1275	305	21,0	3,4	35,6	20,9	3,8	0,7
Napolitana de chocolate Pain au chocolat	1658	397	21,0	9,4	45,0	19,0	5,8	0,8
Pão de deus Portuguese sweet bread with coconut and sugar	1729	410	12,1	8,4	64,9	18,7	8,4	0,7
Pão sem glúten Gluten-free bread	1161	276	1,6	0,2	63,0	3,8	2,4	1,4
Pastel de bacalhau Codfish pastry	182	43	0,4	0,2	6,8	0,4	2,8	0,4
Pastel de feijão Bean pastry	1024	243	7,1	3,5	41,1	29,8 	3,3	0,3

* Estes valores podem variar consoante a marca dos produtos utilizados.
These values may vary depending on the brand of the products used

29/08/2025

Contem mais que 25g de açúcar | Contains more than 25g of sugar



Declaração Nutricional* | Nutritional Facts*

(por porção | per portion)



Cafeteria Pastelaria Cafeteria Pastries	Energia Energy (Kj)	Energia Energy (Kcal)	Gordura total Total Fat (g)	Á.g. Saturados Saturated f.a. (g)	HC Totais Total CH (g)	Açúcares Sugars (g)	Proteínas Proteins (g)	Sal Salt (g)
Pastel de nata Custard tart	797	190	8,3	3,2	25,8	18,2	2,9	0,3
Queijada de amêndoa Almond queijada	872	208	7,9	3,3	29,3	12,4	4,2	0,2
Queijada de cenoura Carrot queijada	745	176	2,4	0,8	32,8	11,2	5,1	0,2
Queijada portuguesa Portuguese-style queijada	812	194	8,5	3,4	24,1	8,5	4,7	0,7
Quiche de espinafres e queijo Spinach and cheese quiche	1404	336	19,0	9,8	26,0	0,5	14,0	1,6
Rissóis de camarão Shrimp rissoles	293	69	0,8	0,3	12,8	2,4	2,0	0,4
Rissóis de carne Meat rissoles	217	80	1,6	0,4	13,2	1,6	2,4	0,4
Rissóis de de leitão Suckling pig rissoles	764	181	2,6	1,2	25,0	4,7	10,8	0,9
Rissóis Vegetarianos Vegetarian rissoles	342	81	2,3	0,5	12,6	2,6	2,3	0,5
Salame de chocolate Chocolate Salami	1123	268	13,6	5,9	32,2	21,8	3,2	0,5
Trança de pecan Pecan twist	1539	368	22,5	8,6	40,5	21,6	4,1	0,5

* Estes valores podem variar consoante a marca dos produtos utilizados.
These values may vary depending on the brand of the products used

29/08/2025

Contem mais que 25g de açúcar | *Contains more than 25g of sugar*

