

Declaração Nutricional

Bebidas						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
1/2 Leite com Café	108	16	1	0,5	2,5	0,1
1/2 Leite Descafeinado	108	16	1	0,5	2,5	0,1
Abatanado	16	4	0	0	0	0
Café	16	4	0	0	0	0
Cappucino	147	35	1	0,6	3,5	0,1
Chá	4	1	0	0	0	0
Chocolate Quente	584	138	3	1,7	18,3	0,1
Copo de Leite	195	46	2	0,9	4,8	0,1
Descafeinado	16	4	0	0	0	0
Galão	147	35	1	0,6	3,5	0,1
Galão s/ Lactose	49	12	1	0,1	0,1	0,1
Garoto	62	15	1	0,2	1,2	0
Nespresso	420	100	2,8	0	0	0
Sumo Beterraba e Laranja Natural	155	37	0,5	0,1	8	0
Sumo Beterraba, Cenoura e Laranja Natural	230	55	0,1	0,1	12,5	0,3
Sumo Cenoura e Laranja Natural	182	44	0,2	0	7	0
Sumo Laranja e Espinafres Natural	182	44	0,2	0	7	0
Sumo Laranja Natural	188	45	0,2	0,02	8,4	0
Chá Gelado	4	1	0	0	0	0
Limonada	42	10	0	0	0	0
Limonada Frutos Vermelhos	59	14	0	0	1,2	0
Smoothie	217	52	1	0,1	5,5	0,1
Iogurte Yaos Creations Natural	196	46	0,1	0,1	4,5	0,1
Iogurte Yaos Morango e Framboesa	484	121	6,1	4,6	12,2	0,1

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

Internal

Declaração Nutricional



Pastelaria						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Bola de Berlim	1442	345	18	8,7	22	0,8
Bolo de Arroz	1645	393	24,2	1,9	32,2	0,05
Chausson de Maçã	1616	386	18,8	9,7	18,5	0,8
Croissant de Chocolate	1920	459	26,1	14,2	16,1	0,9
Croissant de Ovo	1511	361	17,8	8,9	10,4	0,5
Donuts Chocolate	1670	400	21,7	9,6	14,6	0,6
Donuts Simples	1670	400	21,7	9,6	14,6	0,6
Empanadilha de Atum	1206	288	12	2,8	1,3	4,3
Folhado 4 Queijos	1190	285	15,7	8,7	1,2	1
Folhado Carbonara	1527	366	23,2	11,9	3,7	0,7
Folhado de Bacon	1660	397	27	6,1	0,4	1,2
Folhado de Bacon de Perú e Queijo	1105	237	13,5	5,9	3,4	1,2
Folhado de Cogumelos	1079	258	17,3	8,7	2,4	0,6
Folhado de Espinafres	1000	239	18,2	8,4	0,6	0,6
Folhado de Queijo de Cabra e Espinafres	1095	263	17,1	10	1,6	1,2
Folhado de Queijo e Mel	1095	263	17,1	10	1,6	1,2
Folhado de Salsicha	1506	360	26,9	13	0,6	0,9
Folhado Mediterrâneo (Tomate, Frango e Cour	897	215	11,9	5,4	3,1	0,9
Guardanapo	1046	250	6,9	3,5	26	0,7
Jesuíta	2168	518	31,3	5,4	19,5	0,5
Madalenas	1892	453	25	3,4	27	0,8
Merenda Mista	1464	350	14,7	7,1	1,6	1

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

Internal

Declaração Nutricional



Pastelaria						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Mil Folhas	1346	322	19	5,9	10,9	0,2
Muffin Cheesecake	1526	365	19	3,8	24	1,1
Muffin de Chocolate	1823	437	25	6	30,7	0,58
Muffin Duplo Chocolate	1833	438	24,1	5,9	30,5	0,7
Muffin Maçã e Passas	1666	398	21,8	3,8	22,6	1,3
Muffin Mirtilo	1554	372	19,4	3,9	23,5	1,1
Muffin Pepitas de Chocolate	1590	380	23,7	6	19,5	1,3
Muffin Tradicional	1646	394	24,5	3,7	19,4	0,8
Napolitana de Chocolate	1847	442	23	9	19,2	0,8
Napolitana de Ovo	1511	361	17,8	8,9	10,4	0,5
Palmier Recheado com Doce de Ovo	2100	502	26,2	13,4	32,9	0,9
Palmier Simples	2074	496	25	13	32	0,9
Pampilho (Doce de Ovo e Canela)	1302	311	8,3	3,8	27,2	0,3
Pão com Chouriço	1115	265	6,6	2,4	1,8	1,5
Pastel de Nata	1227	294	8,5	4,8	25,4	0,4
Pastel de Nata Café Sical	1245	297	13	6,2	23	0,45
Queijada de Amêndoa	1321	320	12,2	5,1	19	0,3
Queijada de Caramelo	954	226	5,1	1,8	14,8	0,33
Queijada de Cenoura	931	220	3	1	14,7	0,5
Queijada de Laranja	1042	246	3,7	1,2	28,4	1,5
Queijada Portuguesa	1249	298	13	5,3	13,1	1,1
Rim	1515	362	25,9	5,6	0,4	1,4
Scones	1477	353	14,8	4,7	3,4	1,7
Torta de Cenoura	912	218	1,9	1,3	23,8	0,2

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

Internal

Declaração Nutricional



Snacks Salgados						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Baunilha	873	209	11	9,6	21	0,16
Café	912	218	11	7	23	0,45
Cheesecake	926	221	11	9	23	0,17
Chocolate	925	221	11	9,2	21	0,16
Doce de Leite	896	214	9,4	8,4	27	0,34
Iogurte e Framboesa	633	150	4,9	2,9	20,5	0,13
Leite Merengado	872	208	10,6	9,1	21	0,16
Limão	883	210	7,5	6,5	23	0,15
Morango	851	203	8,6	7,3	25	0,14
Nata	872	208	10,6	9,1	21	0,16
Stracciatella	984	235	12	9,3	25	0,14
Charope de Caramelo	1831	431	0	0	108	0,01
Charope de Chocolate	1473	347	9,2	7,3	64,5	0,25
Charope de Morango	1473	347	0,1	0	71,5	0,01

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

Internal

Sandes e Tostas		Declaração Nutricional				
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Croissant Sementes Simples	1908	457	27	16	6,8	1
Croissant Simples	1699	406	21	11,7	11,3	1,9
Pão de Deus Simples	1676	398	12	8,9	24	0,8
Pão de Leite Simples	1361	323	8	4,9	16	0,6
Bagel	1075	257	1,6	0,4	5	1,1
Bagel com Sementes	1084	259	1,3	0,2	3,3	1,2
Baguete	1092	261	1,1	0,4	1,5	1,5
Baguete Cereais	1146	274	3	0,6	0,3	1,5
Bola de Mistura	1016	240	1,3	0,6	2,7	0
Carcaça	1036	248	0,3	0,2	0,5	0
Chapata	1421	340	6,6	55,8	4,8	1,2
Pão com Sementes de Papoila	1080	256	4	0,9	2,3	0,1
Pão com Sementes de Sésamo	1080	256	4	0,9	2,3	0,1
Pão de Azeitona	1054	252	6,7	1	0,6	0
Pão de Cereais	1129	270	4,4	0,9	2,1	1,3
Pão de Malte	1103	264	1,9	0,3	0,5	1,3
Pão de Milho	797	188	1,2	0,2	0	0,7
Pão de Soja	1297	309	3,6	0,7	0	0,7
Pão Forno de Lenha	1011	235	1,3	0,3	2,9	1,2
Pão integral	978	232	3	0,7	2,2	1,3
Pão Rústico 5 Cereais	1084	259	1,2	0	0	2,22
Pão Simples	1129	270	4,4	0,9	2,1	1,3
Viana	1293	309	4	2,1	2,4	1,5
Compota	1113	266	0,02	0	51,2	0,1
Manteiga	3000	717	81,1	51,4	0,06	0,03
Omelete	640	153	12	3,4	0,7	0,4
Panados	900	215	9	1,4	1,1	1,8
Pasta de Atum	766	183	13,6	1,7	1,3	1,8

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

Internal

Declaração Nutricional



Sandes e Tostas						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Pasta de Delícias	864	216	18	2	2	1,8
Pasta de Frango	741	177	11,9	1,6	1,2	1,8
Queijo	1544	369	31	20	0,5	1,5
Queijo Creme	1042	249	25	16	2,8	1,1
Queijo Fresco	607	145	8,3	5,2	0,3	0,3
Salmão Fumado	490	117	4,3	0,9	0	2
Fiambre de Perú	435	104	1,5	0,5	0,7	2
Fiambre de Porco	377	90	1,9	0,9	1,2	1,3
Presunto	887	212	10	4,1	0,5	5,5
1/2 Torrada com Manteiga em Pão de Forma	1192	285	4,4	0,8	5,5	1,5
Torrada com Doce em Pão de Forma	1100	263	2,8	0,7	13,7	0,1
Torrada com Manteiga em Pão de Forma	1192	285	4,4	0,8	5,5	1,5
Torrada sem Manteiga em Pão de Forma	1092	261	1,1	0,4	1,5	0,1
Tosta com Fiambre Pão Forma	1013	242	10,3	2,5	2	2,5
Tosta com Fiambre Pão Saloio	1013	242	10,3	2,5	2	2,5
Tosta com Queijo Pão Forma	1318	315	15,3	6,5	4,8	2,2
Tosta com Queijo Pão Saloio	1318	315	15,3	6,5	4,8	2,2
Tosta Mista em Pão de Forma	1192	285	12,6	6,4	2,6	1,9
Tosta Mista Pão Saloio	1192	285	12,6	6,4	2,6	1,9

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

Internal

Bolo à Fatia		Declaração Nutricional				
Produtos	Energia²(Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Abóbora	865	207	10	1,3	17,2	0,2
Amêndoa	1819	436	28,9	9,1	23,1	0,9
Ananás	1179	281	11,2	4,5	26,6	0,5
Aveia c/ Banana e Canela	1343	321	10	4	26	0,4
Aveia c/ Canela	1343	321	10	4	24	0,4
Banana	1256	300	7,9	1,6	31,7	0,5
Banana c/ Casca	1256	300	7,9	1,6	31,7	0,5
Banana c/ Casca e Canela	1256	300	7,9	1,6	31,7	0,5
Beterraba	1169	279	13,2	1,7	23,9	0,3
Bolacha	1605	384	20,5	8,6	23,9	0,6
Canela	1401	334	14,2	5,4	26,2	0,6
Cenoura	1337	319	13,9	1,8	24,8	0,1
Cenoura com Pepitas de Chocolate	1360	623	112,6	21,4	29,3	0,1
Chocolate	1525	367	19,9	2,8	25,8	0,5
Courgette	884	209	2,4	0,6	24,3	0,2
Delícia de Noz c/ Natas	1378	329	6	4	25	0,6
Espinafres	1170	207	3,5	0,8	19,8	0,3
Integral	987	236	260	124	19	0,4
Integral c/ Canela	987	236	260	124	19	0,4
Integral c/ Chocolate	987	236	260	124	19	0,4
Iogurte	1083	213	2,2	0,5	24,9	0,2
Laranja	1116	263	3,4	0,8	30,3	0,3
Limão	1476	352	17,6	7	27,1	0,8
Maçã e Canela	1131	269	10,3	4,1	25,3	0,5
Mármore (c/ Chocolate)	1315	313	12,9	5,4	23,7	0,6
Mármore de Cenoura c/ Chocolate	1360	623	112,6	21,4	29,3	0,1
Nozes	1515	364	19,2	2,3	24,6	0,5
Red Velvet (Beterraba)	1402	335	20,0	13,0	22,0	0,7

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

Internal

Declaração Nutricional



Snacks Salgados						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Croquete de Carne de Vaca e Porco	959	230	13	3,7	2,9	1,4
Empada de Frango	672	161	6,65	1,44	1,45	0,31
Empada de Galinha	1520	363	14,27	2,47	0,61	0,39
Empada Especial	1520	363	14,3	2,5	0,6	0,4
Mini Pizza Atum e Azeitona	941	225	7,4	3,9	3	4,3
Mini Pizza Bacon e Queijo Cheddar	941	225	7,4	3,9	3	4,3
Ovo Cozido	644	154	10,6	3,3	1,1	0,7
Pastel de Bacalhau	374	88	1	0,4	0,5	1,4
Pêras de Frango	742	176	4,1	1,6	2,1	1,4
Pizza Baguete	826	198	5,5	2,1	0,9	1,1
Queijo Fresco	607	145	8,3	5,2	0,3	0,3
Rissóis de Camarão	720	172	3,9	0,6	5,7	0,1
Rissóis de Leitão	1113	266	16	3,3	4,1	1

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

Internal

Declaração Nutricional



Outros Snacks						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Amendoim	2556	611	50	6,1	6,9	0,3
Aveia c/ Wunda e Coco	552	132	6	4,0	3,0	0,0
Aveia c/ Wunda e Frutos Vermelhos	431	103	2	0,4	5,0	0,0
Avelã	2628	628	60,8	4,5	4,3	0
Banana Bread	1039	256	7,3	2,7	14,3	0,2
Cereais Corn Flakes	1602	383	1,1	0,5	6,2	1
Copo de Fruta aos Cubos	269	64	0,5	0,1	13,4	0
Crepe Tapioca	1013	242	0	0	0	0
Fruta da Época à Peça	269	64	0,5	0,1	13,4	0
Granola	1816	432	13,7	1,7	22,4	0,4
Panquecas c/ Banana e Amendoim	937	222	4,9	0,8	22,0	0,5
Panquecas c/ Frutos Vermelhos	903	214	3,5	0,6	22,4	0,6
Panquecas c/ Mel	1238	293	4,3	0,8	36,0	0,7
Papas de Aveia c/ Wunda e Frutos Silvestres	398	95	2,3	0,3	2,3	0,1
Papas de Aveia c/ Iogurte e Sementes	453	108	3,2	0,4	2,2	0,2
Pudim de chia c/ Wunda, Leite de Coco e Fruta	631	152	11,8	7,7	5,9	0,2
Pudim de chia c/ Wunda de Chocolate, Leite de Coco e Fruta	631	152	11,8	7,7	5,9	0,2
Puré de Fruta	241	57	0,2	0	11	0
Quiche de Espinafres e Queijo	1095	262	19	11	1,2	0,62
Sementes Chia	1841	440	30,8	3,2	0	0
Sementes Papoila	2197	525	41,6	4,5	3,0	0,1
Smoothie Bowl Cacau	278	66	1,7	0,5	7,4	0,1
Smoothie Bowl Detox	215	51	1	0,1	5,3	0,2
Smoothie Bowl Frutos Silvestres	217	52	1	0,1	5,5	0,1
Taça de Cereais Cacau	519	123	3,2	1,1	10,4	0,1
Taça de Cereais Detox	400	95	1,9	0,3	6,6	0,2
Taça de Cereais Frutos Silvestres	402	95	1,9	0,3	6,8	0,1

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

Internal

Declaração Nutricional



Sopas						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Abóbora	210	50	1	0,2	1,7	0,6
Abóbora com Hortelã	239	57	1	0,2	1,7	0,6
Abóbora com Sementes Torradas	219	52	1	0,2	1,7	0,6
Agrião (sem Batata)	155	37	1,6	0,2	0,5	0,6
Agrião com cenoura (sem Batata)	155	37	1,6	0,2	0,5	0,6
Alface	230	55	1	0,1	1,7	0,1
Alho Francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
Alho Francês e Cenoura (sem Batata)	109	26	0,2	0,1	2,8	0,1
Beterraba	164	39	2	0	3	0,1
Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
Caldo Verde	182	43	1,7	0,3	0,7	0,7
Camponesa	151	36	1,4	0,5	0,6	0,6
Canja de Galinha com Massa	640	153	5	0,7	1,2	0,3
Cebola (sem Batata)	166	40	1,5	0,2	0,7	0,6
Cenoura	123	29	0,6	0,3	1,9	0,3
Cenoura com Coentros	143	34	1,4	0,2	1	0,6

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

Internal

Declaração Nutricional



Sopas						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Cogumelos	230	55	4	0,6	2,3	0,1
Courgette	189	45	1	0,2	2	0,1
Courgette com Abóbora	210	50	1	0,2	1,7	0,6
Couve Flor	242	58	1	0,2	1,6	0,1
Couve Portuguesa	170	41	1,5	0,2	1,1	0,6
Creme de Abóbora com Amêndoa Torrada	291	70	1,5	0,2	1,7	0,1
Creme de Abóbora e Maracujá	225	54	1,1	0,2	1,6	0,1
Creme de Alho Francês e Ervilhas	164	39	1,4	0,2	2,0	0,1
Creme de Brócolos	233	56	4,0	0,6	2,5	0,1
Creme de Cenoura com Ervilhas	545	130	2,5	0,3	2,0	1,0
Creme de Cenoura e Coentros	225	54	1,1	0,2	1,6	0,1
Creme de Cenoura e Abóbora	247	59	1,0	0,2	1,7	0,1
Creme de Couve Flor e Alho Francês	246	59	1,3	0,2	2,0	0,1
Creme de Legumes	236	56	1,0	0,2	1,7	0,1
Creme de Legumes e Coentros	237	57	1,3	0,2	1,8	0,8
Creme de Legumes e Espinafres	236	56	1,0	0,2	1,7	0,1
Ervilhas	202	48	1,5	0,2	0,9	0,6
Ervilhas com Presunto Crocante	261	62	3	1	2	0,1
Espargos (sem Batata)	295	70	2	0,2	1,9	0,1

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

Internal

Declaração Nutricional



Sopas						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Espinafres	164	39	1,6	0,2	0,4	0,6
Feijão	212	51	2,1	0,3	0,9	0,4
Feijão Branco com Abóbora	196	47	1,3	0,2	1,3	0,4
Feijão com Couve	196	47	1,3	0,2	1,3	0,4
Feijão com Lombardo	378	90	1,3	0,2	2,0	0,1
Feijão Verde	133	32	1,5	0,6	0,8	0,6
Fria de Cenoura com Croutons (sem Batata)	123	29	0,6	0,3	1,9	0,3
Gaspacho	188	45	3,3	0,5	1,9	0,8
Grão	448	107	2,3	0,3	1,2	0,2
Grão com Espinafres	231	55	2,3	0,6	0,6	0,7
Grão com Nabijas	231	55	2,3	0,6	0,6	0,7
Juliana	130	31	0,9	0,1	0,9	0,6
Lavrador	214	51	1,5	0,2	1	0,6
Legumes	174	42	1,5	0,2	1	0,6
Legumes (sem Batata)	48	11	0,2	0	1,1	0,5
Lentilhas com espinafres	196	47	1,3	0,2	1,3	0,4

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

Internal

Declaração Nutricional

Carne						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Alheira no Forno com Ovo Estrelado	792	189	8	1,8	2,1	0,6
Almôndegas	1050	252	17	7,1	1,1	0,9
Arroz à Valenciana	677	162	4	1,2	0,8	0,4
Arroz de Pato à Antiga	874	209	8	2,1	0,3	0,6
Bifanas à Portuguesa	1067	255	10	3,4	3,1	0,8
Bife da Vazia com Cogumelos	495	118	7	2,6	1	0,3
Bife de Frango com Molho de Cogumelos	471	112	3	0,5	1,2	0,1
Bife de Perú com Molho Agridoce	750	179	4	1	2,1	1
Bife de Vaca com Molho à Portuguesa e Ovo Estrelado	659	157	5	1,3	0,8	0,2
Bife de Vaca com Molho de 5 Pimentas	718	172	11	4,3	2,1	0,2
Bife de Vaca com Redução de Vinho do Porto	649	155	11	3,8	1,3	0,2
Bife de Vaca de Cebolada	707	169	4	1,1	0,7	0,2
Bife de Vaca Grelhado	413	99	2	0,9	1,2	0,1
Bife de Vitela Grelhado com Ovo Estrelado	604	144	7	1,4	0,6	0,1
Bifinhos de Frango com Molho à Bulhão Pato	666	159	8	2,3	0,0	2,1
Bolonhesa de Vaca	808	193	13	3	2	0,4
Borrego Assado no Forno	515	123	5	2	0	0,3
Burguer de Alheira	916	219	12	4,2	1,0	1,0
Caril de Frango	519	124	6,7	1,4	2	1,2
Carne de porco à Alentejana	7260	174	7	1,8	0,5	0,5

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

Internal

Declaração Nutricional

Carne						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Carne de porco à Portuguesa	447	107	2	0,6	0,9	0,1
Chili com Feijão	314	75	3	0,5	3,0	0,6
Chilli à Mexicana	435	104	4,3	1,6	2,5	1,3
Cordon Bleu	1078	259	16	2,9	0,6	1,1
Costeleta de Novilho Grelhada	413	99	2	0,9	1,2	0,1
Costeleta de Porco à Salsicheiro	705	168	12	3,7	0,7	0,6
Costeleta de Porco com Laranja	1004	240	13,8	5,2	0	1
Costeleta de Porco Panada	1167	279	18,5	6,8	0	1
Coxas de Frango no Forno	572	137	6	1,0	0,9	0,2
Cozido de grão (Feijoada de Porco com Grão)	821	196	14	3,0	1,5	0,5
Cozido Simples	477	114	4	1,3	1,3	0,2
Empada de Frango	702	168	9	2,0	0,4	0,4
Empadão de Vitela	511	122	4	1,6	3,3	1,6
Ensopado de Borrego	401	96	2	0,7	1	0,1
Entrecosto Assado no Forno com Laranja	576	138	6	1,7	0,8	0,2
Entrecosto Assado no Forno com Molho Barbacue	703	188	4,4	1,4	15,2	0,7
Entrecosto Frito	697	167	5	1,2	0	0,5
Entrecosto no Forno	866	207	11	4,3	11,2	2,3
Escalope de Frango Grelhado	523	125	2	0,3	1,1	1,3
Escalope de Perú Panado	1081	258	10	3,4	1,7	0,6

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

Internal

Declaração Nutricional

Carne						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Escalope de Vaca Grelhado	413	99	2	0,9	1,2	0,1
Escalope de Vitela com Redução de Vinagre Balsâmico	718	172	11	4,3	2,1	0,2
Espetadas de Peru	538	129	5	1,4	0,4	0,2
Favas com Entrecosto e Enchidos	624	149	9	3,0	1,0	0,5
Febra de Porco Grelhada	538	129	5	0	0	0,2
Feijoada à Transmontana	812	194	6	1,6	1,6	0,4
Francesinha com Ovo Estrelado	991	237	15	4,8	0,9	2
Frango à Brás	466	111	4	0,8	0,9	0,2
Frango Acerejado com Alecrim	714	171	3	0,6	0,4	0,3
Frango Agridoce	750	179	4	1	2,1	1
Frango Assado com Mel e Limão	686	164	6	1,4	0,9	0,2
Frango Estufado	497	119	2	0,4	1,1	0,2
Frango Fricassé	655	156	3	0,6	0,7	0,3
Frango Frito à Passarinho	742	179	12	2	0	0,9
Frango na Pucara	670	160	3	0,5	0,7	0,3
Grelhada Mista (Perna de Frango, Febra de Porco e Salsicha Toscana)	781	187	11	3,5	0,3	1,5
Hambúrguer com Molho à Café	718	172	11	4,3	2,1	0,2
Hambúrguer com Ovo Estrelado	530	127	5	1,1	0,8	0,2
Jardineira de Peito de Frango	315	75	1	0,1	1,7	0,7
Jardineira de Vaca	507	121	5	1,8	1,2	0,1

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

Internal

Declaração Nutricional

Carne						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Lasanha de Carne de Vaca	846	202	9	3,4	1,6	0,5
Lombinho de Porco em Vinha d'Alho	447	107	2	0,6	0,9	0,1
Lombinho de Porco Grelhado	538	129	5	0	0	0,2
Lombo de Porco Assado	458	109	3	0,7	0,9	0,2
Lombo de Porco com Abacaxi	870	208	5	1,2	3,4	0,3
Lombo de Porco com Ameixa	815	195	5	1,2	0,6	0,3
Lombo de Porco com Farinheira	893	213	11	3,6	0,3	0,7
Lombo de Porco Recheado com Bacon	926	221	2	0,3	1,4	0,4
Lombo de Porco Recheado com Chouriço	926	221	2	0,3	1,4	0,4
Novilho Estufado com Cogumelos	867	208	13	1,6	0,4	1,0
Pá de Porco Assada com Laranja	716	171	2	0,5	3,1	0,3
Panado de Porco à Milanesa	593	142	8	2,9	0,9	0,3
Peito de Frango no Forno	572	137	6	1	0,9	0,2
Peito de Frango Panado	783	187	2	0,3	1,2	0,3
Peito de Perú Assado à Padeiro	562	134	7	1,9	0,2	0,2
Peito de Perú Estufado à Primavera	750	179	3	0,5	1,7	0,2
Peito de Perú no Forno	538	129	5	1,4	0,4	0,25
Peito de Perú no Forno com Molho de Citrinos	538	129	5	1,4	0,4	0,2
Peito de Perú Recheado com Vegetais	518	124	3	1,4	2,1	0,3
Perna de Frango à Americana (com Bacon)	651	156	4	0,7	0,6	0,2
Perna de Frango com Molho de Mostarda e Mel	846	202	5	1	0,8	0,2

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

Internal

Declaração Nutricional



Peixe						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Arroz de Peixe (Maruca e Corvina)	548	131	2	0,2	0,5	0,2
Arroz de Peixe com Frutos do Mar	654	156	1	0,1	0,5	0,8
Arroz de Polvo com Coentros	601	144	2	0,4	0,2	0,5
Arroz de Tamboril com Camarão	733	175	1	0,2	0,7	0,5
Atum Braseado com Vinagrete e Ervas Aromáticas	660	158	8	1,9	0,5	0,4
Atum de Cebolada	561	135	9	1,6	2,2	0
Atum Grelhado	574	137	5	1,6	0	0,3
Bacalhau à Barcareense	736	176	9	0,9	0,3	3,2
Bacalhau à Brás	675	161	7	1	4,3	1,4
Bacalhau à Lagareiro	391	94	3	0,4	0	3,6
Bacalhau Albardado	649	155	3	0,7	0,7	1,5
Bacalhau Com Broa	883	211	11	2,2	0,82	1
Bacalhau com Broa e Espinafres	548	131	5	0,3	0,9	2,3
Bacalhau com Natas	489	117	4	1,1	1	0,1
Bacalhau Cozido	343	82	2	0,4	0,9	1,5
Bacalhau Espiritual	385	92	3	1,2	0,9	0,1
Bife de Atum com Sementes de Sésamo	660	158	8	1,9	0,5	0,4
Bife de Atum de Cebolada	568	136	7	1,7	0,6	0,4
Bife de Atum em Crumble de Broa e Ervas Aromáticas	649	155	6	1,4	0,3	0,4
Cação de Coentrada	365	87	1	0,1	1,07	0,3
Cação Gratinado	501	120	4	1,0	0,5	0,5
Calamares	361	86	3	0,6	0,4	0,6
Caldeirada à Fragateira	329	79	1	0,1	1	0,1

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

Internal

Declaração Nutricional



Peixe	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Caldeirada de Bacalhau	319	76	1	0,1	1,4	0,1
Carapaus Grelhados com Molho à Espanhola	356	85	1	0	0,9	0,2
Carapauzinhos Fritos	837	200	3	0,4	0,5	0,7
Caril de Peixe	338	81	2	0,4	0,7	0,4
Cherne Assado no Forno	659	157	4	0,8	0,6	0,3
Cherne Grelhado	611	146	9	2,2	0	0,4
Choco à Setubalense	488	117	4	0,6	0,7	0,6
Choco Grelhado	392	94	2	0,4	0	0,6
Corvina à Marinheiro	673	161	4	0,4	0,3	0,3
Corvina Assada à Portuguesa	374	89	1	0,2	1,0	0,2
Corvina Assada à Provençal	355	85	3	0,4	0,6	0,3
Corvina Assada no Forno	390	93	2	0,3	1	0,2
Dourada Grelhada	423	101	2	0,5	1	0,2
Empadão de Atum com Arroz	626	150	5	0,7	1,1	0,4
Espadarte Grelhado	356	85	1	0,2	0,9	0,2
Espetada de Peixe (Salmão e Tamboril) com Tomate e Pimento	509	122	5	0,9	0,7	0,5
Feijoadada de Choco com Gambas	569	136	1	0,1	0,9	0,4
Filetes de Alabote Dourados	407	97	1	0,8	1,3	0,2
Filetes de Corvina com Molho Pesto	387	93	1	0,3	0	0,3
Filetes de Pescada Dourados	671	160	5	0,9	0,5	0,3
Filetes de Pescada Gratinados com Espinafres	377	90	1	0,1	1,2	0,2
Filetes de Pescada no Forno com Limão e Ervas Aromáticas	346	83	0	0	1,2	0,2
Filetes de Pescada no Forno com Molho Pesto	415	99	1	0,1	0,9	0,2
Filetes de Pescada Panados	671	160	5	0,9	0,5	0,3
Filetes de Red Fish no Forno	394	94	1	0,3	1,2	0,2
Folhado de Pescada com Espinafres	961	230	19	3,3	0,4	0,2
Fritada Mista	711	170	6	0,4	0,7	0,2
Jardineira de Choco com Pão Torrado	311	74	1	0,1	1,2	0,2
Jardineira de Chocos	311	74	1	0,1	1,2	0,2
Lasanha de Atum com Espinafres	849	203	4	0,9	2	0,2
Lasanha de Peixe (Salmão e Corvina)	818	196	5	1,5	1,7	0,3
Lasanha de Salmão	818	196	5	1,5	1,7	0,3
Lombinhos de Perca com Molho de Alcaparras	342	82	1	0,2	0	0,4
Lombinhos de Pescada em Polme de Salsa	671	160	5	0,9	0,5	0,3

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

Internal

Declaração Nutricional



Peixe						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Lombinhos de Pescada Gratinados à Italiana c/ Tomate e Natas	501	120	4	1,0	0,5	0,5
Lombo de Atum com Maçã	574	137	5	1,6	0	0,3
Lombo de Perca à Provençal	430	103	3	0,4	1,2	0,1
Lulas de Tomatada	541	129	2	0,3	0,5	0,4
Marmotas Fritas	837	200	3	0,4	0,5	0,7
Maruca à Marinheiro	362	86	1	0,2	1,2	0,2
Maruca Assada no Forno	325	78	1	0,1	1,3	0,4
Maruca Cozida	303	73	0	0	1	0,3
Maruca de Cebolada	568	136	7	1,7	0,6	0,4
Massada de Peixe (Corvina e Red-Fish)	632	151	2	0,2	1,2	0,2
Medalhões de Pescada à Zé do Pipo	447	107	3	0,2	1	0,2

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

Internal

Declaração Nutricional



Peixe						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Medalhões de Pescada com Broa e Espinafres	426	102	2	0,5	0,8	0,3
Medalhões de Pescada com Creme de Marisco	371	89	1	0,3	0,6	0,4
Medalhões de Pescada no Forno	547	131	2	0,3	1,0	0,3
Meia Desfeita de Bacalhau	593	142	2	0,3	1,3	0,6
Moqueca de Peixe	309	74	2	0,2	0,7	1,2
Pargo Assado à Provençal	381	91	4	0,9	0,7	0,3
Pargo Assado no Forno	353	84	2	0,3	0,4	0,3
Pastéis de Bacalhau	949	227	13	1,8	0,9	1,3
Pataniscas de Bacalhau	598	143	9	1,9	0,4	0,3
Peixe Espada à Delícia	360	86	1	0,1	0,9	0,7
Peixe Espada à Madeirense	416	99	2	0,4	1,5	0,2
Peixe Espada no Forno	741	177	8	2,0	0,1	1,2
Perca ao Vapor em Cama de Espinafres	342	82	1	0,2	0	0,4
Perca Corada com Molho de Limão	342	82	1	0,2	0	0,4
Pescada à Brás	647	155	7	1	3,6	0,2
Pescada à Bulhão Pato	373	89	0	0	1,2	0,1
Pescada à Poveira	491	117	2	0,4	1	0,3
Pescada Cozida	304	73	1	0	0,6	0,5
Pescada de Tomatada	390	93	2	0,2	0,8	0,2
Pescada Frita	620	148	2	0,3	0,6	0,8
Pescada Gratinada com Ervas	501	120	4	1,0	0,5	0,5

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

Internal

Declaração Nutricional



Vegetariano						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Alho Francês à Brás	352	84	1	0,3	1,3	0,1
Almofada de Tofu	432	103	6	1,7	1,8	1,3
Almôndegas de Grão com Molho de Tomate	1037	248	7	1,3	2,2	0,3
Almôndegas de Soja e Espinafres	677	162	4	0,8	2	0,4
Arroz de Açafrão com Cogumelos e Ervilhas	605	145	2	0,4	1,8	0,1
Beringela Assada com Tomate Cherry e Alecrim	154	37	2	0,3	2,3	1,6
Beringela Recheada com Legumes	378	90	2	0,2	1,9	0,2
Beringela Recheada com Cogumelos	378	90	2	0,2	1,9	0,2
Bife de Seitan com Molho de Citrinos	540	129	2	0,3	0,6	0,2
Bitoque de Seitan com Ovo Estrelado	351	84	2	0,3	1,1	0,1
Bolonhesa de Soja	690	165	3	0,3	2,3	0,2
Caçarola de Arroz Integral com Lentilhas e Legumes Grelhados	394	94	2	0,2	2,5	0,1
Caçarola de Quinoa com Ratatouille de Legumes	270	65	4	0,6	1,3	0
Canellones com Cogumelos e Espinafres	694	166	3	0,8	2,8	1,3
Caril de Feijão Preto	561	134	2	1,3	1,944	0,1
Caril de Legumes com Grão	561	134	2	1,3	1,9	0,1
Caril de Legumes com Tofu	115	27	1	0,2	2,3	1,1
Caril de Lentilhas	394	94	2	0,2	2,5	0,1
Chili de Feijão	807	193	7	0,9	3,603	0,2
Chilli de Soja	807	193	7	0,9	3,6	0,2
Cogumelos à Brás	618	148	7	1	5,5	0
Courgette Recheada	646	154	4	1,3	1,3	0,2
Couscous com Estufado de Legumes e Frutos Secos	613	147	1	0	1,9	0,3
Couscous com Grão e Abóbora Assada	613	147	1	0	1,9	0,3
Couscous com Legumes e Frutos Secos	613	147	1	0	1,9	0,3

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

Internal

Declaração Nutricional



Vegetariano						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Couscous com Ratatouille de Legumes e Feijão Vermelho	613	147	1	0	1,9	0,3
Couscous com Tofu e Nozes	613	147	1	0	1,9	0,3
Crepe de Legumes	527	126	9	1,6	2	0,2
Croquetes Vegetarianos	677	162	4	0,8	2	0,4
Empadão de Soja	473	113	2	0,5	1,5	0,2
Empadão de Vuna	506	121	6	0,9	1,154	0,4
Ensopado de Legumes com Pão Torrado	590	141	6	3,1	1,5	0,3
Ervilhas Guisadas com Soja e Ovo Escalfado	400	95	4	0,6	2,4	0,1
Esparguete Vegetariano com Mix de Legumes	543	130	1	0,04	2,803	0,1
Espetada de Tofu com Legumes	659	157	4	0,6	0,3	0,1
Folhado 4 Queijos	1190	285	15,7	8,7	1,2	1
Folhado de Espinafres	1000	239	18,2	8,4	0,6	0,6
Folhado de Queijo de Cabra com Espinafres	1095	263	17,1	10	1,6	1,2
Francesinha Vegetariana	426	102	8	3,4	12,2	0,5
Gratinado de Couve flor com Seitan	632	151	5	1,6	2,5	0,9
Guisado de Seitan e Legumes	394	94	2	0,2	2,5	0,1
Hambúrguer de Feijão com Cenoura	857	205	3	0,3	2	1
Hambúrguer de Feijão Verde	626	150	6	1,6	1,2	1
Hambúrguer de Lentilhas com Cenoura	852	204	8	1,6	1,8	2,4
Hambúrguer de Quinoa com Cenoura	857	205	3	0,3	2	1
Hambúrguer de Soja com Cenoura	716	171	10	1,5	2	0,2
Lasanha de Legumes	694	166	3	0,8	2,8	1,3
Legumes à Brás	618	148	7	1	5,5	0
Legumes à Gomes de Sá com Ovo	378	90	1	0,2	0,9	0,2

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

Internal

Declaração Nutricional



Vegetariano						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Lentilhas Estufadas com Cenoura, Abóbora e Courgette	480	115	3	0,4	1,3	0,8
Lentilhas Estufadas com Soja	394	94	2	0,2	2,5	0,1
Macarronada de Soja	539	129	2	0,3	1,8	0
Massa com Cogumelos, Queijo e Natas	810	194	4	1,4	2,4	1,2
Massa com Molho Pesto, Queijo e Tomate	948	227	4	1,0	2,2	0,4
Massa com Ratatouille de Legumes	793	190	3	0,3	3,3	0,3
Massa Gratinada com Espargos, Queijo Creme e Oregãos	810	194	4	1,4	2,4	1,2
Massa Gratinada com Legumes e Soja	625	149	4	1,6	2,5	0,6
Massa Penne Salteada com Legumes e Molho de Soja	793	190	3	0,3	3,286	0,3
Massa Salteada com Espargos Aromatizados e Oregãos	543	130	1	0	2,8	0,1
Omelete de Espargos	454	109	9	1,9	1,5	0,4
Omelete de Legumes	647	155	5	1,1	1	0,2
Omelete de Queijo e Cogumelos	625	149	12	2,8	0	0,8
Omelete Simples com Salada de Couscous, Feijão e Tomate	613	147	1	0	1,9	0,3
Ovos Mexidos com Tomate e Espargos	447	107	5	1	1	1,7
Ovos Verdes	757	181	15	2,7	0,5	0,2
Paella Vegetariana	623	149	3	0,5	1,7	0,2
Panados de Seitan	819	196	6	1,1	0,8	0,1
Panados de Soja	819	196	6	1,1	0,8	0,1
Pataniscas de Legumes	403	96	6	1,1	1,6	0,2
Peixinhos da Horta	662	158	3	0,8	1,6	0,2
Pimentos Recheados com Soja	664	159	5	1,6	1,3	0,3
Pizza de Cogumelos, Ananás e Milho	777	186	12	3	5	0,6

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

Internal

Declaração Nutricional



Vegetariano						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Pizza de Três Queijos	1096	262	12	3,5	0,8	1,6
Quiche de Alho Francês	584	140	4	1,5	2,1	0,4
Quiche de Legumes	571	137	5	1,7	1,6	0,2
Rancho Vegetariano	595	142	2	0,2	1,8	0,8
Ravioli de Courgette com Queijo Parmesão	913	218	5	2,1	2,1	0,3
Raviolis com Queijo e Espinafres	553	132	5	1,0	3	0,2
Risotto de Cogumelos	891	213	14	0,1	0,5	1,2
Rissóis de Tofu e Espinafres	814	193	5,4	1,24	6,2	1,2
Rolinhos de Courgette com Tomate e Queijo Creme	509	122	2	0,4	1,9	0,1
Salada de Batata Aioli com Vuna	373	89	0	0	1,199	0,1
Salada de Couscous com Satay Grelhado	613	147	1	0,03	1,943	0,3
Salada de Couscous com Tofu Marinado	613	147	1	0,03	1,943	0,3
Salada de Grão com Legumes Salteados	818	196	4	0,4	1,8	0,2
Salada de Legumes Grelhados com Hortelã e Queijo Feta	234	56	4	0,6	3,3	0,3
Salada de Lentilhas com Legumes Grelhados	533	127	1	0,3	1,5	0
Salada de Quinoa com Queijo Feta, Tomate Cherry e Courgette Grelhada	310	74	2	0,6	1,6	0,7
Salsichas Vegetarianas	1075	257	18,2	2,9	0	2,2
Seitan à Brás	374	89	2	0,3	1,1	0,1
Seitan à Indiana	561	134	2	1,3	1,9	0,1
Seitan com Vegetais e Manjeriço	540	129	2	0,3	0,6	0,2
Seitan em Trougha de Lombardo com Molho de Tomate	540	129	2	0,3	0,6	0,2
Soja à Portuguesa	642	153	2	0,2	1,219	0,02

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

Internal

Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Abacate	470	114	11	2,2	2,3	0
Alperce Seco	1305	312	2	1	39	0
Ameixa Seca	1004	240	0,4	0,1	38,1	0
Amêndoa	2418	578	50,6	3,9	4,8	0
Amendoim	2556	611	50	6,1	6,9	0
Atum aos Cubos	591	141	5	2	0	0
Atum Conserva	894	214	13,0	0,9	0	1,1
Avelã	2628	628	61	5	4	0
Azeite Aromatizado com Alho	3427	819	91	15	0	0
Azeite Aromatizado com Azeitonas	3427	819	91	15	0	0
Azeite Aromatizado com Canela	3427	819	91	15	0	0
Azeite Aromatizado com Gengibre	3427	819	91	15	0	0
Azeite Aromatizado com Limão	3427	819	91	15	0	0
Azeite Aromatizado com Louro	3427	819	91	15	0	0
Azeite Aromatizado com Orégãos	3427	819	91	15	0	0
Azeitona	740	180	19	3	0	5
Bases (Alface)	62	15	0,2	0	0,8	0
Bases (Arroz e Alface)	492	118	0,3	0,1	0,1	0,8
Bases (Arroz Integral e Alface)	463	111	0,8	0,2	0,4	0,8
Bases (Arroz Integral)	460	110	0,9	0,2	0,4	0,8
Bases (Arroz Selvagem e Alface)	428	102	0,8	0,1	0,1	0,8
Bases (Arroz Selvagem)	469	112	0,8	0,2	0	0,9
Bases (Arroz)	540	129	0,3	0,08	0,05	0,9
Bases (Couscous e Alface)	428	102	0,2	0	0,2	0,1
Bases (Couscous)	469	112	0,2	0	0,1	0,1
Bases (Feijão Frade e Alface)	1311	309	1,2	0,5	2,9	0,1
Bases (Feijão Frade)	1450	342	1,3	0,6	3,1	0,1
Bases (Lentilhas e Alface)	486	115	0,3	0,01	0,4	0,4

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

Internal

Declaração Nutricional



Bases (Lentilhas)	485	115	0,3	0	0,4	0,4
Bases (Massa e Alface)	598	143	0,8	0,2	0,6	0,5
Bases (Massa Integral e Alface)	513	122	0,5	0,1	0,7	0,6
Bases (Massa Integral)	515	123	0,5	0,1	0,8	0,6
Bases (Massa)	657	157	0,9	0,2	0,6	0,6
Bases (Quinoa e Alface)	458	110	1,6	0	0,1	0,1
Bases (Quinoa)	502	120	1,8	0	0	0,1
Beterraba	97	23	0	0	3,5	0,2
Brócolos	114	27	0,7	0,1	1	0,3
Camarão	421	99	0,8	0,2	0	4

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

Internal

Caju	2510	600	47,9	9	7	0
Cebola	86	20	0,2	0	2,2	0
Cenoura Baby	106	25	0	0	4,1	0,1
Cenoura Ralada	106	25	0	0	4,1	0,1
Cogumelos	72	17	0,4	0,1	0	0,9
Couve Roxa	127	30	0	0	3,3	0
Ervilha	481	114	0,4	0,1	0,9	0,6
Espargos	84	20	0	0	2,1	0,2
Feijão Verde	125	30	0,3	0,1	2,5	0,2
Fiambre aos cubos	435	104	1,5	0,5	0,7	2
Figos Secos	1042	249	0,9	0,1	48	0
Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	0
Gengibre Cristalizado	1410	337	0,2	0,1	82	0,3
Milho	448	106	1,7	0,3	5,2	0,6
Milho Tostado	1748	418	10,5	1	0,8	1,5
Mistura de Alfaces	62	15	0,2	0	0,8	0
Molho César	2209	528	58	8,8	1,3	2,7
Molho Cocktail	1669	399	36,0	3	14,0	3
Molho de Iogurte	1084	259	20	2,8	10	6,3
Molho de Soja com Chá Verde	205	49	0	0	6,4	10,5
Molho de Soja com Laranja	205	49	0	0	6,4	10,5
Molho de Soja com Laranja e Gengibre	205	49	0	0	6,4	10,5
Molho de Soja com Lima	205	49	0	0	6,4	10,5
Molho de Soja com Lima e Cebolinho	205	49	0	0	6,4	10,5
Molho de Soja Picante com Chá Verde	205	49	0	0	6,4	10,5
Molho Tártaro	1105	264	26	2,6	2,3	1,7
Noz	2979	712	69	7	3	0
Noz Pecan	2891	691	72	6	4	0
Ovo Cozido	644	154	10,6	3,3	1,1	0,7
Palitos de Cenoura	106	25	0	0	4,1	0,1

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

Internal

Declaração Nutricional



Palitos de Cenoura e Pepino	84	20	0	0	3	0
Palitos de Cenoura e Pepino com Humus de Beterraba	405	97	6,7	1	2,5	0,3
Palitos de Cenoura e Pepino com Humus de Grão	442	106	7,7	0,8	2,2	0,3
Palitos de Cenoura e Pepino com Molho de Iogurte	415	150	6,7	0,9	5,3	0,8
Palitos de Pepino	81	19	0,6	0,2	1,6	0
Pepino	81	19	0,6	0,2	1,6	0
Pistachio	2330	557	44	5	8	0
Queijo Feta	1105	264	21,28	14,95	4,1	2,8
Queijo Flamengo	1467	353	27	17	0	1,6
Rúcula	120	29	0,7	0,1	2,1	0,1
Salmão aos Cubos	1090	262	22	4	0	0
Sementes Cevada	510	122	0	0	0	1
Sementes Chia	1841	440	31	3	0	0
Sementes Linhaça	2234	534	42	4	2	0
Sementes Papoila	2197	525	41,6	4,5	3,0	0,1
Sementes Sésamo Branco	2460	588	50	7	0	0
Sementes Sésamo Preto	2460	588	50	7	0	0
Sultanas	1192	285	0,6	0,1	63	0,1
Tiras de Soja Braseadas	1473	352	7,6	1,3	9,1	0
Tofu	322	77	4,4	0,6	0,3	0
Tomate	95	23	0,3	0	3,5	0
Tomate Cherry	127	30	0,8	0,1	4	0
Vinagre Balsâmico	351	84	0	0	15	0,1
Vinagrete de Framboesa	695	166	16	2	5	2
Vinagrete de Maçã	695	166	16	2	5	2

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

Internal

Declaração Nutricional



Grill						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Atum	435	104	0,4	0,2	0	0,2
Bacalhau	343	82	0,7	0,1	0	0,2
Chocos	461	109	0,6	0,1	0	1,3
Corvina	435	104	3,2	1,1	0	0,14
Dourada	356	85	0,7	0,2	0	0,2
Peixe-Espada	517	123	4,7	1,2	0	2,1
Robalo	406	97	2,0	0,5	0	0,2
Salmão	611	146	6	1,3	0	0,1
Bife da Vazia	895	214	14,3	5,8	0	0,2
Bife de Frango	452	108	1,2	0,3	0,1	0
Bife de Perú	439	105	1,3	0,3	0	0,5
Bife do Lombo	531	127	3,5	1,3	0	0,2
Espetadas de Novilho	889	213	12,8	4,9	0	0,2
Espetadas de Perú	849	203	15,0	6,6	0,5	2,5
Lagartinhos de Porco	1134	271	17,0	6,2	0	1,0
Lombinho de Porco	794	189	8,1	2,8	0	0,4
Picanha	1188	284	18,4	7,2	0	0,2
Salsicha Fresca	739	178	14,7	4,8	1	2,5
Salsicha Toscana	1128	272	23,1	9,1	<0,5	1,3
Secretos de Porco	611	146	7,5	2,7	0	0,2

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

Internal

Declaração Nutricional



Josper						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Hambúrguer em Bolo do Caco	826	197	8,4	4,3	2,5	0,5
Alface	62	15	0,2	0	0,8	0
Bacon	2264	541	41,8	13,8	0	5,8
Bolo do Caco	962	230	1	0,3	6,4	0
Cebola Caramelizada	243	58	1,9	0,4	4,4	1
Cogumelos Salteados	105	25	0,2	0	0,1	0
Espetadas Kafta	889	213	12,8	5	0,1	0
Hambúrguer	791	189	11	5,1	0,5	1
Pão de Hambúrguer	1084	259	3,1	0,5	5	1,3
Piano de Porco	1010	243	15,1	5,1	0	0,5
Queijo Cheddar	1632	390	32	21	0,5	4,3
Tomate	95	23	0,3	0	3,5	0

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

Internal

Declaração Nutricional



Nomad						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Caril de Frango	519	124	6,7	1,4	2,1	1,2
Caril Vegetariano	115	27	1,3	0,2	2,3	1,1
Risotto de Legumes	891	213	14,0	0,1	0,5	1,2
Massa Carbonara	835	200	9,5	3,7	1,0	0,5

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

. Internal

Declaração Nutricional



Acompanhamentos						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Abacaxi Grelhado	201	48	0,1	0	9,3	0
Açorda Alentejana	304	73	3,6	0,6	0,4	0,7
Arroz Árabe	791	189	4,7	0,8	7,6	0,5
Arroz Branco	540	129	0,3	0,08	0,05	0,9
Arroz de Açafreão	791	189	4,7	0,8	7,6	0,5
Arroz de Cenoura	498	119	3,8	0,6	0,9	0,9
Arroz de Enchidos	707	169	6,5	1,4	0,7	0,8
Arroz de Ervilhas	665	159	4,2	0,7	0,5	0,9
Arroz de Espinafres	501	120	3,8	0,6	0,9	0,9
Arroz de Feijão	568	136	3,4	1,3	1,3	0,5
Arroz de Frutos Secos	791	189	4,7	0,8	7,6	0,5
Arroz de Grelos	501	120	3,8	0,6	0,9	0,9
Arroz de Legumes	501	120	3,8	0,6	0,9	0,9
Arroz de Limão	540	129	0,3	0,08	0,05	0,9
Arroz de Lombardo	501	120	3,8	0,6	0,9	0,9
Arroz de Milho	665	159	4,2	0,7	0,5	0,9
Arroz de Pimentos	481	115	3,8	0,6	0,6	0,9

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

Internal

Declaração Nutricional



Acompanhamentos						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Arroz de Sultanas	791	189	4,7	0,8	7,6	0,5
Arroz de Tomate	481	115	3,8	0,6	0,6	0,9
Arroz Integral	460	110	0,9	0,2	0,4	0,8
Arroz Primavera	770	184	4,302	1,189	1,564	0,399
Arroz Selvagem	423	101	0,3	0,05	0,7	0,9
Arroz Xau-Xau	816	195	6,5	1,3	0,5	1,1
Banana Frita	2272	543	30,7	28,5	11,4	0
Batata a Murro	573	137	3,8	0,6	1	0,5
Batata à Padeiro	670	159	4,8	0,6	1,6	1,4
Batata Assada	540	129	3,7	0,6	1,7	0,8
Batata Corada	406	97	3,1	0,4	1,2	0,8
Batata Cozida	364	87	0,1	0,03	0,9	0,6
Batata Doce Assada	410	98	0	0	8	0,1
Batata Frita	774	185	9,6	1,2	1,6	0,8
Batata Frita às Rodelas	774	185	9,6	1,2	1,6	0,8
Batata Salteada	406	97	3,1	0,4	1,2	0,8
Brás de Legumes	929	222	15	3,3	1,7	1,8
Coscou de Courgete e Amêndoa Laminada	690	165	6	1	3	2

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

Internal

Declaração Nutricional



Acompanhamentos						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Esmagada de Batata	364	87	0,1	0,03	0,9	0,6
Esparguete	661	158	0,9	0,2	0,6	0
Esparguete Integral	519	124	0,5	0,1	0,8	0,01
Esparregado	318	76	3,3	1	1,9	2
Espinafres	112	27	0,9	0,1	0,7	0,4
Feijão Preto	410	98	0,7	0,4	0,6	1
Grelos	91	22	0,4	0,1	1,3	0,3
Legumes Assados	448	126	9	1	2,3	0,7
Legumes Cozidos	272	65	0,2	0,03	3,2	0,1
Legumes Grelhados	387	92	3,6	0,7	3	0,7
Legumes Refogados	468	112	8,9	1,2	3,3	1
Legumes Salteados	565	135	11,6	1,6	2,2	1,2
Massa Cozida	657	157	0,9	0,2	0,6	0,6
Massa Integral	515	123	0,5	0,1	0,8	0,6
Migas de Feijão Frade	1686	403	25,7	8,7	1,7	3,4
Mil Folhas de Legumes	1046	251	16	8,4	1,2	0,9
Ovo Cozido	621	149	10,8	2,7	0	0,4

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

Internal

Declaração Nutricional



Saladas						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Alface frisada	62	15	0,2	0	0,8	0
Beterraba Ralada	97	23	0	0	3,5	0,2
Cebola	86	20	0,2	0	2,2	0
Cenoura Ralada	106	25	0	0	4,1	0,1
Couve Roxa	127	30	0	0	3,3	0
Milho	448	106	1,7	0,3	5,2	0,6
Mistura de Alfaces	62	15	0,2	0	0,8	0
Palitos de Cenoura	106	25	0	0	4,1	0,1
Palitos de Cenoura e Pepino	84	20	0	0	3	0
Palitos de Cenoura e Pepino com Humus de Beterraba	405	97	6,7	1	2,5	0,3
Palitos de Cenoura e Pepino com Humus de Grão	442	106	7,7	0,8	2,2	0,3
Palitos de Cenoura e Pepino com Molho de logurte	415	150	6,7	0,9	5,3	0,8
Palitos de Pepino	81	19	0,6	0,2	1,6	0
Pepino	81	19	0,6	0,2	1,6	0
Rúcula	120	29	0,7	0,1	2,1	0,1
Tomate	95	23	0,3	0	3,5	0
Tomate Cherry	127	30	0,8	0,1	4	0

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

Internal

Declaração Nutricional



Sobremesas						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Arroz doce	684	163	2,8	1,4	24	0,1
Bavaroise de Ananás	662	158	6,3	3,6	22,8	0,2
Bavaroise de Kiwi	604	144	6,4	3,6	17,7	0,1
Bavaroise de Frutos Vermelhos	560	134	6,4	3,6	16,1	0,1
Bavaroise de Morango	560	134	6,4	3,6	16,1	0,1
Bolo Brigadeiro	1415	338	11,6	5,7	52,0	0,4
Bolo de Bolacha	1605	384	20,5	8,6	23,9	0,6
Bolo Rainha	1527	365	13,2	2,9	22,2	0,5
Bolo Rei	1578	377	14,4	2,7	27,1	0,5
Brigadeiros	1415	338	11,6	5,8	52	0,3
Cheesecake de Chocolate	1628	389	24,8	11,9	22,4	0,8
Cheesecake de Frutos Vermelhos	1155	276	16	13	28	0,7
Cheesecake de Maracujá	1142	273	13,5	5,4	26,7	0,7
Copo de Fruta aos Cubos	269	64	0,5	0,1	13,4	0,0
Coscorões	2335	558	38,5	5,5	0,8	0,6
Crumble de Maçã	561	134	4,3	1,9	13,3	0,5
Delícia de Chocolate	1525	367	19,9	2,8	25,8	0,5
Doce da Casa (Bolacha, Nata e Leite Condensado)	1163	278	9,0	4,0	29,0	0,1
Doce Queimado (Gema de Ovo, Nata)	1619	387	25,0	12,0	34,0	0,1
Farófias	477	114	2,5	0,0	17,0	0,0
Fruta da Época	238	57	0	0	13	0,0

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

Internal

Declaração Nutricional



Sobremesas						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Gelatina	341	80	0	0	17,7	0,2
Leite Creme	678	162	7,1	3	14,7	0,1
Maçã Assada	680	162	0,3	0,05	36,8	0
Molotof (Claras de Ovo e Caramelo)	880	210	5,4	3,4	32,4	0,6
Mousse de Chocolate	688	164	4,7	4,4	20	0,2
Mousse de Lima	1191	286	20,1	11,5	21,9	0,1
Mousse de Manga	639	153	6,2	4,9	18,6	0,0
Panacotta c/ Nata e Frutos Vermelhos	636	152	8,8	5,0	14,8	0,1
Pavlova c/ Claras de Ovo e Frutos Vermelhos	975	233	13,1	7,6	20	0,1
Pêras Caramelizadas	351	83	0,4	0	17,4	0
Profiteroles (c/ Natas)	1594	381	31,3	1,3	12,6	1,3
Proteína com Bolacha	653	155	5,0	1,4	6,6	0,3
Pudim de Chia c/ Wunda, Leite de Coco e Fruta	631	152	11,8	7,7	5,9	0,2
Pudim de Chia c/ Wunda de Chocolate, Leite de C	631	152	11,8	7,7	5,9	0,2
Pudim de Chocolate	548	131	3,1	2,0	20,5	0,0
Pudim de Ovos	593	140	1,7	0,8	27,5	0,1
Pudim Flan	1722	407	5,8	3,2	67,6	0,3
Puré de Maçã	241	57	0,2	0	11	0,03
Puré de Maçã c/ Casca	215	51	0,5	0,1	10,5	0,0
Puré de Pêra	168	40	0,4	0,0	7,8	0,0
Quindim	1467	351	19,7	13,5	37,4	0,05
Salada de Frutas	237	57	0,9	0,7	10,8	0,1
Salame de Chocolate	1870	447	22,7	9,9	36,4	0,9

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

Internal

Declaração Nutricional



Sobremesas Vegan						
Produtos	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Á.G.S (g)	Açúcares (g)	Sal (g)
Aveia com Frutos Vermelhos	398	95	2,3	0,3	2,3	0,1
Bolo de Maçã e Canela	1571	376	18	2,2	27,1	0,3
Panacotta de Frutos Vermelhos	419	100	4,1	2,9	11,3	0,2

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

. Internal