



# Guia de Alergénios

## Lojas Pret Portugal

Preparamos diariamente, nas nossas lojas, produtos frescos e bebidas elaboradas pelos nossos Baristas. Os nossos procedimentos estão concebidos para manter a máxima segurança e evitar a presença de vestígios de alergénios. Contudo, não podemos garantir em absoluto que todos os produtos servidos ao público, incluindo os produtos vegan, não tenham entrado em contacto com alergénios que não façam parte da sua composição normal, por ação ou omissão de terceiros. Os produtos vegan são feitos de acordo com uma receita vegan, mas não são adequados para pessoas com alergia a leite ou a ovos.

# Introdução

Neste guia encontrará a lista de todos os produtos Pret vendidos nas nossas lojas em Portugal (para produtos de marca, consulte, por favor, a embalagem individual). Os alergénios estão listados no topo da tabela para referência rápida. Sempre que um produto contém um dos alergénios, encontrará uma marcação correspondente.

Mesmo que um produto não apresente determinado alergénio na sua composição, não podemos garantir ausência total.

**Lembre-se de verificar regularmente o nosso guia e o rótulo de ingredientes**, uma vez que as receitas podem mudar ocasionalmente — não queremos que ninguém seja apanhado de surpresa por uma nova versão de um clássico favorito; as receitas podem variar de loja para loja.

Quando um produto contiver “Cereais com glúten” ou “Frutos de casca rija”, será especificado o ingrediente, por exemplo “Trigo” ou “Castanhas de Caju”.

Preparamos diariamente, nas nossas lojas, produtos frescos e bebidas elaboradas pelos nossos Baristas. Os nossos procedimentos estão concebidos para manter a máxima segurança e evitar a presença de vestígios de alergénios. Contudo, não podemos garantir em absoluto que todos os produtos servidos ao público, incluindo os produtos vegan, não tenham entrado em contacto com alergénios que não façam parte da sua composição normal, por ação ou omissão de terceiros. Os produtos vegan são feitos de acordo com uma receita vegan, mas não são adequados para pessoas com alergia a leite ou a ovos.

De acordo com as recomendações da “*The Vegan Society*”, utilizamos o termo “**Apto para Vegans**” para produtos que seguem uma receita vegan mas que podem não ser preparados em locais exclusivamente vegan. Nestes locais implementamos várias medidas de controlo para reduzir o risco de contaminação cruzada.

## Encomendas e entregas

Não podemos garantir que os produtos encomendados para entrega ao domicílio não entrem em contacto com outros alergénios durante o transporte, uma vez que os estafetas podem transportar simultaneamente encomendas de diferentes clientes ou estabelecimentos.

**A Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar considera os seguintes ingredientes e os seus derivados são considerados alergénios de declaração obrigatória:**

Amendoim	Frutos de casca rija
Sementes de sésamo	Cereais que contêm glúten
Crustáceos	Aipo
Ovo	Peixe
Tremoços	Moluscos
Mostarda	Dióxido de enxofre e sulfitos
Soja	Leite


Se estiver interessado em qualquer ingrediente que não um dos 14 listados acima, por favor, consulte a lista de ingredientes no nosso site ou o rótulo no produto.

Se tiver dificuldade em encontrar o que procura **questione o Gerente** – ele terá todo o gosto em ajudar!


Compreendemos que, por mais detalhado que seja o nosso guia, pode haver situações em que não consiga responder a todas as suas perguntas. Se precisar de mais informações, visite o nosso site em <https://www.pret.com/pt-PT/our-menu>.

**Este guia de alergénios contempla apenas os produtos servidos ao público vendidos nas lojas da Pret em Portugal.**

Portugal / 01 de Abril 2026 / v1, pag. 2/22



# Pret's Allergen Guide



## Portugal Pret Shops

**We prepare our fresh food and Barista-made drinks in our shops every day. We use many ingredients and shared equipment, and whilst we do our best to manage allergens we cannot guarantee that any of our food or Barista-made drinks are allergen-free or suitable for those with allergies due to the risk of cross-contact. Our vegan food is made to a vegan recipe, but is not suitable for those with milk or egg allergies.**

# Introduction

Here you'll find a list of all Pret products sold in our shops in Portugal (for branded products please review the individual product), with allergens listed along the top of the page for easy reference. If a product contains one of these ingredients, then you will find a tick in the corresponding box.

While the products in this guide may not contain a specific allergen, we can't guarantee that any of our food is completely free from any allergen.

**Please remember to check our guide and the ingredient label regularly** as recipes do change from time to time - the last thing we want is for anyone being caught out by a new take on an old favourite, recipes can differ shop to shop.

Where a product contains "**Cereals containing Gluten**" or "**Nuts**", you will find a specific ingredient listed, for example "**Wheat**" or "**Cashew**".

We prepare our fresh food and Barista-made drinks in our shops every day. We use many ingredients and shared equipment, and whilst we do our best to manage allergens we cannot guarantee that any of our food or Barista-made drinks are allergen-free or suitable for those with allergies due to the risk of cross-contact. Our vegan food is made to a vegan recipe, but is not suitable for those with milk or egg allergies.

In line with recommendations from The Vegan Society, we are using the term "**Vegan-friendly**" to label products that are made to a vegan recipe, but may not be made in dedicated vegan sites. In these sites we have as many steps as possible to reduce the risk of cross-contamination.

## For delivery orders:

We cannot guarantee your meal will not come into contact with other allergens during delivery. Couriers may transport other Pret orders or orders from other businesses along with your Pret order.

**The European Food Safety Authority regards the following ingredients and their derivatives as allergens:**

Peanuts	Tree Nuts
Sesame	Cereals containing Gluten
Crustaceans	Celery & Celeric
Egg	Fish
Lupin	Mollusc
Mustard	Sulphites
Soya	Milk

If you are interested in an ingredient outside the 14 listed above, please look at the ingredient list on the website or the label on the individual product.

If you have any trouble finding what you are looking for **please ask the Manager**, they will be more than happy to help.

We understand that no matter how detailed our guide is, there may be times when it can't answer the questions you may have. If you need to know more, please do visit our website at <https://www.pret.com/pt-PT/our-menu>.

**This allergen guide only covers food and drink sold in Portugal Pret Shops.**





# Rolls, Losange & Wraps / Rolls, Losange & Wraps

Preparamos diariamente, nas nossas lojas, produtos frescos e bebidas elaboradas pelos nossos Baristas. Os nossos procedimentos estão concebidos para manter a máxima segurança e evitar a presença de vestígios de alérgenos. Contudo, não podemos garantir em absoluto que todos os produtos servidos ao público, incluindo os produtos vegan, não tenham entrado em contacto com alérgenos que não façam parte da sua composição normal, por ação ou omissão de terceiros. Os produtos vegan são feitos de acordo com uma receita vegan, mas não são adequados para pessoas com alergia a leite ou a ovos.

**Chave:**  
✓ (Produto contém)  
Y (Adequado para)

**Contents Key:**  
✓ (Product Contains)  
Y (Suitable For)

Produto / Product	Vegetariano / Vegetarians	Apto para Veganos / Vegan-friendly	Frutos de Casca Rija/Tree nuts							Cereais que contém glúten / Cereals containing gluten							Crustáceos	Aipo e Raiz de Aipo	Ovo	Peixe	Leite	Tremoços	Moluscos	Mostarda	Soja	Sulfitos			
			Amendoins	Amêndoa	Castanhas do Brasil	Castanhas de Caju	Avelã	Macadâmia	Nozes Pécan	Pistácio	Noz	Sementes de Sésamo	Cevada	Kamut (Trigo)	Aveia	Centeio											Espelta (Trigo)	Trigo	
			Peanut	Almond	Brazil Nuts	Cashew	Hazelnut	Macadamia	Pecan	Pistachio	Walnut	Sesame	Barley	Kamut (Wheat)	Oats	Rye											Spelt (Wheat)	Wheat	Crustacean
<b>Rolls/ Rolls</b>																													
BREAD ROLL COM ABACATE, OVO & BACON AVO, EGG & BACON BREAD ROLL											✓			✓		✓			✓		✓								
BREAD ROLL DE ATUM TUNA BREAD ROLL											✓			✓		✓			✓	✓									
<b>Losange / Losange</b>																													
LOSANGE CAPRESE CAPRESE LOSANGE	Y															✓					✓								
LOSANGE DE FIAMBRE & QUEIJO HAM & CHEESE LOSANGE																✓					✓								
LOSANGE DE OVO & ABACATE EGG & AVOCADO BREAKFAST LOSANGE	Y															✓			✓							✓			
LOSANGE DE PRESUNTO IBÉRICO IBERIAN HAM LOSANGE																✓													
<b>Wraps / Wraps</b>																													
WRAP DE ABACATE & PINHÕES TOSTADOS AVOCADO & TOASTED PINE NUTS WRAP	Y															✓			✓		✓								
WRAP DE FRANGO COM MOLHO CÉSAR CHICKEN CAESAR WRAP																✓			✓	✓	✓								
WRAP VEGAN DE HÚMUS & CHIPOTLE VEGAN HUMMUS & CHIPOTLE WRAP	Y	Y								✓						✓													
WRAP VEGAN DE BERINGELA & MOLHO SATAY AUBERGINE SATAY VEGAN WRAP	Y	Y														✓												✓	
WRAP VEGAN HÚMUS, GRÃO DE BICO & CHIPOTLE HUMMUS, CHICKPEAS & CHIPOTLE VEGAN WRAP	Y	Y								✓						✓													

We prepare our freshly made food and Barista-made drinks in our shops every day. We use many ingredients and shared equipment, and whilst we do our best to manage allergens we cannot guarantee that any of our food or drinks are allergen-free or suitable for those with allergies due to the risk of cross-contact. Our vegan food is made to a vegan recipe but not suitable for those with milk and egg allergies.











# Comida Quente/Hot Food

Preparamos diariamente, nas nossas lojas, produtos frescos e bebidas elaboradas pelos nossos Baristas. Os nossos procedimentos estão concebidos para manter a máxima segurança e evitar a presença de vestígios de alérgenos. Contudo, não podemos garantir em absoluto que todos os produtos servidos ao público, incluindo os produtos vegan, não tenham entrado em contacto com alérgenos que não façam parte da sua composição normal, por ação ou omissão de terceiros. Os produtos vegan são feitos de acordo com uma receita vegan, mas não são adequados para pessoas com alergia a leite ou a ovos.

**Chave:**  
 ✓ (Produto contém)  
 Y (Adequado para)

**Contents Key:**  
 ✓ (Product Contains)  
 Y (Suitable For)

Produto / Product	Vegetariano / Vegetarian	Apto para Veganos / Vegan-Friendly	Frutos de Casca Rija/Tree nuts								Cereais que contém glúten / Cereals containing gluten						Crustáceos	Aipo	Ovo	Peixe	Leite	Tremoços	Moluscos	Mostarda	Soja	Sulfitos		
			Amendoins	Amêndoa	Castanhas do Brasil	Castanhas de Caju	Avelã	Macadâmia	Nozes Pécan	Pistácio	Noz	Sementes de Sésamo	Cevada	Kamut (Trigo)	Aveia	Centeio											Espelta (Trigo)	Trigo
Sopas / Soups																												
SOPA VEGAN DE LENTILHAS COM MASALA VEGAN MASALA LENTIL SOUP	Y	Y																										
Bolos / Breads																												
Portugal / 01 de Abril 2026 / v1, pag. 11/22																												
BAGUETE QUENTE DE MOZZARELLA, PIMENTO & TOMATE MOZZARELLA & PEPPER HOT BAGUETTE	Y																											
Wraps / Wraps																												
WRAP QUENTE DE FALAFEL, QUEJO CHEDDAR & PIMENTOS FALAFEL, CHEDDAR & RED PEPPERS HOT WRAP	Y																											
WRAP QUENTE DE FRANGO & CHIPOTLE CHICKEN & CHIPOTLE HOT WRAP																												

We prepare our freshly made food and Barista-made drinks in our shops every day. We use many ingredients and shared equipment, and whilst we do our best to manage allergens we cannot guarantee that any of our food or drinks are allergen-free or suitable for those with allergies due to the risk of cross-contact. Our vegan food is made to a vegan recipe but not suitable for those with milk and egg allergies.

















