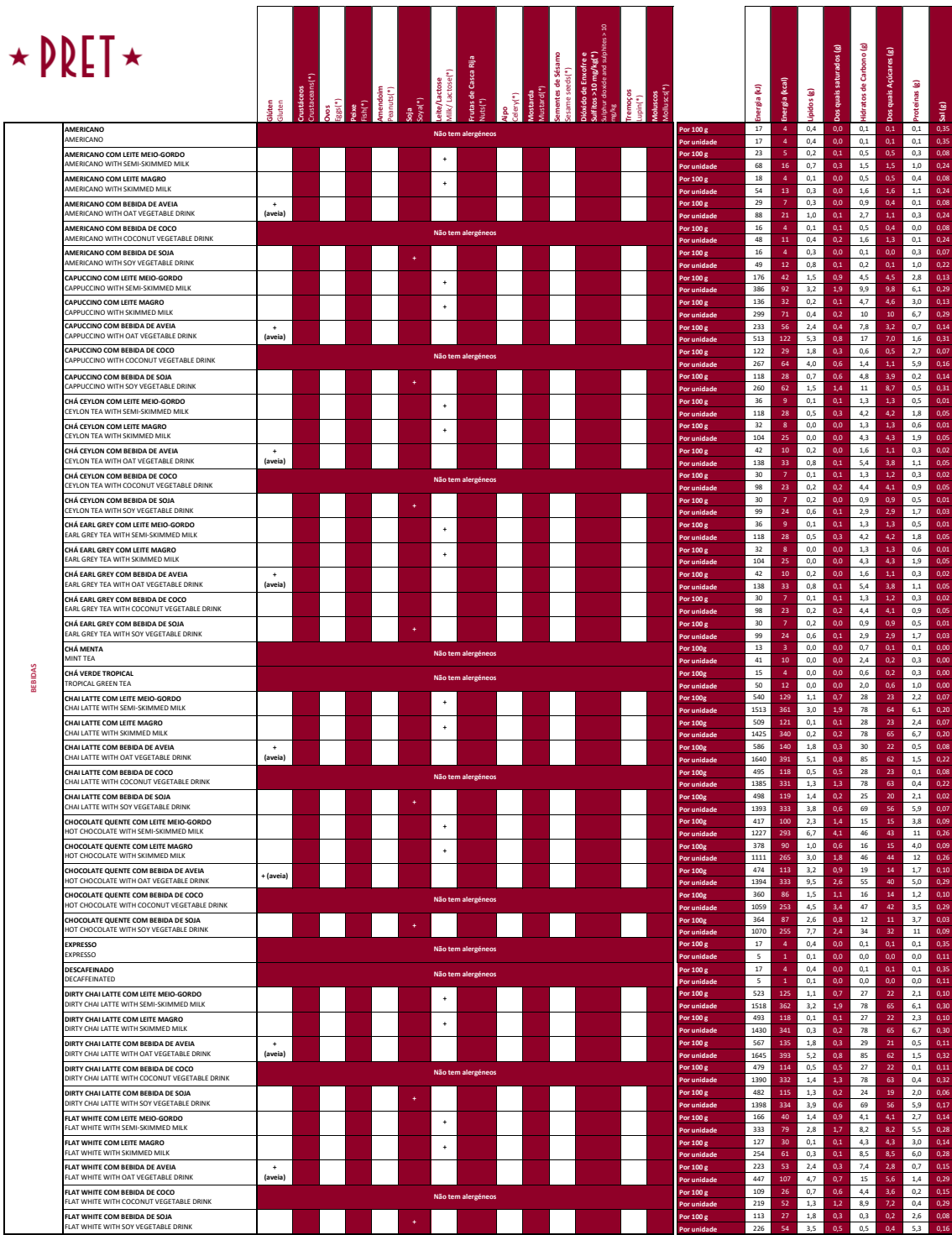


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
NUTRITIONAL INFORMATION



Notas: Os dados nutricionais apresentados foram calculados para produtos tipo e referem-se a valores médios. Variações em porções servidas, técnicas de preparação e locais de fornecimento, bem como diferenças sazonais e regionais, podem alterar os valores nutricionais. Esta informação nutricional é válida para Portugal e está correta na data de divulgação, mas pode sofrer alterações sem aviso prévio.

The nutritional data presented were calculated for typical products and refer to average values. Variations in serving sizes, preparation techniques, and supply locations, as well as seasonal and regional differences, may alter the nutritional values. This nutritional information is valid for Portugal and is accurate at the time of disclosure, but may be subject to change without prior notice.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
NUTRITIONAL INFORMATION

★ PRET ★

Nota:

• "produtos derivados e produtos transformados"
• Cofre / Cofre / Cofre

• Pode entrar / May contain

• A informação é calculada e é direcionada para os produtos de venda, de acordo com as receitas e a composição dos produtos abrangidos pela Marca que comercializamos. / This information is calculated and is directed to the sales-type products according to the recipes and the composition of the products covered by the brands we offer.

• Os dados de alterações à receita da Marca podem aparecer alterados para a Marca. Na escolha de ingredientes, consulte p. 14. Para mais informações, consulte a página 14. / Change recipes to Brand's recipes may show how the ingredients are used in the Brand's products. For more information, see page 14.

• Não possui controlo, no procedimento de manuseamento de alimentos este controlado para manter a sua integridade e segurança. Os produtos e alimentos para outros países de origem de ingredientes, com origem nos nossos fornecedores. Contudo, não podemos garantir a ausência de produtos químicos em contacto com os nossos produtos que tenham sido da sua normal composição, por ação de terceiros. / We do not have control and handling operations are designed to ensure your safety and health - we separate foods to avoid any kinds of allergens, originating from other ingredients. However, we can not absolutely guarantee that the products served the public have no contact with other allergen members if: 1) normal composition, by or act of similar of third party.

• Para informações e valores para Portugal, a data de impressão. This information is valid for Portugal at the time of printing.

The nutritional data presented were calculated for typical products and refer to average values. Variations in serving sizes, preparation techniques, and supply locations, as well as seasonal and regional differences, may alter the nutritional values. This nutritional information is valid for Portugal and is accurate at the time of disclosure, but may be subject to change without prior notice.

PSA IC 001pam.06

TABELA
ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES E /ALLERGEN INFORMATION

Se necessitar de informação sobre alérgenos consulte, por favor, a tabela antes de efectuar o seu pedido.
If you need allergen information, please consult the information below before your order.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
NUTRITIONAL INFORMATION

		Glúten	Ovos	Peixe	Amendoim	Soyja	Leite/Lactose	Trigo de Casca Brã	Almôdo	Mostarda	Sementes de Sésamo	Dióxido de Enxofre e Sulfatos >10 mg/kg (*)	Adoçantes	Outros	Energia (kJ)	Energia (kcal)	gorduras (g)	dos quais saturados (g)	hidratos de carbono (g)	dos quais Açúcares (g)	proteína (g)	fibra (g)	
BAGUETTES	BAGUETTE ABACATE & TOMATE SECO	+													Por 100 g	952	227	12	2,3	23	3,8	5,6	1,05
	AVOCADO & DRIED TOMATO BAGUETTE	(trigo)													Por unidade	3143	750	39	7,5	76	12,6	19	3,48
	BAGUETTE ATUM, PEPINO & MAIONESE	(trigo)	+	+											Por 100 g	770	184	7,5	0,8	17	1,6	10	1,12
	TUNA MAYO BAGUETTE	(trigo)													Por unidade	3164	755	31	3,2	72	6,8	43	4,60
	BAGUETTE ITALIAN CAPRESE	+						+							Por 100 g	972	232	7,9	3,4	30	2,5	9,3	1,14
	ITALIAN CAPRESE BAGUETTE	(trigo)													Por unidade	2236	534	18	7,9	69	5,7	21	2,63
	BAGUETTE DE QUEIJO CHEDDAR & CHUTNEY	+													Por 100 g	1071	256	8,2	3,7	34	6,9	9,9	1,79
	MATURED CHEDDAR & CHUTNEY BAGUETTE	(trigo)						+							Por unidade	2666	636	20	9	85	17	25	4,45
	BAGUETTE FRANGO COM BACON	+	+	+				+							Por 100 g	1060	253	9,7	2,1	27	2,1	13	1,45
	CHICKEN & BACON BAGUETTE	(trigo)													Por unidade	2682	640	24	5,3	69	5,4	33	3,67
FOCACCIA E TOSTAS	BAGUETTE DE SEMENTES COM PRESUNTO IBÉRICO	+													Por 100 g	1445	345	16	4,2	33	2,1	16	2,27
	IBERIAN HAM SEEDD BAGUETTE	(trigo)													Por unidade	2876	686	32	8,3	66	4,2	31	4,53
	BAGUETTE DE SEMENTES COM PRESUNTO IBÉRICO & QUEIJO BRIE	+						+							Por 100 g	1449	346	17	6,2	31	2,0	15	1,99
	IBERIAN HAM & BRIE SEEDD BAGUETTE	(trigo)													Por unidade	3102	740	37	13,3	66	4,3	32	4,26
	BAGUETTE DE SEMENTES COM PRESUNTO IBÉRICO, QUEIJO & RÚCULA	+						+							Por 100 g	1113	266	11	2,9	29	2,4	11	1,38
	IBERIAN HAM, CHEESE AND ROCKET SALAD SEEDD BAGUETTE	(trigo)													Por unidade	2593	619	26	6,8	68	5,6	26	3,21
	BAGUETTE DE SALMÃO FUMADO, QUEIJO & ENDRO	+						+							Por 100 g	944	225	7,6	2,5	28	2,4	10	1,15
	SMOKED SALMON, SOFT CHEESE & DILL BAGUETTE	(trigo)		+											Por unidade	2313	552	19	6,1	68	5,9	25	2,84
	FOCACCIA MOZZARELLA & PESTO DE CASTANHA DE CAJU	+						+	(caju)						Por 100 g	1216	290	15	4,7	28	6,0	10	1,81
	MOZZARELLA AND CASHEW NUT PESTO FOCACCIA	(trigo, cevada)													Por unidade	2359	563	28	9,0	55	11,6	20	3,58
SANDWICHES	FOCACCIA DE PRESUNTO & MOZZARELLA	+						+							Por 100 g	948	227	10	4,4	21	2,6	12	1,79
	IBERIAN HAM AND MOZZARELLA FOCACCIA	(trigo)													Por unidade	2221	530	24	10	50	5,9	28	4,09
	TOSTA DE FIAMBRE, QUEIJO & MOSTARDA	+						+							Por 100 g	1166	278	15	6,4	21	0,8	14	1,86
	HAM, CHEESE & MUSTARD TOASTIE	(trigo, centeio, cevada, aveia)		+											Por unidade	2450	585	32	14	45	1,7	29	3,90
	TOSTA DE FRANGO & CHUTNEY DE CEBOLA	+						+							Por 100 g	955	228	8,5	4,3	24	1,9	14	1,49
	CHICKEN & ONION CHUTNEY TOASTIE	(trigo, centeio, cevada, aveia)													Por unidade	1976	472	18	8,8	49	4,0	29	3,09
	SANDWICH DE ATUM, PEPINO & MAIONESE	+		+			+								Por 100 g	656	157	6,8	1,7	15	2,0	7,7	0,86
	TUNA MAYO AND CUCUMBER GRANARY	(trigo, cevada)													Por unidade	1837	438	19	4,8	41	5,5	21	2,41
	SANDWICH PRET BLT	+													Por 100 g	669	160	6,3	1,7	18	2,3	7,4	0,84
	GRANARY PRET BLT	(trigo, cevada)		+											Por unidade	1573	375	15	4,0	42	5,4	17	1,98
BREAD ROLLS E LOSAGNE	SANDWICH PRET CHEDDAR CHUTNEY	+					+								Por 100 g	870	208	9,2	3,9	22	4,0	8,5	1,59
	PRET CHEDDAR & CHUTNEY GRANARY	(trigo, cevada)		+											Por unidade	1966	469	21	8,9	49	9,1	19	3,59
	SANDWICH CRACKING EGG	+								+					Por 100 g	616	147	6,2	1,2	15	2,1	6,8	0,84
	CRACKING EGG GRANARY	(trigo, cevada)		+											Por unidade	1758	419	18	3,5	44	5,9	20	2,41
	SANDWICH FIAMBRE & QUEIJO	+						+							Por 100 g	1234	295	18	9,5	20	1,8	12	1,45
	HAM AND CHEESE GRANARY	(trigo, cevada)													Por unidade	2333	557	33	18,0	38	3,4	23	2,74
	SANDWICH SALMÃO FUMADO	+						+							Por 100 g	1026	242	9,4	3,4	24	2,0	14	1,12
	SMOKED SALMON GRANARY	(trigo, cevada)		+											Por unidade	1605	383	15	5,4	38	3,1	22	1,77
	SANDWICH SUPERCLUB	+													Por 100 g	624	149	5,3	1,6	16	2,0	8,8	0,96
	PRET SUPERCLUB GRANARY	(trigo, cevada)		+											Por unidade	1697	405	14	2,8	43	5,5	24	2,61
COMIDA QUENTE	BREAD ROLL DE ABACATE, OVO E BACON	+					+								Por 100 g	954	228	10	2,8	25	1,4	7,3	1,32
	AVO, EGG & BACON BREAD ROLL	(trigo, centeio, cevada)		+											Por unidade	1957	467	21	5,8	51	2,9	15	2,70
	BREAD ROLL DE ATUM E OVO	+		+											Por 100 g	752	179	5,8	0,8	23	1,2	8,1	1,28
	EGG & TUNA BREAD ROLL	(trigo, cevada, centeio)		+											Por unidade	1707	407	13	1,9	52	2,7	18	2,91
	LOSAGNE CAPRESE	+					+								Por 100 g	1064	254	10	4,1	30	0,9	9,8	1,18
	CAPRESE LOSAGNE	(trigo)													Por unidade	1607	384	16	6,2	45	1,4	15	1,79
	LOSAGNE DE OVO E ABACATE	+								+					Por 100 g	868	207	9,7	2,2	22	1,2	7,3	1,04
	EGG & AVOCADO BREAKFAST LOSAGNE	(trigo)													Por unidade	1875	447	21	4,8	46	2,6	16	2,35
	LOSAGNE DE PRESUNTO	+													Por 100 g	1419	339	16	4,5	32	0,4	15	2,25
	IBERIAN HAM LOSAGNE	(trigo)													Por unidade	1901	454	22	6,0	43	0,6	20	3,16
SALADAS	BRIOCHE OMELETTE & QUEIJO	+		+			+								Por 100 g	1082	258	14	7,2	22	3,2	6,4	1,34
	OMELETTE & CHEESE BRIOCHE ROLL	(trigo)		+											Por unidade	1786	426	23	12	37	5,2	11	2,20
	BRIOCHE OMELETTE, BACON & QUEIJO	+		+			+								Por 100 g	1114	266	16	8,1	20	2,9	7,4	1,24
	OMELETTE, BACON & CHEESE BRIOCHE ROLL	(trigo)		+											Por unidade	2071	494	29	15	37	5,3	14	2,90
	CROISSANT DE FIAMBRE, QUEIJO, TOMATE & BACON	+													Por 100 g	1287	303	20	8,4	19	2,7	12	1,10
	HAM, TOMATO, CHEESE & BACON CROISSANT	(trigo)		+											Por unidade	1393	331	22	9,2	21	3,0	13	1,21
	CROISSANT MOZZARELLA E TOMATE	+													Por 100 g	1363	326	21	11	21	2,7	12	0,95
	TOMATO & MOZZARELLA CROISSANT	(trigo)		+											Por unidade	1567	375	25	13	24	3,1	14	1,09
	QUICHE LOIRRAINE	+					+								Por 100 g	1170	280	18	10	19	2,2	10	1,10
	QUICHE LOIRRAINE	(trigo)													Por unidade	2341	560	36	20	38	4,4	20	2,20
WRAPS	QUICHE DE QUEIJO CABRA & ESPINAFRES	+					+								Por 100 g	1095	262	17	11	18	1,6	8,2	0,88
	GOAT'S CHEESE & SPINACH QUICHE	(trigo)		+				+							Por unidade	2190	524	34	22	36	3,2	17	1,76
	POT DE HUMMUS & FETA							+							Por 100 g	726	173	11	2,7	9,3	1,5	7,3	0,56
	HUMMUS & FETA SALAD POT														Por unidade	1285	307	19	4,7	17	2,6	13	0,98
	POT DE MOZZARELLA, TOMATE & PESTO DE CASTANHA DE CAJU							+	(caju)						Por 100 g	584	139	11	5,6	2,5	2,3	7,8	0,34
	MOZZARELLA, TOMATO & CASHEW NUT PESTO SALAD POT														Por unidade	988	235	19	9,5	4,2	3,8	13	0,57
	POT DE OVO E ESPINAFRES	+													Por 100 g	512	122	7,8	2,6	1,0	0,5	12	0,84
	EGGS & SPINACH SALAD POT	(trigo)		+											Por unidade	624	149	9,5	3,2	1,2	0,6	15	1,02
	POT DE SALMÃO FUMADO, QUINOA, LIMÃO & ENDRO	+		+			+								Por 100 g	656	157	10	2,6	6,9	1,4	9	0,90
	SMOKED SALMON, QUINOA WITH LEMON ZEST & DILL SALAD POT														Por unidade	879	210	14	3,5	9,3	1,8	12	1,21
BOWLS	BOWL DE ABACATE, LAGOSTIM & MAIONESE PICANTE	+	+				+								Por 100 g	553	132	12	2,1	2,4	1,7	9,7	0,22
	AVOCADO & CRAWFISH CHILI MAYO BOWL														Por unidade	2991	714	64	11				

TABELA
ALERGIAS E INTOLERÂNCIAS ALIMENTARES E /ALLERGEN INFORMATION

Se necessitar de informação sobre alergénios consulte, por favor, a tabela antes de efectuar o seu pedido.
If you need allergen information, please consult the information below before your order.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
NUTRITIONAL INFORMATION

		Gluten (Gluten)	Ovos (Egg)	Peixe (Fish)	Arroz (Rice)	Soya (Soy)	Leite/Lactose (Milk/Lactose)	Frutas de Casca Rija (Nuts)	Algão (Seaweed)	Mostarda (Mustard)	Sementes de Sésamo (Sesame seeds)	Dióxido de Enxofre e Sulfatos >10 mg/4g (*) (Major dyes and sulfates >10 mg/4g)	Adoçantes (Sweeteners)	Aditivos (Additives)		Energia (kJ)	Energia (kcal)	gorduras (g)	dos quais saturados (g)	hidratos de carbono (g)	dos quais Açúcares (g)	proteína (g)	sal (g)
CAMPANHA DE OUTONO	BAGUETTE NEW YORKER NEW YORKER BAGUETTE	(trigo)	+												Por 100 g	924	221	6,1	0,6	29	2,6	11	1,44
	VEGETARIAN CLUB BROICHE ROLL	+	+												Por unidade	2227	532	15	2,1	70	6,3	26	3,48
	BRIOCHE PASTRAMI & QUEIRO CHeddar	+	+					+							Por 100 g	1124	268	17	8,2	18	2,5	9,5	1,25
	CHEDDAR & PASTRAMI BROICHE ROLL	(trigo)													Por unidade	2326	555	36	17	37	5,3	20	2,59
	TOSTA ATUM & MAIONESE TUNA & MAYO TOAST	+	(trigo, cevada)	+	+			+							Por 100 g	1207	288	17	8,7	20	2,6	13	1,39
CAMPANHA DE PRIMAVERA	BAGUETTE ALCACHOFA, TOMATE & PIMENTO ARTICHOKE, TOMATO & PEPPERS BAGUETTE	+	(trigo)									+			Por unidade	2184	521	31	16	36	4,7	24	2,52
	CIABATTA MOZZARELLA, TOMATE & PESTO DE CASTANHA DE CAJU MOZZARELLA, TOMATO & CASHEW NUTS PESTO CIABATTA	+	(trigo)					+							Por 100 g	880	210	10	3,6	17	1,5	12	0,97
	CIABATTA PRESUNTO IBÉRICO & TOMATE IBERIAN HAM & TOMATO CIABATTA	+	(trigo)												Por unidade	2164	516	25	9,2	41	4,4	30	2,38
	SALADA COBB COM QUEIRO ITALIANO COBB SALAD BOWL WITH ITALIAN CHEESE			+								+			Por 100 g	972	232	7,2	0,8	32	3,6	7,4	1,54
	SANDWICH DE FRANGO, ABACATE & MANEIRIÇÃO CHICKEN, AVOCADO & BASIL GRANARY	+	(trigo, cevada)	+											Por unidade	2148	513	16	1,7	71	8,0	16	3,41
	PÃO PISNA ALCACHOFA & PRESUNTO IBÉRICO ARTICHOKE & IBERIAN HAM PISNA	+	(trigo)				+	+							Por 100 g	826	197	7,9	2,7	23	2,5	7,6	1,00
	PÃO PISNA MOZZARELLA & PESTO DE CASTANHA DE CAJU MOZZARELLA & CASHEW NUTS PESTO PISNA	+	(trigo)				+	+	+	(caju)					Por unidade	2733	652	26	9,0	77	8,4	25	3,31
	PÃO PITTA ABACATE & FALAFEL AVOCADO & FALAFEL FLAT BREAD	+	(trigo)	+				+							Por 100 g	973	232	11	2,9	24	2,3	9,8	1,59
	PÃO PITTA DE FRANGO ESTILO GREGO GREEK STYLE CHICKEN FLAT BREAD	+	(trigo)	+				+							Por 100 g	3103	744	34	9,4	76	7,5	31	5,08
	WRAP VEGAN HUMMUS & CHIPOTLE VEGAN HUMMUS & CHIPOTLE WRAP	+	(trigo, cevada)	+											Por unidade	3198	763	65	16	8,1	6,7	31	2,67
	POT YOGURTE COM COMPOTA DE DAMASCO & GRANOLA YOGURT POT WITH APRICOT COMPOTE & GRANOLA	+	(aveia)					+							Por 100 g	735	175	9,3	2,1	14	2,2	7,3	0,69
	POT YOGURTE COM MORANGO & CHIPS DE COCO YOGURT POT WITH STRAWBERRY & COCONUT CHIPS	+	(trigo)												Por unidade	2176	519	27	6,2	42	6,5	22	2,04
	POT MELOA & MIRTILOS MELON & BLUEBERRY POT														Por 100 g	928	221	10	5,0	20	1,0	11	1,42
	POT MORANGO & MIRTILOS STRAWBERRY & BLUEBERRY POT														Por unidade	2708	646	29	15	59	2,9	33	4,15
	BOL DE LÍMÃO LEMON-POPPY SEEDS CAKE	+	(trigo)	+			+								Por 100 g	791	189	8,0	3,8	21	1,4	8,0	0,83
	ICE TEA DE FRAMBUESA E LÍMÃO RASPBERRY & LIME ICED TEA														Por unidade	2365	564	24	11	62	4,1	24	2,47
	ICE TEA DE MARACUJÁ PASSION FRUIT ICED TEA														Por 100 g	656	157	7,9	1,7	17	3,4	3,2	0,46
	CHOCOLATE MEXO HAM & CHEESE CROISSANT	+	(trigo)	+			+	(amêndoa)							Por unidade	2407	575	29	6,1	63	13	12	1,69
	1/2 TORRADA COM MANTEIGA 1/2 TOAST WITH BUTTER	+	(trigo, aveia, centeio, cevada)				+								Por 100 g	925	221	4,4	0,7	33	2,9	10	0,14
	TORRADA COM MANTEIGA TOAST WITH BUTTER	+	(trigo, aveia, centeio, cevada)				+								Por unidade	702	169	5,8	1,4	18	2,3	10	0,72
	1/2 TOSTA MISTA 1/2 HAM & CHEESE SANDWICH	+	(trigo, aveia, centeio, cevada)				+								Por 100 g	1852	442	15	4,8	48	6,1	27	2,04
	TOSTA MISTA HAM & CHEESE SANDWICH	+	(trigo, aveia, centeio, cevada)				+								Por 100 g	824	197	7,7	1,1	23	3,0	6,5	0,69
BOWL DE YOGURTE	BOWL DE YOGURTE NATURAL, COMPOTA DE FRUTOS VERMELHOS & GRANOLA NATURAL YOGHURT, RED BERRIES & GRANOLA BOWL	+	(aveia)					+							Por unidade	1813	433	17	2,5	51	6,5	14	1,52
	BOWL SUNSHINE SMOOTHIE SUNSHINE SMOOTHIE BOWL	+	(aveia)												Por 100 g	538	128	2,6	0,4	19	1,3	6,0	0,11
	POT DE YOGURTE NATURAL NATURAL YOGHURT POT	+													Por unidade	925	221	4,4	0,7	33	2,9	10	0,14
	POT DE YOGURTE E COMPOTA DE FRUTOS VERMELHOS NATURAL YOGURT AND RED BERRIES BOWL	+													Por 100 g	512	122	4,1	1,4	14	9,4	6,5	0,13
	POT DE YOGURTE NATURAL, MEL & GRANOLA GRANOLA & HONEY YOGHURT POT	+	(aveia)					+							Por unidade	978	233	7,8	3,7	27	18	13	0,23
FRUTAS	ANANÁS PINEAPPLE PICES														Por 100 g	115	28	0,1	0,0	5,2	5,1	0,6	0,00
	BANANA BANANA														Por unidade	161	39	0,2	0,0	7,3	7,2	0,9	0,00
	MAÇÃ APPLE														Por 100 g	169	40	0,4	0,0	6,8	6,7	0,6	0,00
	MANGA E LÍMÃO MANGO & LIME														Por unidade	211	50	0,5	0,0	8,5	8,4	0,8	0,00
	SALADA DE FRUTA FRUIT SALAD														Por 100 g	1915	459	27	4,6	48	25	6,9	0,43
Notas: (*) e produtos derivados / and products thereof + Contém / Contains ? Pode conter / May contain Esta informação está calculada e é direcionada para os produtos de venda-tipo, de acordo com as receitas e a composição dos produtos abrangidos pela Marca que comercializamos. / This information is calculated and is directed to the sales-type products according to the recipes and the composition of the products covered by the Brand's we offer. Produtos de alteração às receitas da Marca podem apresentar alterações na lista de alergénios. Na escolha de ingredientes extra, consulte a f na tabela. Toda a informação de alergénios (e) ingredientes (e) escondidos. / Change requests to Brand's recipes may show changes in allergen list. If extra ingredients used, please consult the table at the information of the allergen(s) ingredient(s) (s) hidden. Nos nossos cozinhas, os procedimentos de manuseamento de alimentos estão concebidos para manter a sua máxima segurança - seguamos os alimentos para evitar qualquer presença de vestígios de alergénios, com origem nos nossos ingredientes. Contudo, não podemos garantir em absoluto que os produtos vendidos a público não tenham entrado em contacto com outros alergénios não intencionais. / In our kitchen, food handling procedures are designed to help ensure your safety and health - we separate foods to avoid any traces of allergen(s), originating from other ingredients. However, we can not absolutely guarantee that the products served the public have no contact with other allergen(s) members of its normal composition, by act or omission of third parties. Esta informação é válida para Portugal, à data da impressão. This information is valid for Portugal at the time of printing.																Notas: Os dados nutricionais apresentados foram calculados para produtos tipo e referem-se a valores médios. Variações em porções servidas, técnicas de preparação e locais de fornecimento, bem como diferenças sazonais e regionais, podem alterar os valores nutricionais. Esta informação nutricional é válida para Portugal e está correta na data de divulgação, mas pode sofrer alterações sem aviso prévio. The nutritional data presented were calculated for typical products and refer to average values. Variations in serving sizes, preparation techniques, and supply locations, as well as seasonal and regional differences, may alter the nutritional values. This nutritional information is valid for Portugal and is accurate at the time of disclosure, but may be subject to change without prior notice.							