



# NUTRITIONAL INFORMATION

## NUTRITIONAL VALUES PER SERVING

The nutritional information was provided and validated by a licensed nutrition professional, Nutritionist Inês Gamboa Henriques (C.P. 4784N), at the time of publication.

# NUTRITIONAL INFORMATION .

## NUTRITIONAL VALUES PER SERVING

|  | PORTION (g) | ENERGY (kcal) | FAT (g) | SATURATED (g) | CARBOHYD. (g) | SUGARS (g) | FIBRE (g) | PROTEIN (g) | SALT (g) |
|--|-------------|---------------|---------|---------------|---------------|------------|-----------|-------------|----------|
|--|-------------|---------------|---------|---------------|---------------|------------|-----------|-------------|----------|

### STARTERS

|                                                   |       |      |      |      |      |      |     |      |     |
|---------------------------------------------------|-------|------|------|------|------|------|-----|------|-----|
| Snack of Fried Corn with Salt                     | 70    | 312  | 9,1  | 3,6  | 53,2 | 9,1  | 1,0 | 3,92 | 0,8 |
|                                                   | * 100 | 446  | 13   | 5,2  | 76   | 13   | 1,4 | 5,5  | 1,2 |
| Olives                                            | 130   | 208  | 20,9 | 4,4  | 1,3  | 0,7  | 4,6 | 1,3  | 4,6 |
|                                                   | * 100 | 160  | 16,1 | 3,4  | 1    | 0,5  | 3,5 | 1,0  | 3,5 |
| Carrot Sticks with Garlic Mayonnaise              | 130   | 123  | 10   | 0,9  | 7    | 4,7  | 2,3 | 1    | 0,9 |
|                                                   | * 100 | 94,5 | 7,7  | 0,7  | 5,5  | 3,6  | 1,7 | 0,9  | 0,7 |
| Caco Bread with Garlic Butter                     | 110   | 318  | 9,6  | 5,3  | 49   | 11,1 | 2,5 | 7    | 1,6 |
|                                                   | * 100 | 279  | 8,4  | 4,7  | 48,3 | 9,8  | 2,2 | 6,3  | 1,4 |
| French Fries with Cheddar and Bacon               | 385   | 562  | 29,2 | 9,2  | 55   | 4,4  | 4,3 | 18   | 2,6 |
|                                                   | * 100 | 146  | 7,6  | 2,4  | 14,4 | 1,1  | 1,1 | 4,6  | 0,7 |
| French Fries with Cheddar, Bacon and Crispy Onion | 410   | 709  | 40,2 | 14,5 | 66   | 6,4  | 4,3 | 19   | 3   |
|                                                   | * 100 | 173  | 9,8  | 3,5  | 16,2 | 1,6  | 1,1 | 4,7  | 0,7 |

\* Nutritional Information per 100 grams.



The nutritional information was provided and validated by a licensed nutrition professional, Nutritionist Inês Gamboa Henriques (C.R. 4784N), at the time of publication.

# NUTRITIONAL INFORMATION .

## NUTRITIONAL VALUES PER SERVING

|                                    | PORTION (g) | ENERGY (kcal) | FAT (g) | SATURATED (g) | CARBOHYD. (g) | SUGARS (g) | FIBRE (g) | PROTEIN (g) | SALT (g) |
|------------------------------------|-------------|---------------|---------|---------------|---------------|------------|-----------|-------------|----------|
| HOMEMADE DRINKS                    |             |               |         |               |               |            |           |             |          |
| Lemonade                           | 250         | 70            | 0       | 0             | 16,3          | 16,3       | 0,8       | 0,3         | 0        |
|                                    | * 100       | 28            | 0       | 0             | 6,5           | 6,5        | 0,3       | 0,1         | 0        |
| Red Berries Cold Tea               | 250         | 73            | 0       | 0             | 18,3          | 18,3       | 0,3       | 0           | 0        |
|                                    | * 100       | 29            | 0       | 0             | 7,3           | 7,3        | 0,1       | 0           | 0        |
| Carrot, Mango and Orange Juice     | 250         | 83            | 0,3     | 0             | 18            | 17,3       | 5,5       | 2           | 0,3      |
|                                    | * 100       | 33            | 0,1     | 0             | 7,2           | 6,9        | 2,2       | 0,8         | 0,1      |
| Spinach, Apple and Pineapple Juice | 250         | 115           | 1       | 0,3           | 26,5          | 26,5       | 4,5       | 0,8         | 0        |
|                                    | * 100       | 46            | 0,4     | 0,1           | 10,6          | 10,6       | 1,8       | 0,3         | 0        |
| Red Currant with Soda              | 250         | 140           | 0       | 0             | 35            | 32,5       | 0         | 0           | 0        |
|                                    | * 100       | 56            | 0       | 0             | 14            | 13         | 0         | 0           | 0        |
| Natural Orange Juice               | 250         | 106           | 0,5     | 0             | 22,3          | 22,3       | 4,5       | 2,8         | 0        |
|                                    | * 100       | 42            | 0,2     | 0             | 8,9           | 8,9        | 1,8       | 1,1         | 0        |

\* Nutritional Information per 100 grams.



The nutritional information was provided and validated by a licensed nutrition professional, Nutritionist Inês Gamboa Henriques (C.P. 4784N), at the time of publication.

# NUTRITIONAL INFORMATION .

## NUTRITIONAL VALUES PER SERVING

|                                         | PORTION (g) | ENERGY (kcal) | FAT (g) | SATURATED (g) | CARBOHYD. (g) | SUGARS (g) | FIBRE (g) | PROTEIN (g) | SALT (g) |
|-----------------------------------------|-------------|---------------|---------|---------------|---------------|------------|-----------|-------------|----------|
| DESSERTS                                |             |               |         |               |               |            |           |             |          |
| Chocolate Mousse                        | 100         | 335           | 18,9    | 16,6          | 32,3          | 16,6       | 3         | 7,5         | 0,3      |
|                                         | * 100       | 335           | 18,9    | 16,6          | 32,3          | 16,6       | 3         | 7,5         | 0,3      |
| Camel Drool                             | 125         | 291           | 12      | 5,9           | 33,3          | 31,9       | 0         | 10          | 0,3      |
|                                         | * 100       | 233           | 9,6     | 4,7           | 26,6          | 25,5       | 0         | 8           | 0,3      |
| Vanilla Panna Cotta<br>with Red Berries | 120         | 381           | 28,9    | 16,2          | 28,7          | 25,1       | 0,1       | 2,6         | 0,1      |
|                                         | * 100       | 318           | 24,1    | 13,5          | 23,9          | 20,9       | 0,1       | 2,2         | 0,1      |
| Mango Panna Cotta<br>with Passion Fruit | 120         | 244           | 17,6    | 9,7           | 18,4          | 18,1       | 0,7       | 2,9         | 0,1      |
|                                         | * 100       | 203           | 14,7    | 8,1           | 15,3          | 15,1       | 0,6       | 2,4         | 0,1      |
| Red Berries Cheesecake                  | 125         | 462           | 32,9    | 16,3          | 35,3          | 16,9       | 1,5       | 5,8         | 0,9      |
|                                         | * 100       | 370           | 26,3    | 13            | 28,2          | 13,5       | 1,2       | 4,6         | 0,7      |
| Lime Mousse                             | 130         | 383           | 24,8    | 14            | 33,9          | 33,9       | 0         | 6,1         | 0,3      |
|                                         | * 100       | 295           | 19,1    | 10,8          | 26,1          | 26,1       | 0         | 4,7         | 0,2      |
| Peanut Mousse                           | 130         | 568           | 41,8    | 12,7          | 30,3          | 26,7       | 3,2       | 16,3        | 0,2      |
|                                         | * 100       | 437           | 32,2    | 9,8           | 23,3          | 20,5       | 2,5       | 12,6        | 0,2      |

\* Nutritional Information per 100 grams.



The nutritional information was provided and validated by a licensed nutrition professional, Nutritionist Inês Gamboa Henriques (C.R. 4784N), at the time of publication.

# NUTRITIONAL INFORMATION .

## NUTRITIONAL VALUES PER SERVING

|           | PORTION (g) | ENERGY (kcal) | FAT (g) | SATURATED (g) | CARBOHYD. (g) | SUGARS (g) | FIBRE (g) | PROTEIN (g) | SALT (g) |
|-----------|-------------|---------------|---------|---------------|---------------|------------|-----------|-------------|----------|
| BURGERS   |             |               |         |               |               |            |           |             |          |
| Pelintra  | 275         | 500           | 20,7    | 7,4           | 38            | 5,4        | 2,8       | 39          | 1        |
|           | * 100       | 182           | 7,5     | 2,7           | 13,9          | 1,9        | 1         | 14,3        | 0,4      |
| Esquecido | 295         | 562           | 25,3    | 10,4          | 38            | 5,5        | 2,8       | 45          | 1,3      |
|           | * 100       | 191           | 8,6     | 3,5           | 13            | 1,8        | 0,9       | 15,1        | 0,4      |
| Toucinho  | 310         | 597           | 27,7    | 11,3          | 39            | 5,6        | 2,8       | 47          | 1,7      |
|           | * 100       | 192           | 8,9     | 3,6           | 12,4          | 1,8        | 0,9       | 15,3        | 0,5      |
| Inglês    | 368         | 683           | 33,9    | 12,9          | 39            | 5,6        | 2,8       | 55          | 1,9      |
|           | * 100       | 186           | 9,2     | 3,5           | 10,5          | 1,5        | 0,8       | 14,9        | 0,5      |
| Avenida   | 375         | 631           | 27,3    | 11,6          | 50            | 16,8       | 3,7       | 45          | 1,4      |
|           | * 100       | 168           | 7,3     | 3,1           | 13,3          | 4,5        | 1         | 12          | 0,4      |
| Caco      | 340         | 578           | 21,5    | 11,3          | 51            | 12,7       | 3         | 44          | 1,9      |
|           | * 100       | 170           | 6,3     | 3,3           | 15            | 3,7        | 0,9       | 12,9        | 0,5      |
| Barbecue  | 355         | 652           | 29,5    | 12,5          | 48            | 13,5       | 3         | 48          | 2,6      |
|           | * 100       | 184           | 8,3     | 3,5           | 13,4          | 3,8        | 0,8       | 13,4        | 0,7      |

\* Nutritional Information per 100 grams.



The nutritional information was provided and validated by a licensed nutrition professional, Nutritionist Inês Gamboa Henriques (C.R. 4784N), at the time of publication.

# NUTRITIONAL INFORMATION .

## NUTRITIONAL VALUES PER SERVING

|             | PORTION (g) | ENERGY (kcal) | FAT (g) | SATURATED (g) | CARBOHYD. (g) | SUGARS (g) | FIBRE (g) | PROTEIN (g) | SALT (g) |
|-------------|-------------|---------------|---------|---------------|---------------|------------|-----------|-------------|----------|
| BURGERS     |             |               |         |               |               |            |           |             |          |
| Crocante    | 360         | 768           | 38,3    | 16,7          | 56            | 14,7       | 2,8       | 49          | 2,9      |
|             | * 100       | 213           | 10,6    | 4,6           | 15,6          | 4,1        | 0,8       | 13,5        | 0,8      |
| Americano   | 325         | 703           | 39,3    | 13,1          | 41            | 7,2        | 2,6       | 45          | 2,3      |
|             | * 100       | 216           | 12,1    | 4             | 12,6          | 2,2        | 0,8       | 13,8        | 0,7      |
| Pimentinha  | 355         | 680           | 34,5    | 13            | 44            | 9,3        | 3,1       | 48          | 2,1      |
|             | * 100       | 192           | 9,7     | 3,7           | 12,3          | 2,6        | 0,9       | 13,5        | 0,6      |
| Old School  | 340         | 756           | 38,5    | 16,7          | 53            | 10,3       | 2,5       | 49          | 3,1      |
|             | * 100       | 222           | 11,3    | 4,9           | 15,6          | 3          | 0,7       | 14,4        | 0,9      |
| Chèvre      | 390         | 842           | 42,7    | 13,8          | 64            | 25,2       | 4,5       | 50          | 1,9      |
|             | * 100       | 216           | 10,9    | 3,5           | 16,4          | 6,5        | 1,2       | 12,7        | 0,5      |
| Burguesinha | 698         | 963           | 51,8    | 21,9          | 51            | 8,7        | 2,3       | 71          | 7,4      |
|             | * 100       | 138           | 7,4     | 3,1           | 7,3           | 1,2        | 0,3       | 10,2        | 1,1      |
| Capoeira    | 345         | 560           | 15,3    | 5,8           | 53            | 18,3       | 3,2       | 52          | 3,1      |
|             | * 100       | 162           | 4,4     | 1,7           | 15,2          | 5,3        | 0,9       | 15          | 0,9      |

\* Nutritional Information per 100 grams.



The nutritional information was provided and validated by a licensed nutrition professional, Nutritionist Inês Gamboa Henriques (C.R. 4784N), at the time of publication.

# NUTRITIONAL INFORMATION .

## NUTRITIONAL VALUES PER SERVING

|                     | PORTION (g) | ENERGY (kcal) | FAT (g) | SATURATED (g) | CARBOHYD. (g) | SUGARS (g) | FIBRE (g) | PROTEIN (g) | SALT (g) |
|---------------------|-------------|---------------|---------|---------------|---------------|------------|-----------|-------------|----------|
| BURGERS             |             |               |         |               |               |            |           |             |          |
| Sweet Chilli        | 330         | 715           | 28,5    | 12,2          | 58            | 18,2       | 2,4       | 55          | 2,8      |
|                     | * 100       | 217           | 8,6     | 3,7           | 17,7          | 5,5        | 0,7       | 16,7        | 0,8      |
| Capoeira da Madeira | 340         | 511           | 10      | 1,9           | 57            | 17,1       | 3,6       | 47          | 2,1      |
|                     | * 100       | 150           | 2,9     | 0,6           | 16,7          | 5          | 1         | 13,9        | 0,6      |
| Preto               | 425         | 803           | 45,5    | 16            | 58            | 24,4       | 4,9       | 42          | 1,2      |
|                     | * 100       | 189           | 10,7    | 3,8           | 13,5          | 5,7        | 1,2       | 9,9         | 0,3      |
| Fumeiro             | 393         | 875           | 50,1    | 18,8          | 64            | 6,8        | 6,7       | 39          | 3,5      |
|                     | * 100       | 223           | 12,8    | 4,8           | 16,4          | 1,7        | 1,7       | 9,8         | 0,9      |
| Básico              | 175         | 241           | 12,2    | 51,1          | 0             | 0,3        | 0,3       | 32          | 0,1      |
|                     | * 100       | 138           | 7       | 2,9           | 0,2           | 0,2        | 0,2       | 18,2        | 0,1      |
| Cervejeiro          | 248         | 397           | 25,9    | 10,5          | 1             | 0,6        | 0         | 40          | 0,6      |
|                     | * 100       | 160           | 10,5    | 4,2           | 0,3           | 0,2        | 0         | 16,1        | 0,3      |
| Mostarda e Tomilho  | 315         | 454           | 27,1    | 13,6          | 14            | 13,4       | 1,1       | 38          | 0,9      |
|                     | * 100       | 144           | 8,6     | 4,3           | 4,4           | 4,2        | 0,4       | 12,1        | 0,3      |

\* Nutritional Information per 100 grams.



The nutritional information was provided and validated by a licensed nutrition professional, Nutritionist Inês Gamboa Henriques (C.R. 4784N), at the time of publication.

# NUTRITIONAL INFORMATION .

## NUTRITIONAL VALUES PER SERVING

|           | PORTION (g) | ENERGY (kcal) | FAT (g) | SATURATED (g) | CARBOHYD. (g) | SUGARS (g) | FIBRE (g) | PROTEIN (g) | SALT (g) |
|-----------|-------------|---------------|---------|---------------|---------------|------------|-----------|-------------|----------|
| BURGERS   |             |               |         |               |               |            |           |             |          |
| Cogumelos | 190         | 311           | 19,8    | 9             | 1             | 0,6        | 0,1       | 32          | 0,4      |
|           | * 100       | 164           | 10,4    | 4,7           | 0,4           | 0,3        | 0,1       | 17          | 0,2      |
| Carbonara | 370         | 645           | 28      | 4,7           | 81            | 28,2       | 4,0       | 16          | 1,7      |
|           | * 100       | 174           | 7,6     | 1,3           | 21,8          | 7,6        | 1,1       | 4,3         | 0,5      |
| Asoka     | 230         | 377           | 15,3    | 3             | 50            | 15,3       | 4         | 9           | 1,3      |
|           | * 100       | 164           | 6,6     | 1,3           | 21,6          | 6,7        | 1,7       | 3,8         | 0,6      |
| Dharma    | 355         | 866           | 44,7    | 13,9          | 76            | 15,8       | 3,3       | 36          | 3,2      |
|           | * 100       | 244           | 12,6    | 3,9           | 21,5          | 4,4        | 0,9       | 10,1        | 0,9      |
| Green     | 314         | 1003          | 45,8    | 10            | 121           | 33,4       | 4         | 31          | 1,9      |
|           | * 100       | 318,3         | 14,5    | 3,2           | 38,4          | 10,6       | 1,3       | 9,8         | 0,6      |

\* Nutritional Information per 100 grams.



The nutritional information was provided and validated by a licensed nutrition professional, Nutritionist Inês Gamboa Henriques (C.R. 4784N), at the time of publication.