

Pans&Company

Produto	Porção	V Energ.	Proteínas	Gorduras	HC
	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)
Pao Baguete					
Carne Assada	180	423,1	27,5	10,8	54
Americana	227	647,4	28,2	31,8	62,1
Delícia de Frango	238	725,2	18,4	44,8	62,1
Delícias do Mar	238	659,3	14,3	38,1	64,8
Europa	238	750,6	19,4	47,4	61,6
Munique	255	735,5	36	38,8	60,6
Tradicional	175	464,5	23,2	17,2	54,2
Vegetal	238	459	17,3	14,6	64,6
Canadiana	257	495	31,2	13,4	62,4
Queijo Fresco	225	425,1	18,5	7	72,1
Presunto	145	428,4	21,5	11,5	59,7
Lombo de Queijo e Bacon	210	588,4	41	20,4	60,2
Pão Chapata					
York	195	505,1	32,9	21,2	45,6
Francesa	175	463,1	30,6	18,3	44,1
Pão Cebola					
Panburger	266	588,3	30,9	25	60
Provençal	233	531,9	40,6	14,3	60,2
Pão Oregãos					
Orégano	205	629,1	37,3	25,3	63,1
Frango	223	469,9	31	12,4	58,7
Gaulesa	215	513,2	38,4	13,4	59,9
Especialidades					
1/2 Sande Americana	163	367,8	17,8	19,2	31
Sande Delícia Carne Assada	236	557,5	30,5	20,3	63,2
Sande Suprema de Frango	240	462,4	35,6	6,9	64,5
Sande Beirã em Pão Baguete	182	467,8	19,6	16,3	60,8
Sande Inglesa em Pão Baguete	165	537,1	27,1	21,1	59,7
Sande Frankfurt em Pão Baguete	220	630,3	27,2	31	60,6
Sande Bacon Lovers	170	548	22,8	24,1	60
Sande Serranito	175	461,9	23,4	13,3	62,1
Sande Marítima	195	368,4	26,3	1,4	62,7
Pans Experience					
1/2 Sande Provençal	117	294,1	20,3	7,2	30,1
1/2 Sande Panburguer	133	294,1	15,4	12,5	30
1/2 Sande Frango	112	235	15,5	6,2	29,3
1/2 Sande Gaulesa	108	256,6	19,2	6,7	29,9
1/2 Sande Lombo Queijo Bacon	105	294,2	20,5	10,2	30,1

Pans&Company

Produto	Porção	V Energ.	Proteínas	Gorduras	HC
	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)
Saladas Individuais					
Salada Verde s/ Tempero	110	46,1	1,5	1,9	5,8
Salada de Queijo Fresco s/ Tempero	171	139	7,1	10,2	4,7
Salada de Delícias do Mar s/ Tempero	164	106,2	6,7	1,7	16
Salada de Frango s/ Tempero	165	111,8	14,1	5	2,7
Saladas Refeição					
Salada Tropical	345	213,7	13,8	14,5	7
Salada Mediterrânea	251	177,3	7,8	12,9	7,5
Batatas					
Batata Frita Pequena	95	278	3,3	13	36,9
Batata Frita Média	116	337	4,1	15,9	44,4
Batata Frita Grande	142	415,7	5	19,5	55,2
Baguetes Menu Infantil					
Lombo	85	220,3	14,8	4,7	29,9
Tradicional	93	257,7	12,8	9,5	30,3
Panburger	133	294,1	15,4	12,5	30
Sopas					
Sopa Camponesa	280	80,1	4,2	1,7	12
Creme de Cenoura	280	91,3	3,6	1,7	15,4
Puré de Legumes	280	82,3	2,8	0,6	16,5
Sopa de Espinafres	280	102,5	4,8	1,7	17,1
Sopa Juliana	280	96	5,3	2	14,3
Sopa Saloia	280	98,6	4,2	1,1	17,9
Sopa Nabiças e Feijão Branco	280	88,5	3,6	2,2	13,4
Sobremesas					
Gelatina de Ananás c/ Pedacos de Ananás	210	126,6	0,2	0	31,5
Gelatina de Ananás c/ Pedacos de Manga	210	131	0,2	0	32,6
Gelatina de Laranja c/ Pedacos de Kiwi	210	127	0,3	0,2	31,1
Gelatina de Laranja c/ Pedacos de Laranja	210	122,8	0,2	0	30,5
Gelatina de Pêssego c/ Pedacos de Ananás	210	127,2	0,2	0	31,7
Gelatina de Pêssego c/ Pedacos de Manga	210	131,6	0,2	0	32,8
Gelatina de Morango c/ Pedacos de Uvas	210	131,2	0,2	0	32,6
Gelatina de Morango c/ Pedacos de Kiwi	210	126,5	0,3	0,2	31
Fruta da Época					
Abacaxi	150	62,7	0,8	0,3	14,3
Manga	150	77,3	0,8	0,5	17,6
Uva preta	150	120,2	0,5	0,8	227,9
Kiwi	150	77	1,7	0,8	15,9
Laranja	150	55,8	1,2	0	12,8
Melancia	150	25,4	0,4	0,2	5,5

peso,
uma questão de peso

Paula Veloso e Teresa Maia

Pans&Company

Produto	Porção	V Energ.	Proteínas	Gorduras	HC
	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)