

## SOL

Produto	Porção	V Energ.	Proteínas	Gorduras	HC
	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)
<b>Pastelaria</b>					
Fripanuts Sugar	48	204,2	2,9	11,9	21,4
Bola Berlim	80	297,8	4,3	11,9	43,3
Pastel Nata	67	152,2	2,7	7,8	17,8
Trança de Creme e Maçã	127	433,3	6,9	24,7	45,9
Trança Maple Pecan	86	238,2	3,7	12,9	26,9
Causson Maçã	117	375,1	6,9	20,6	40,4
Bolo de Arroz	85	328,8	5	19,9	32,4
Muffin Chocolate Avelã	80	342,8	4,6	18,3	39,9
Muffin Duplo Chocolate	80	345,5	4,2	18,5	40,6
Muffin Duplo Chocolate	80	345,5	4,2	18,5	40,6
Muffin Maçã Canela	80	328,5	4,8	17,1	38,8
Bolo de Cenoura	77	251,9	4,4	15,5	23,6
Super Napolitana Creme	107	525,1	4,7	30,1	58,9
Napolitana Chocolate	102	435,5	7,2	25,2	45
Fripanuts Chocolate	60	265,3	4,7	15,7	26,4
<b>Croissants</b>					
Croissant Simples	86	267,6	7,7	8,9	39,1
Croissant Manteiga	96	341,5	7,8	17,1	39,1
Croissant Fiambre	120	300,7	12,5	10,2	39,8
Croissant Queijo	128	396,4	18,1	18,1	40,2
Croissant Misto	150	394	20,3	17,05	39,84
<b>Salgados</b>					
Croquete Vitela	62	194,9	8,2	11,7	14,3
Rissol Camarão	69	143,7	4,2	5,9	18,4
Pastéis Bacalhau	62	139,5	8,6	8,3	7,6
Chamuças	56	190,6	5,1	9,1	22
Empada de Frango	77	193,4	9,5	11,4	13,2
Empada de Atum	140	384,9	10,6	15,1	51,7
Strudel de Espinafres e Ricota	130	199,9	7,3	17,4	3,5
Twister Queijo e Fiambre	122	353,2	11,2	20,2	31,6
Pizza Baguete	140	316,8	11,2	20,2	31,6
<b>Tostas e Torradas em Pão Saloio</b>					
Torrada Pão Saloio	176	689	13,5	34,8	80,4
Tosta Fiambre Saloia	197	517	20,5	12,1	81,6
Tosta Queijo Saloia	206	653,8	29	24	80,4
Tosta Mista Saloia	247	715,3	31	29,5	81,6
Tosta Presunto/Queijo Saloia	281	815,2	47,7	33,6	80,4
Tosta Atum Saloia	301	799,2	47,9	31,4	81,2
<b>Tostas e Torradas em Pão de Forma</b>					
1/2 Torrada	55	181,4	4,2	9,4	20
Torrada	110	362,8	8,4	18,8	40
Tosta Fiambre	131	299,8	13,1	9,4	40,7
Tosta Queijo	137	391	18,71	17,37	39,96

## SOL

Produto	Porção	V Energ.	Proteínas	Gorduras	HC
	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)
Tosta Mista	151	362,8	18,27	13,99	40,74
<b>Sanduíche Chapata</b>					
Chapata Manteiga	70	243,5	5,7	9,5	33,8
Chapata Queijo	90	262,8	13,5	8,2	33,8
Chapata Fiambre	85	193,9	9,2	2,2	34,4
Chapata Mista	115	287,2	17	9,1	34,4
Chapata Presunto	90	234,1	13,2	5,1	33,8
<b>Sanduíche Em Pão Rústico</b>					
Pão Rustico Manteiga	155	681,1	7,7	50,2	49,6
Pão Rústico Queijo	130	346,2	16,5	9,1	49,6
Pão Rústico Fiambre	120	261,8	10,9	1,9	50,2
Pão Rústico Mista	145	339,5	17,4	7,7	50,2
Pão Rústico Presunto	160	346,8	20,1	7,5	49,8
Pão Rústico Ovo	224	492	16,97	24,54	50,81
Pão Rústico Chouriço	157	381,5	16,5	12,2	51,4
Pão Rústico Lombo Porco	150	320	16,8	5,6	50,7
Pão Rústico Panado Porco	230	566,4	36,8	19,9	60
<b>Sanduíche Em Pão Baguete</b>					
Baguete Mista	184	418,6	25	11,6	53,7
Baguete Presunto	160	368,6	22,3	7,5	52,9
Baguete Atum	220	711,6	20,3	46	54,2
Baguete Delícias Mar	228	691,5	15,9	44,1	57,8
<b>Sanduíche Em Pão De Forma</b>					
Sanduíche Americana	283	479,6	29,2	16,1	54,5
Sanduíche Pasta Atum	229	732,8	19,9	57,1	34,7
Sanduíche Pasta Delícias	219	654,6	14	49,6	38,1
<b>Snackes</b>					
Dose de Batata Frita	150	435,8	5,3	20,6	57,5
Cachorro	176	401,6	21,6	21,4	30,7
Cachorro Especial	226	564,7	23,8	32	45,3
Sopa de Espinafres	280	102,5	4,8	1,7	17,1
Hamburguer (no pão)	221	405,9	18,1	19,2	40,1
Prego em Pão	241	501,3	39,7	12,9	56,7
<b>Sopas</b>					
Creme de Legumes	280	82,3	2,8	0,6	16,5
Creme Cenoura	280	91,3	3,6	1,7	15,4
Sopa Juliana	280	96	5,3	2	14,3
Sopa Camponesa	280	80,1	4,2	1,7	12
Sopa Lombardo	280	105,6	3,6	1,4	19,6
Sopa Saloia	280	98,6	4,2	1,1	17,9
<b>Saladas</b>					
Salada de Atum	237	201,6	18,7		12,6
Salada de Arroz e Legumes	238	184,4	8,03	2,9	31,55
Salada de Frango	185	200,6	15,5	11,7	8,3

## SOL

Produto	Porção	V Energ.	Proteínas	Gorduras	HC
	(g)	(kcal)	(g)	(g)	(g)
Salada Veggie	186	68,9	3,6	1,7	9,8
<b>Frutas</b>					
Melão	120	33,5	0,7	0,4	6,8
Laranja	120	50,2	1,3	0,2	10,7
Kiwi	120	63	1,3	0,6	13,1
Uva	120	63	1,3	0,6	13,1
Abacaxi	120	50,2	0,6	0,2	11,4
Manga Fatiada	120	61,8	0,6	0,4	14
Maçã	200	117,8	0,4	1	26,8
Salada Fruta	200	124,7	1,1	0,6	28,7
<b>Sobremesas</b>					
Gelatina Morango	150	140,8	0	0	35,2
Gelatina Pêsego	150	142,8	0	0	35,7
Gelatina Ananás	150	142,8	0	0	35,7
Maçã Assada	80	80,7	0,2	0,4	19,1
logurte c/ Brownie	140	132,7	5,7	5,8	14,4
logurte c/ Cereais	140	118,8	7	2	18,3
logurte c/ Frutas	155	75,3	5,2	1,8	9,5
logurte c/ Doces - Gila	155	141,4	5	1,8	26,4
logurte c/ Doces - Framboesa	155	140	5	1,9	25,8
logurte c/ Doces - Laranja	140	100,6	4,9	1,8	16,3
Tarte de Morango	108	232,1	3,5	9,2	33,9
Tarte de Maçã Streussel	150	255,8	4,5	10	37
Tarte de Maçã Premium	150	230,7	2,3	6,9	39,9
Tarte de Queijo com Morangos	120	294	4,8	15,6	33,6