

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
Pré-cozinhados Carne									
Almôndegas - DIA	100 g	197	13,0	2,5	NM	15,0	NM	NM	NM
Almôndegas - Pingo Doce	100 g	205	14,3	3,6	1,3	14,5	8,8	1,3	1,8
	Por dose 100 g (4 unidades)	205	14,3	3,6	1,3	14,5	8,8	1,3	1,8
Cordon Bleu - Auchan	100 g	232	12,1	11,6	1,0	15,2	4,2	3,2	1,4
	Por dose 100 g (1 panado)	232	12,1	11,6	1,0	15,2	4,2	3,2	1,4
Cordon Bleu - Continente	100 g	244	12,0	13,0	0,3	16,0	5,3	0,9	1,5
	Por dose 100 g (1 panado)	293	14,4	15,6	0,4	19,2	6,4	1,1	1,8
Cordon Bleu - Nestlé	100 g	297	13,6	13,6	0,4	20,7	5,8	0,7	1,3
	Por dose 180 g (2 panados)	535	24,5	24,5	0,7	37,3	10,4	1,3	2,3
Cordon Bleu - Pingo Doce	100 g	142	19,3	5,1	<0,1	4,8	3,0	0,7	1,0
	Por dose 125 g (1 panado)	178	24,1	6,4	<0,1	6,0	3,8	0,9	1,2
Crispy Chicken - Iglo	100 g	259	16,0	16,0	0,6	15,0	3,0	0,8	0,8
	Por porção 100 g	259	16,0	16,0	0,6	15,0	3,0	0,8	0,8
Crocantes de Frango Original - Iglo	100 g	251	14,5	18,4	0,4	13,3	2,1	0,7	1,2
	Por unidade 100 g	251	14,5	18,4	0,4	13,3	2,1	0,7	1,2
Crocantes de Frango C/ Parmesão&Ervas Italianas - Iglo	100 g	259	16,0	16,0	0,6	15,0	3,0	0,8	0,8
	Por unidade 100 g	259	16,0	16,0	0,6	15,0	3,0	0,8	0,8
Croquetes de Carne - DIA	100 g	239	12,5	20,0	NM	12,0	NM	NM	NM
Croquetes de Carne - Iglo Party Mix	100 g	317	13,2	23,1	NM	18,8	NM	NM	NM
Douradinhos de Frango - Iglo	100 g	223	14,2	16,9	0,4	11,0	1,8	0,7	1,2
Hamburgueres de Aves - Freshvale	100 g	292	14,0	23,0	2,1	16,0	6,3	1,7	2,0
	Por unidade 150 g	438	21,0	34,5	3,2	24,0	9,5	2,6	3,0

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
Hamburgueres de Bovino Pingo Doce	100 g	220	15,8	7,7	0,8	13,8	5,8	<1	1,8
	Por unidade 100 g	220	15,8	7,7	0,8	13,8	5,8	<1	1,8
Hamburguer de Frango - DIA	100 g	131	15,0	7,5	NM	4,5	NM	NM	NM
	Por unidade 80 g	105	12,0	6,0	NM	3,6	NM	NM	NM
Empadas Galinha - A nossa Cozinha	100 g	285	6,0	27,0	NM	15,5	NM	NM	NM
Merenda - Chiken Burguer	100 g	247	13,0	25,0	NM	10,5	NM	NM	NM
Nugets de Frango - Auchan	100 g	263	8,0	11,5	0,8	20,5	3,9	2,4	1,5
	Por unidade 20 g	53	1,6	2,3	0,2	4,1	0,8	0,5	0,3
Nugets de Frango - Iglo	100 g	234	14,3	16,1	0,4	12,5	2,0	0,6	1,2
Nugets de Frango - Mico e Mica	100 g	212	13,0	13,0	0,6	12,0	3,9	0,5	1,0
	Por unidade 21 g	45	2,7	2,7	0,1	2,5	0,8	0,1	0,2
Panados de Frango - Nestlé	100 g	296	10,7	20,4	1,0	18,8	5,0	1,0	1,6
	Por dose 165 g (2 panados)	488	17,7	33,7	1,7	31,0	8,3	1,7	2,6
Rissóis de carne - DIA	100 g	184	7,0	38,0	NM	4,8	NM	NM	NM
	Por unidade 44 g	81	3,1	16,7	NM	2,1	NM	NM	NM
Rissóis de carne - E	100 g	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
Supremos de Frango - Iglo	100 g	174	18,0	4,3	0,5	9,6	2,7	0,2	1,1
	Por unidade 100 g	174	18,0	4,3	0,5	9,6	2,7	0,2	1,1

NM - Não Mencionado