

Produto	Porção	VE	Prot	H.Carbono		Gordura		Fibras	Sal
		Kcal	(g)	Total (g)	Açúc. (g)	Total (g)	Sat (g)	(g)	(g)
<b>Olá</b>									
Carrocel	100 g	170	3,5	22,0	19,0	8,0	7,0	0,7	0,18
	Porção 51 g	87	1,8	11,2	9,7	4,1	3,6	0,4	0,09
Carte D'Or Banana & Chocolate	100 g	210	4,0	31,0	28,0	8,0	7,0	1,0	0,20
	Porção 56 g	120	2,0	17,0	16,0	4,5	4,0	0,6	0,10
Carte D'Or Baunilha	100 g	190	3,0	25,0	22,0	9,0	8,0	<0,5	0,18
	Porção 53 g	100	1,5	13,0	12,0	5,0	4,0	<0,5	0,25
Carte D'Or Baunilha e Chocolate Crocante	100 g	140	0,6	32,0	29,0	<0,5	0,0	<0,5	0,05
	Porção 64 g	90	<0,5	20,0	19,0	<0,5	0,0	<0,5	0,05
Carte D'Or Café	100 g	200	4,0	27,0	25,0	9,0	7,0	3,0	0,23
	Porção 56 g	110	2,0	15,0	14,0	5,0	4,0	1,5	0,25
Carte D'Or Chocolate	100 g	230	4,5	25,0	21,0	12,0	10,0	3,0	0,20
	Porção 53 g	120	2,5	13,0	11,0	6,0	5,0	1,5	0,25
Carte D'Or Doce de Leite	100 g	220	4,0	28,0	24,0	10,0	9,0	<0,5	0,25
	Porção 58 g	130	2,5	16,0	14,0	6,0	5,0	<0,5	0,50
Carte D'Or Greeck Yoghurt and Honey	100 g	230	3,5	28,0	24,0	11,0	7,0	0,5	0,13
	Porção 56 g	130	2,0	16,0	13,0	6,0	4,0	<0,5	0,15
Carte D'Or Menta & Chocolate	100 g	250	2,5	26,0	23,0	16,0	14,0	0,7	0,13
	Porção 53 g	130	1,5	14,0	12,0	8,0	7,0	<0,5	0,13
Carte D'Or Morango	100 g	200	3,0	28,0	25,0	8,0	7,0	0,6	0,15
	Porção 50 g	100	1,5	14,0	13,0	4,0	3,5	<0,5	0,25
Carte D'Or Nata & Chocolate	100 g	260	3,5	25,0	23,0	16,0	14,0	0,7	0,18
	Porção 53 g	140	2,0	13,0	12,0	8,0	7,0	<0,5	0,25
Carte D'Or Noz	100 g	240	4,0	25,0	22,0	14,0	8,0	0,8	0,15

Carte D'Or Noz	Porção 51 g	120	2,0	13,0	11,0	7,0	4,0	<0,5	0,25
Carte D'Or Pistachio	100 g	200	4,0	22,0	19,0	11,0	8,0	0,7	0,20
	Porção 51 g	100	2,0	11,0	10,0	6,0	4,0	<0,5	0,25
Carte D'Or Rum & Passas	100 g	190	3,0	23,0	22,0	8,0	7,0	0,9	0,15
	Porção 51 g	95	1,5	12,0	11,0	4,0	3,5	0,5	0,25
Carte D'Or Strawberry Cheesecake	100 g	200	3,0	32,0	25,0	7,0	6,0	<0,5	0,20
	Porção 56 g	110	1,5	18,0	14,0	4,0	3,5	<0,5	0,25
Carte D'Or Sorbet de Framboesa	100 g	140	<0,5	32,0	28,0	<0,5	<0,5	2,0	0,03
	Porção 64 g	90	<0,5	20,0	18,0	<0,5	<0,5	1,5	0,05
Carte D'Or Sorbet de Limão	100 g	120	<0,5	28,0	24,0	0,0	0,0	<0,5	0,03
	Porção 55 g	65	<0,5	15,0	13,0	0,0	0,0	<0,5	0,05
Carte D'Or Sorbet de Manga	100 g	140	0,6	33,0	29,0	<0,5	<0,5	1,0	0,05
	Porção 65 g	90	<0,5	21,0	19,0	<0,5	<0,5	0,7	0,08
Carte D'Or Sorbet de Tangerina	100 g	140	0,6	32,0	29,0	<0,5	0,0	<0,5	0,05
	Porção 64 g	90	<0,5	20,0	19,0	<0,5	0,0	<0,5	0,08
Carte D'Or Stracciatella	100 g	210	3,5	28,0	26,0	9,0	7,0	0,9	0,20
	Porção 58 g	120	2,0	16,0	15,0	5,0	4,0	0,5	0,25
Carte D'Or Tiramisu	100 g	190	3,0	28,0	25,0	7,0	6,0	0,8	0,20
	Porção 56 g	110	1,5	16,0	14,0	4,0	3,5	<0,5	0,25
Carte D'Or Triple Chocolate	100 g	140	0,6	33,0	29,0	<0,5	<0,5	1,0	0,05
	Porção 65 g	90	<0,5	21,0	19,0	<0,5	<0,5	0,7	0,05
Romantica	100 g	300	3,5	30,0	25,0	18,0	14,0	1,0	0,18
	Porção 55 g	165	1,9	16,5	13,8	9,9	7,7	0,6	0,10
Tarta Whisky	100 g	300	4,0	38,0	34,0	11,0	6,0	0,9	0,13
	Porção 62 g	186	2,5	23,6	21,1	6,8	3,7	0,6	0,08
Viennetta Baunilha	100 g	270	3,5	22,0	20,0	18,0	17,0	0,7	0,20
	Porção 56 g	151	2,0	12,3	11,2	10,1	9,5	0,4	0,11
Viennetta Cappuccino	100 g	260	3,5	23,0	20,0	17,0	15,0	0,7	0,20
	Porção 49 g	127	1,7	11,3	9,8	8,3	7,4	0,3	0,10
Viennetta Chocolate	100 g	260	3,5	24,0	22,0	16,0	15,0	1,5	0,20
	Porção 49 g	127	1,7	11,8	10,8	7,8	7,4	0,7	0,10
Viennetta Crème Brûlée	100 g	280	3,0	28,0	24,0	17,0	13,0	<0,5	0,25
	Porção 54 g	151	1,6	15,1	13,0	9,2	7,0	<0,5	0,14
Viennetta Morango	100 g	260	3,5	23,0	21,0	18,0	16,0	0,7	0,20
	Porção 49 g	127	1,7	11,3	10,3	8,8	7,8	0,3	0,10
Viennetta Nata	100 g	270	3,5	22,0	20,0	18,0	17,0	0,7	0,20
	Porção 56 g	151	2,0	12,3	11,2	10,1	9,5	0,4	0,11
Viennetta Triple Chocolate	100 g	270	4,0	26,0	22,0	16,0	13,0	2,5	0,25
	Porção 54 g	146	2,2	14,0	11,9	8,6	7,0	1,4	0,14

## Olá - Gelato Básico

Gelato Básico - Baunilha	100 g	180	2,5	24,0	23,0	8,0	7,0	<0,5	0,18
Gelato Básico - Chocolate	100 g	198	3,4	24,4	NM	9,2	NM	NM	NM
Gelato Básico - Morango	100 g	176	2,2	23,2	NM	8,2	NM	NM	NM

## Marcas Brancas

Continente - Chocolate	100 g	239	4,0	30,3	26,8	11,4	7,0	2,2	0,15
Continente - Gelado Menta com Pepitas Chocolate	100 g	187	3,2	27,0	23,0	7,0	5,3	0,5	0,15
Continente - Gelado de Morango/Pedaços	100 g	174	2,7	24,2	23,7	7,4	4,7	0,3	0,03
Continente - Gelado Nata com Molho Caramelo	100 g	192	3,0	25,3	16,5	8,7	7,1	0,1	0,20
Continente - Gelado Nata com Pedaços Frutos Silvestres	100 g	174	2,6	25,0	24,7	7,1	5,7	0,5	0,10
Continente - Gelado Tiramisu	100 g	207	2,3	33,5	29,1	7,1	6,1	0,3	0,10
Continente - Gelado Três Pecados	100 g	191	3,1	25,2	25,0	8,6	5,5	0,6	0,05
Continente - Sorvete de Limão	100 g	141	0,3	35,0	27,0	0,0	0,0	0,3	0,01
DIA - Gelado de Frutos do Bosque	100 g	111	1,7	17,7	16,7	3,6	2,1	0,5	0,08
DIA - Gelado de Stracciatella	100 g	201	2,4	28,8	NM	8,5	NM	NM	NM
E - Gelado de Baunilha	100 g	187	2,2	24,6	17,4	8,8	7,8	0,1	0,20
E - Gelado de Chocolate	100 g	198	3,4	24,4	16,8	9,2	8,0	1,8	0,15
E - Gelado de Morango	100 g	180	2,2	23,7	20,9	8,5	5,9	0,1	0,13
Lidl - Noblissima Crema de Mascarpone	100 g	214	2,5	30,3	NM	8,9	NM	NM	NM
Lidl - Noblissima Walnuss	100 g	274	3,6	24,8	21,0	17,7	8,6	0,3	0,10
Pingo Doce - Gelado Chocolate	100 g	126	2,0	15,6	13,9	5,9	3,8	1,1	0,08
Pingo Doce - Gelado Iogurte e Frutos Silvestres	100 g	89	1,7	13,9	13,9	2,9	2,2	0,3	0,10
Pingo Doce - Gelado de Nata	100 g	99	1,2	13,0	11,6	4,7	3,3	0,1	0,07
Pingo Doce - Gelado de Nata com Rum e Passas	100 g	112	1,7	15,5	12,1	4,8	3,1	0,1	0,07
Pingo Doce - Gelado de Noz	100 g	120	1,7	14,4	11,9	5,9	3,1	1,1	0,07
Pingo Doce - Sorbet Limão	100 g	60	0,0	14,7	13,9	0,0	0,0	0,2	0,00
Pingo Doce - Sorbet Manga	100 g	53	0,1	12,9	12,6	0,1	0,0	0,4	0,01
Pingo Doce - Sorbet Tangerina	100 g	59	0,0	14,8	14,4	0,0	0,0	0,2	0,02

## Individuais Olá

Copo Baunilha e Framboesa	100 g	180	2,5	25,0	24,0	7,0	7,0	<0,5	0,13
	Porção 69 g	124	1,7	17,3	16,6	4,8	4,8	<0,5	0,09
Copo Baunilha e Chocolate	100 g	190	3,5	26,0	25,0	8,0	7,0	0,8	0,13
	Porção 70 g	133	2,5	18,2	17,5	5,6	4,9	0,6	0,09
Copo Brasil	100 g	200	3,0	26,0	23,0	10,0	9,0	0,5	0,18
	Porção 74 g	148	2,2	19,2	17,0	7,4	6,7	0,4	0,13
Copo Europa	100 g	200	3,0	25,0	22,0	10,0	9,0	<0,5	0,18
	Porção 74 g	148	2,2	18,5	16,3	7,4	6,7	<0,5	0,13

Crema Catalana	100 g	230	3,0	40,0	38,0	7,0	6,0	<0,5	0,13
	Porção 91 g	210	2,5	36,0	35,0	6,0	5,0	<0,5	0,23
Doce Da Avó	100 g	240	3,5	34,0	33,0	10,0	4,0	0,9	0,18
	Porção 65 g	156	2,3	22,1	21,5	6,5	2,6	0,6	0,11
Mouse de Chocolate	100 g	240	4,0	30,0	27,0	11,0	9,0	3,0	0,15
	Porção 95 g	230	4,0	29,0	26,0	10,0	9,0	3,0	0,50
Obsessão de Morango	100 g	180	4,0	30,0	24,0	5,0	3,0	<0,5	0,18
	Porção 95 g	170	4,0	28,0	23,0	5,0	3,0	<0,5	0,18
Olá Original Baunilha	100 g	190	3,0	23,0	22,0	9,0	5,0	<0,5	0,20
	Porção 48 g	91	1,4	11,0	10,6	4,3	2,4	<0,5	0,10
Olá Original Baunilha & Chocolate	100 g	200	3,5	24,0	23,0	10,0	9,0	0,7	0,20
	Porção 48 g	96	1,7	11,5	11,0	4,8	4,3	0,3	0,10
Olá Original Baunilha & Morango	100 g	190	3,0	25,0	24,0	8,0	7,0	<0,5	0,18
	Porção 48 g	91	1,4	12,0	11,5	3,8	3,4	<0,5	0,08
Panna Cotta	100 g	230	3,5	29,0	27,0	11,0	6,0	1,0	0,13
	Porção 90 g	210	3,0	26,0	24,0	10,0	5,0	0,9	0,23
Pudim Flan	100 g	230	2,0	34,0	32,0	9,0	8,0	<0,5	0,13
	Porção 85 g	196	1,7	28,9	27,2	7,7	6,8	<0,5	0,11
Suspiro de Strawberry Cheesecake	100 g	260	2,5	32,0	26,0	14,0	12,0	0,9	0,15
	Porção 95 g	250	2,5	30,0	25,0	13,0	11,0	0,9	0,50
Suspiro de Banana Split	100 g	280	4,0	32,0	29,0	15,0	13,0	1,5	0,13
	Porção 95 g	270	4,0	30,0	28,0	14,0	12,0	1,5	0,25
Tentação Doce de Leite	100 g	240	4,0	30,0	25,0	11,0	9,0	<0,5	0,25
	Porção 85 g	200	3,5	26,0	21,0	9,0	8,0	<0,5	0,75
Tentação de 3 Chocolates	100 g	220	3,5	29,0	27,0	10,0	8,0	2,0	0,18
	Porção 85 g	190	3,0	25,0	23,0	9,0	7,0	1,5	0,50
Tiramisú Artesanal	100 g	230	3,5	31,0	24,0	9,0	8,0	1,0	0,15
	Porção 100 g	230	3,5	31,0	24,0	9,0	8,0	1,0	0,50
<b>Olá Scooping</b>									
Olá Baunilha	100 g	210	3,0	25,0	24,0	10,0	9,0	<0,5	0,13
	Porção 50 g	105	1,5	12,5	12,0	5,0	4,5	<0,5	0,06
Olá Café	100 g	200	3,0	27,0	24,0	9,0	8,0	<0,5	0,18
	Porção 53 g	106	1,6	14,3	12,7	4,8	4,2	<0,5	0,09
Olá Chocolate	100 g	160	2,0	24,0	22,0	6,0	6,0	1,0	0,10
	Porção 54 g	85	1,1	12,7	11,7	3,2	3,2	<0,5	0,05
Olá Iogurte & Frutos Silvestres	100 g	180	2,0	29,0	26,0	6,0	5,0	0,6	0,08
	Porção 54 g	97	1,1	15,7	14,0	3,2	2,7	0,3	0,04
Olá Limão	100 g	120	<0,5	28,0	24,0	<0,5	<0,5	<0,5	0,03
	Porção 56 g	67	<0,5	15,7	13,4	<0,5	<0,5	<0,5	0,01

Olá Morango	100 g	210	3,0	25,0	24,0	10,0	9,0	<0,5	0,15
	Porção 50 g	105	1,5	12,5	12,0	5,0	4,5	<0,5	0,08
Olá Nata	100 g	190	3,0	23,0	22,0	9,0	8,0	<0,5	0,20
	Porção 49 g	95	1,5	11,5	11,0	4,5	4,0	<0,5	0,10
Olá Nata	100 g	210	3,0	25,0	24,0	10,0	9,0	<0,5	0,15
	Porção 51 g	105	1,5	12,5	12,0	5,0	4,5	<0,5	0,08
Olá Stracciatella	100 g	200	3,0	25,0	24,0	10,0	9,0	0,6	0,13
	Porção 49 g	100	1,5	12,5	12,0	5,0	4,5	<0,5	0,06
<b>Outros</b>									
Olá - Café Zero Cappuccino	100 g	140	3,0	25,0	20,0	3,5	3,0	0,7	0,15
	Porção 155 g	217	4,7	38,8	31,0	5,4	4,7	1,1	0,23
Olá - Café Zero Espresso	100 g	130	2,5	23,0	19,0	3,0	3,0	0,9	0,15
	Porção 155 g	202	3,9	35,7	29,5	4,7	4,7	1,4	0,23
Olá - Café Zero Mocaccino	100 g	140	3,0	24,0	20,0	3,0	3,0	1,0	0,15
	Porção 155 g	217	4,7	37,2	31,0	4,7	4,7	1,6	0,23
<b>NM - Não Menciona</b>									