

		ENERGIA			PROTEÍNAS		HIDRATOS DE CARBONO				LÍPIDOS (Gorduras)					FIBRA	SAL	
							dos quais açúcares				dos quais saturados Trans							
	Dose Diária de Referência * (DDR)	8400 kJ / 2000 kcal			50 g		260 g		90 g		70 g		20 g		Não legislada	Não legislada	6,0 g	
	UNIDADE DE CONSUMO	(kJ)	(kcal)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	(g)	(g)	% DDR
BEBIDAS QUENTES																		
Café Expresso	60 mL	75	18	1	1	2	0	0	0,0	0	1	1	0,5	2	0,0	2,7	0,0	0
Descafeinado	60 mL	64	16	1	1	2	0	0	0,0	0	1	1	0,4	2	0,0	2,4	0,0	0
Café Americano	200 mL	75	18	1	1	2	0	0	0,0	0	1	1	0,5	2	0,0	2,7	0,0	0
Meia de Leite	200 mL	327	79	4	5	10	6	2	5,7	6	3	4	1,5	7	0,0	0,0	0,1	2
Cappuccino	200 mL	259	62	3	3	6	6	2	5,1	6	2	4	1,5	8	0,0	2,8	0,1	1
Leite	200 mL	383	91	5	6	12	10	4	8,8	10	3	4	2,0	10	0,1	0,0	0,2	3
Leite com Chocolate	200 mL	495	118	6	5	10	18	7	16,8	19	3	4	1,6	8	0,2	1,0	0,2	3
Café com Gelado	93 mL	283	68	3	2	4	8	3	7,4	8	2	3	1,3	7	0,0	2,7	0,1	1
Lipton Yellow Label - Chá Preto	200 mL	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0
Lipton Green Tea Orient - Chá Verde	200 mL	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0
Lipton Camomile - Infusão de Camomila	200 mL	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0
Lipton Verbena - Infusão de Lúcia Lima	200 mL	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0
Lipton Lime - Infusão de Tília	200 mL	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0
Açúcar	5 g	76	18	1	0	0	4	2	4,5	5	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0
Adoçante	136 mg	1	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0
CROISSANTS E PANQUECAS																		
Croissant simples	75 g	1162	278	14	3	6	29	11	4,8	5	16	23	11,1	56	0,5	0,9	0,7	12
Croissant com fiambre	96 g	1251	299	15	7	13	29	11	5,2	6	17	24	11,3	57	0,4	1,0	1,2	19
Croissant com queijo	103 g	1566	376	19	9	18	31	12	5,9	7	24	34	16,3	82	0,7	0,9	1,7	28
Croissant misto	124 g	1655	397	20	12	24	31	12	6,2	7	25	36	16,5	83	0,7	1,0	2,2	37
Panquecas com topping caramelo	143 g	1528	361	18	7	15	71	27	33,0	37	5	7	1,8	9	0,1	1,0	1,1	19
Panquecas com topping chocolate	140 g	1483	351	18	8	16	63	24	32,1	36	7	10	4,1	21	0,1	2,3	1,2	20
Panquecas com topping morango	139 g	1282	303	15	7	13	61	24	29,9	33	3	4	0,5	3	0,1	1,5	1,0	16
Panquecas com xarope	122 g	1227	290	15	7	13	58	22	24,8	28	3	4	0,5	3	0,1	1,0	1,0	17
Panqueca	51 g	480	114	6	3	7	21	8	6,8	8	2	2	0,3	1	0,1	0,5	0,5	8

		ENERGIA			PROTEÍNAS		HIDRATOS DE CARBONO				LÍPIDOS (Gorduras)					FIBRA	SAL	
							dos quais açúcares				dos quais saturados Trans							
	Dose Diária de Referência * (DDR)	8400 kJ / 2000 kcal			50 g		260 g		90 g		70 g		20 g		Não legislada	Não legislada	6,0 g	
	UNIDADE DE CONSUMO	(kJ)	(kcal)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	(g)	(g)	% DDR
SANDUÍCHES E TOSTAS																		
Bacon & Egg McMuffin®	134 g	1282	306	15	17	34	26	10	2,3	3	15	21	7,0	35	0,4	1,8	1,4	23
Meia torrada com manteiga	66 g	879	210	10	5	9	26	10	1,6	2	9	13	5,9	29	0,3	2,3	0,6	10
Torrada com manteiga	132 g	1759	420	21	9	19	53	20	3,2	4	18	26	11,8	59	0,6	4,6	1,2	20
Tosta mista	166 g	1794	427	21	18	36	55	21	4,5	5	14	20	9,0	45	0,5	4,6	2,0	33
MENU PRINCIPAL																		
Hamburger	106 g	1085	258	13	13	26	29	11	6,8	8	9	13	3,7	19	0,2	2,3	1,1	18
Cheeseburger	121 g	1283	306	15	16	32	30	12	7,3	8	13	18	6,1	31	0,4	2,3	1,6	27
Double Cheeseburger	179 g	1912	457	23	27	53	31	12	7,9	9	24	34	12,0	60	0,8	2,5	2,4	40
Big Mac®	236 g	2273	544	27	27	54	42	16	8,8	10	29	41	10,0	50	0,7	4,0	2,3	38
Chicken McNuggets® (4)	72 g	732	175	9	11	22	14	5	0,5	1	8	12	1,0	5	0,0	0,6	0,8	14
Chicken McNuggets® (10)	181 g	1829	437	22	27	55	34	13	1,3	1	21	30	2,5	13	0,0	1,6	2,0	34
Chicken McNuggets® (20)	362 g	3659	873	44	55	110	68	26	2,5	3	42	60	5,1	26	0,1	3,2	4,1	68
Molho Agridoce	25 mL	218	51	3	0	0	12	5	9,8	11	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,3	5
Molho Barbecue	25 mL	205	48	2	0	0	11	4	9,8	11	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,5	8
Molho Maionese com Alho	25 mL	327	79	4	0	1	2	1	0,9	1	8	11	0,7	3	0,0	0,2	0,3	5
Chicken Bacon	143 g	1710	409	20	20	39	35	14	5,6	6	20	29	3,8	19	0,1	2,2	2,2	37
McChicken®	182 g	1757	419	21	19	37	41	16	6,5	7	19	27	3,1	15	0,1	3,6	2,1	34
CBO®	268 g	3226	772	39	30	60	65	25	7,5	8	43	61	10,4	52	0,7	4,4	3,6	61
McRoyal® Bacon	187 g	2459	589	29	32	64	34	13	7,2	8	35	50	12,8	64	0,7	2,4	2,2	37
McRoyal® Cheese	213 g	2287	547	27	33	66	38	15	10,2	11	29	41	13,5	68	0,8	3,0	2,6	43
McRoyal® Deluxe	248 g	2332	559	28	30	60	35	13	7,6	8	33	47	11,9	59	0,7	3,4	1,9	32
Big Tasty® Single	282 g	2667	638	32	34	69	45	17	7,6	8	35	50	14,2	71	0,9	3,2	2,5	42
Big Tasty® Double	391 g	3990	957	48	57	114	47	18	8,6	10	59	85	24,6	123	1,5	3,2	3,5	58
Big Arch	395 g	4439	1065	53	57	115	55	21	15,1	17	67	96	25,7	129	1,6	3,9	3,7	62
Snack Wrap™ Chicken Cheese	136 g	1485	356	18	13	26	30	12	3,4	4	18	26	4,4	22	0,3	4,7	1,4	23
Snack WRAP™ Mayo	128 g	1402	336	17	11	22	30	12	1,9	2	18	26	2,8	14	0,1	5,1	1,2	20
Chicken Delights	98 g	907	216	11	14	29	19	7	0,4	0	9	13	1,2	6	0,0	0,9	0,9	14
McCrispy Original	264 g	2671	636	32	27	55	78	30	10,7	12	23	33	2,7	13	0,2	3,2	2,5	42

		ENERGIA			PROTEÍNAS		HIDRATOS DE CARBONO				LÍPIDOS (Gorduras)					FIBRA	SAL	
							dos quais açúcares				dos quais saturados Trans							
	Dose Diária de Referência * (DDR)	8400 kJ / 2000 kcal			50 g		260 g		90 g		70 g		20 g		Não legislada	Não legislada	6,0 g	
	UNIDADE DE CONSUMO	(kJ)	(kcal)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	(g)	(g)	% DDR
McCrispy Spicy	253 g	2826	673	34	30	60	79	30	11,1	12	26	37	5,1	26	0,3	2,7	2,8	47
McCrispy Cheddar & Bacon	257 g	3011	717	36	37	74	78	30	9,9	11	28	40	9,4	47	0,4	2,3	3,6	60
McVeggie	215 g	1899	454	23	11	23	50	19	10,4	12	22	32	4,6	23	0,3	4,5	1,9	32
Veggie Burger	126 g	1395	332	17	10	20	43	16	8,4	9	13	18	3,6	18	0,2	3,0	1,7	28
Batatas Fritas (embalagem pequena)	80 g	960	229	11	3	6	29	11	0,2	0	11	16	1,1	6	0,0	2,9	0,3	6
Batatas Fritas (embalagem média)	114 g	1368	327	16	4	8	41	16	0,3	0	15	21	1,5	8	0,1	4,1	0,5	8
Batatas Fritas (embalagem grande)	150 g	1800	430	22	5	11	54	21	0,4	0	21	30	2,0	10	0,1	5,4	0,6	10
Hash Brown (apenas disponível no Aeroporto T1 e T2)	60 g	597	143	7	1	2	15	6	0,3	0	8	12	0,9	4	0,1	1,6	0,7	12
Molho para Batatas	25 mL	192	46	2	0	0	5	2	2,3	3	3	4	0,4	2	0,0	0,7	0,3	5
Ketchup para Batatas	10 g	50	12	1	0	0	3	1	2,2	2	0	0	0,0	0	0,0	0,2	0,2	3
SANDUICHES SEM GLÚTEN																		
Hamburger	132 g	1208	288	14	11	22	37	14	7,5	8	9	14	3,6	18	0,3	4,5	1,3	22
Cheeseburger	146 g	1407	336	17	14	28	38	15	8,0	9	13	19	6,1	30	0,4	4,5	1,7	28
Double Cheeseburger	202 g	2033	486	24	25	50	39	15	8,5	9	24	34	11,9	60	0,8	4,6	2,4	40
Big Mac®	227 g	2016	482	24	23	46	38	15	8,1	9	23	33	9,9	50	0,7	5,1	2,1	34
McRoyal® Deluxe	255 g	2217	521	26	26	51	37	14	7,2	8	30	43	11,0	55	0,8	5,1	1,8	30
McRoyal® Cheese	221 g	2193	524	26	28	56	41	16	9,9	11	27	39	12,9	65	0,8	4,6	2,4	40
SALADAS																		
Salada Caesar Chicken Crispy - sem molho e sem croutons (disponível apenas nas Ilhas)	271 g	1425	342	17	19	37	20	8	3,3	4	20	28	4,8	24	0,2	3,9	1,5	25
Salada Caesar Chicken Grilled - sem molho e sem croutons (disponível apenas nas Ilhas)	237 g	633	151	8	22	44	4	2	3,0	3	5	7	2,5	13	0,1	2,9	0,9	15
Croutons	14 g	256	61	3	2	3	11	4	1,0	1	1	2	0,1	1	0,0	0,7	0,3	5
Mini Cenouras	70 g	74	18	1	0	0	3	1	1,8	2	0	0	0,0	0	0,0	1,8	0,0	0
Salada Atum & Pasta	230 g	1024	244	12	21	42	22	8	2,1	2	7	11	3,0	15	0,0	3,5	1,4	23
Salada Bacon & Onion	175 g	1021	244	12	10	20	21	8	4,2	5	12	17	6,3	32	0,1	2,8	1,2	20
Salada Feta & Pasta	215 g	937	223	11	7	14	34	13	3,0	3	5	8	1,1	6	0,2	4,5	0,7	12
Salada Mista - sem molho	70 g	36	8	0	1	1	1	0	0,5	1	0	0	0,0	0	0,0	1,6	0,0	1
Salada Mista - sem molho (nas Ilhas)	80 g	68	16	1	1	2	2	1	1,3	1	0	0	0,0	0	0,0	1,5	0,1	2
Molho Caesar	60 mL	183	44	2	2	3	6	2	3,3	4	2	2	0,7	4	0,0	0,0	0,8	13
Vinagrete de Pesto	50 mL	547	133	7	0	1	2	1	1,1	1	14	19	1,6	8	0,0	0,0	0,7	11

		ENERGIA			PROTEÍNAS		HIDRATOS DE CARBONO				LÍPIDOS (Gorduras)					FIBRA	SAL	
		8400 kJ / 2000 kcal			50 g		260 g		90 g		70 g		20 g		Não legislada	Não legislada	6,0 g	
		(kJ)	(kcal)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	(g)	(g)	% DDR
Vinagrete	20 mL	554	135	7	0	0	0	0	0,0	0	14	20	2,4	12	0,0	0,0	0,0	0
SOPAS																		
Sopa de feijão Verde	200 mL	244	58	3	1	3	8	3	2,8	3	2	3	0,4	2	0,0	2,3	0,4	7
Sopa Camponesa	200 mL	363	86	4	5	9	11	4	1,4	2	2	3	0,4	2	0,0	3,5	0,5	8
Creme de Cenoura	200 mL	321	77	4	1	3	11	4	3,4	4	3	4	0,4	2	0,0	2,6	0,4	6
Creme de Ervilhas	200 mL	357	85	4	3	7	12	5	3,7	4	2	2	0,2	1	0,0	3,7	0,4	6
SOBREMESAS																		
Abacaxi	60 g	138	33	2	0	0	6	2	6,4	7	0	0	0,3	2	0,0	0,7	0,0	0
Maçã Fatiada	70 g	189	45	2	0	0	10	4	9,4	10	0	0	0,1	1	0,0	1,5	0,0	0
Polpa de Fruta	80 g	203	48	2	0	1	10	4	9,6	11	2	2	0,0	0	0,0	0,3	0,0	0
Tarte de Maçã	80 g	955	228	11	1	2	28	11	9,2	10	12	17	2,8	14	0,0	1,5	0,3	6
Mini McFlurry® M&M's	85 g	719	171	9	4	8	25	10	22,4	25	6	9	3,2	16	0,1	0,6	0,1	2
McFlurry® M&M's	171g	1438	342	17	8	16	49	19	44,8	50	12	17	6,5	33	0,2	1,2	0,2	3
Mini McFlurry® KitKat	82 g	646	154	8	3	6	23	9	19,8	22	5	8	3,4	17	0,1	0,3	0,1	2
McFlurry® KitKat	165 g	1292	307	15	6	13	46	18	39,7	44	11	15	6,8	34	0,2	0,6	0,2	4
Mini McFlurry® Oreo	79 g	566	134	7	3	6	21	8	17,5	19	4	6	2,2	11	0,1	0,2	0,2	3
McFlurry® Oreo	158 g	1133	269	13	6	12	43	17	35,0	39	8	12	4,3	22	0,2	0,5	0,3	5
Mini McFlurry® Snickers	96 g	873	208	10	5	9	30	11	24,1	27	8	11	3,7	18	0,1	0,3	0,2	3
McFlurry® Snickers	188 g	1664	395	20	9	17	57	22	46,7	52	15	21	7,0	35	0,2	0,5	0,3	5
Sundae Caramelo	154 g	1212	287	14	5	10	54	21	42,3	47	6	9	4,1	20	0,2	0,0	0,3	5
Sundae Chocolate	151g	1167	277	14	5	10	45	17	41,4	46	8	12	6,4	32	0,1	1,2	0,4	6
Sundae Morango	150 g	968	229	11	4	8	44	17	39,2	44	4	6	2,7	14	0,1	0,5	0,2	3
Sundae Doce da casa	157 g	1190	282	14	6	12	50	19	39,4	44	6	9	3,6	18	0,1	0,3	0,3	5
Sundae Natura	113 g	652	155	8	4	8	25	10	23,1	26	4	6	2,8	14	0,1	0,0	0,2	3
Cobertura Amêndoa	11 g	250	60	3	2	5	4	2	3,9	4	4	5	0,3	2	0,0	0,8	0,0	0
Bolo de Aniversário Pão de Ló	125 g	1535	363	18	7	14	69	27	54,9	61	7	10	1,4	7	0,0	1,1	0,5	8
Bolo de Aniversário Brigadeiro	125 g	1932	460	23	7	14	64	25	46,1	51	19	27	6,3	32	0,1	2,9	1,0	17

		ENERGIA			PROTEÍNAS		HIDRATOS DE CARBONO				LÍPIDOS (Gorduras)					FIBRA	SAL	
							dos quais açúcares				dos quais saturados Trans							
	Dose Diária de Referência * (DDR)	8400 kJ / 2000 kcal			50 g		260 g		90 g		70 g		20 g		Não legislada	Não legislada	6,0 g	
	UNIDADE DE CONSUMO	(kJ)	(kcal)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	(g)	(g)	% DDR
BEBIDAS																		
Sumol Ananás	250 mL	220	53	3	0	0	13	5	12,5	14	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0
	400 mL	352	84	4	0	0	20	8	20,0	22	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1
	500 mL	440	105	5	0	0	26	10	25,0	28	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,1	1
Compal Clássico Laranja do Algarve	300 mL	543	129	6	2	3	32	12	31,5	35	1	1	0,1	1	0,0	0,5	0,0	0
Compal Clássico Pêssego	300 mL	609	144	7	1	2	35	14	31,5	35	1	1	0,1	1	0,0	1,5	0,0	0
Compal Vital Equilíbrio Manga Laranja	300 mL	222	54	3	1	1	12	5	10,8	12	1	1	0,1	1	0,0	0,6	0,0	0
Compal Clássico Pêra (McCafé)	300 mL	567	135	7	1	1	32	12	26,1	29	1	1	0,1	1	0,0	3,6	0,0	1
Um Bongo - 8 Frutos	200 mL	356	84	4	1	1	20	8	18,0	20	0	0	0,0	0	0,0	1,6	0,0	0
Um Bongo - Manga	200 mL	344	82	4	0	0	20	8	16,0	18	0	0	0,0	0	0,0	1,2	0,0	0
Coca-Cola	250 mL	419	99	5	0	0	25	9	24,6	27	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0
	400 mL	670	158	8	0	0	39	15	39,3	44	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0
	500 mL	838	197	10	0	0	49	19	49,1	55	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0
Coca-Cola Zero	250 mL	2	1	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,1	2
	400 mL	4	1	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,2	3
	500 mL	5	1	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,2	3
Fanta Laranja Zero	250 mL	21	5	0	0	0	1	0	1,3	1	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0
	400 mL	34	8	0	0	0	2	1	2,0	2	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	1
	500 mL	43	10	1	0	0	3	1	2,5	3	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,1	1
Lipton Green Ice Tea - Hortelã	330 mL	140	33	2	0	0	8	3	7,3	8	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0
Lipton Pêssego Zero	250 mL	13	3	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	0,1	0,1	2
	400 mL	20	4	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	0,1	0,2	3
	500 mL	25	5	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	0,1	0,2	3
Água Mineral Natural Serra da Estrela	330 mL	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0
	500 mL	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0,0	0
Cerveja Sagres (Lata)	330 mL	548	132	7	1	2	10	4	2,0	2	0	0	0,0	0	0,0	0,3	0,8	13
Cerveja Coral	300 mL	587	141	7	1	2	9	3	2,7	3	0	0	0,0	0	0,0	0,9	0,3	5
Brisa Maracujá	250 mL	521	123	6	0	1	30	11	29,8	33	0	0	0,3	1	0,0	0,3	0,1	1
	400 mL	834	196	10	0	1	48	18	47,6	53	0	1	0,4	2	0,0	0,4	0,1	1
	500 mL	1043	246	12	1	1	60	23	59,5	66	1	1	0,5	3	0,0	0,5	0,1	2



	ENERGIA			PROTEÍNAS		HIDRATOS DE CARBONO				LÍPIDOS (Gorduras)					FIBRA		SAL		
						dos quais açúcares				dos quais saturados					Trans				
Dose Diária de Referência * (DDR)	8400 kJ / 2000 kcal			50 g		260 g		90 g		70 g		20 g		Não legislada		Não legislada		6,0 g	
UNIDADE DE CONSUMO	(kJ)	(kcal)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	(g)	(g)	% DDR		

NOTA:
 * DDR - Dose Diária de Referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal), de acordo com o Anexo XIII do Regulamento (UE) nº 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de Outubro de 2011.
 "0 = Zero de quantidade ou menos de 0,5 % GDA (DDR)."

Como se trata de produtos alimentares, poderão ocorrer pequenas variações.
 As análises foram feitas em produtos-tipo.

Os produtos constantes da tabela poderão não estar disponíveis em todos os restaurantes.
 Esta tabela poderá sofrer alterações sem qualquer aviso prévio.

Para informação sobre alergénios, consulte a respetiva informação aqui no site www.mcdonalds.pt