




	Dose Diária de Referência * (DDR)	ENERGIA			PROTEÍNAS		HIDRATOS DE CARBONO				LÍPIDOS (Gorduras)				FIBRA	SAL		
		PORÇÃO	2000 kcal			50 g		260 g		90 g		70 g		20 g		Não legislada	6,0 g	
			(kJ)	(kcal)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR		(g)	(g)
<b>Pequeno-Almoço no Balcão</b>																		
Bacon McMuffin® & Egg	137 g	1326	317	16	18	36	26	10	2,4	3	15	22	7,3	37	1,6	1,4	23	
Sausage McMuffin® & Egg	180 g	1812	434	22	25	51	26	10	2,7	3	25	35	10,9	55	1,6	1,8	31	
Panquecas com Cobertura de Caramelo	193 g	2031	481	24	9	18	87	34	30,0	33	9	14	3,5	17	4,9	1,7	28	
Panquecas com Cobertura de Chocolate	194 g	2022	480	24	10	20	81	31	33,5	37	12	17	5,5	28	5,6	1,8	30	
Panquecas com Cobertura de Morango	195 g	1808	428	21	9	17	79	30	30,8	34	8	11	2,1	11	5,7	1,6	27	
Panquecas com Xarope	173 g	1727	409	20	8	17	75	29	28,8	32	7	11	2,1	11	4,9	1,6	26	
Croissant Simples	70 g	1072	256	13	4	8	24	9	2,7	3	16	23	8,1	41	0,0	0,6	9	
Croissant Queijo	98 g	1476	354	18	9	18	26	10	3,7	4	24	34	13,3	67	0,0	1,6	26	
Croissant Fiambre	91 g	1162	278	14	7	14	24	9	3,0	3	17	24	8,4	42	0,0	1,1	18	
Croissant Misto	95 g	1319	316	16	8	16	25	10	3,4	4	20	29	10,8	54	0,0	1,3	22	
<b>Bebidas Quentes</b>																		
Café Expresso	60 mL	56	19	1	1	2	0	0	0,0	0	1	2	0,2	1	0,0	0,0	0	
Descafeinado	60 mL	65	16	1	1	2	0	0	0,0	0	1	1	0,2	1	0,0	0,0	0	
Café Expresso com Gelado	93 mL	285	68	3	2	4	8	3	7,3	8	2	3	1,1	5	0,0	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	
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	
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	
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	
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	
Meia de Leite / Caffé Latté	200 mL	353	84	4	6	12	7	3	7,2	8	3	5	1,8	9	0,0	0,1	2	
Cappuccino	200 mL	276	66	3	5	9	5	2	5,3	6	3	4	1,4	7	0,0	0,1	2	
Chocolate Quente	200 mL	689	164	8	8	16	23	9	20,1	22	4	6	2,8	14	1,4	0,3	4	
Açúcar	5,5 g	93	22	1	0	0	6	2	5,5	6	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0	
Adoçante	120 mg	1	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0	
<b>Menu Principal</b>																		
Big Mac®	219 g	2131	509	25	27	53	42	16	8,7	10	26	37	10,0	50	3,2	2,3	38	
Big Tasty®	344 g	3514	842	42	44	89	50	19	10,5	12	51	73	20,7	104	3,3	3,7	62	

	Dose Diária de Referência * (DDR)	ENERGIA			PROTEÍNAS		HIDRATOS DE CARBONO				LÍPIDOS (Gorduras)				FIBRA	SAL		
		PORÇÃO	2000 kcal			50 g		260 g		90 g		70 g		20 g		Não legislada	6,0 g	
			(kJ)	(kcal)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR		(g)	(g)
Cheeseburger	120 g	1273	304	15	16	32	30	12	7,3	8	13	18	6,1	31	2,0	1,7	28	
McChicken®	169 g	1664	397	20	18	37	42	16	6,1	7	17	24	3,2	16	2,6	2,1	36	
Chicken McNuggets® (4)	71 g	748	179	9	11	22	12	5	0,3	0	9	13	1,1	6	1,0	0,8	14	
Chicken McNuggets® (6)	107 g	1122	268	13	17	34	18	7	0,4	0	14	20	1,7	8	1,5	1,2	21	
Molho Agridoce	25 mL	212	50	3	0	0	12	5	8,4	9	0	0	0,0	0	0,0	0,3	5	
Molho Barbecue	25 mL	272	48	2	0	0	11	4	8,9	10	0	0	0,0	0	0,0	0,5	8	
Molho Caril	25 mL	218	51	3	0	0	11	4	7,8	9	1	1	0,1	0	0,6	0,5	9	
Molho Maionese com Alho	25 mL	696	169	8	0	0	1	1	0,6	1	18	26	2,2	11	0,1	0,3	5	
Double Cheeseburger	173 g	1874	448	22	27	53	31	12	7,9	9	24	34	11,9	60	2,0	2,5	42	
Grand Double Cheeseburger	265 g	2942	704	35	40	81	49	19	13,3	15	37	53	18,2	91	8,2	3,7	62	
Grand Double Cheeseburger Bacon	274 g	3117	746	37	43	87	49	19	13,3	15	40	57	19,5	97	8,2	4,0	67	
Filet-o-Fish®	137 g	1397	333	17	15	31	36	14	5,1	6	13	19	2,6	13	2,1	1,5	25	
Douradinhos (3)	90 g	726	173	9	12	24	15	6	0,8	1	7	10	0,5	3	0,8	0,9	16	
Batatas Fritas (pequenas)	80 g	1000	239	12	3	5	29	11	0,3	0	12	17	1,1	5	2,9	0,6	9	
Batatas Fritas (médias)	114 g	1425	341	17	4	8	42	16	0,4	0	17	24	1,5	8	4,2	0,8	13	
Batatas Fritas (grandes)	150 g	1874	448	22	5	10	55	21	0,5	1	22	31	2,0	10	5,5	1,0	17	
Molho para Batatas	25 mL	192	46	2	0	0	5	2	2,3	3	3	4	0,4	2	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	0,2	0,2	3	
Hamburger	106 g	1069	254	13	13	26	30	11	6,6	7	9	13	3,5	17	2,0	1,3	21	
McRoyal® Deluxe	241 g	2232	534	27	30	59	33	13	7,1	8	31	45	12,0	60	2,4	1,9	32	
McRoyal® Bacon	181 g	2344	562	28	31	63	32	12	6,9	8	34	48	12,6	63	1,9	2,1	35	
McRoyal® Cheese	207 g	2204	527	26	32	64	36	14	10,0	11	28	40	13,7	69	2,2	2,6	43	
Mini Cenouras	70 g	74	18	1	0	1	3	1	1,8	2	0	0	0,0	0	1,9	0,0	0	
ChickenBurger	132 g	1336	318	16	12	23	41	16	7,9	9	11	16	1,8	9	2,7	1,7	28	
Chicken Cheese	130 g	1475	352	18	14	28	38	14	5,1	6	16	22	4,5	23	2,4	1,7	28	
MCBifana Original	171 g	1959	468	23	19	39	42	16	4,8	5	24	34	6,6	33	3,0	2,2	37	
McBifana com Mostarda	190 g	2133	510	25	21	42	46	18	5,5	6	26	37	7,1	36	3,3	2,5	41	
Snack WRAP™ Ranch	117 g	1242	296	15	11	22	33	13	1,6	2	13	19	1,8	9	1,5	1,8	30	

	Dose Diária de Referência * (DDR)	ENERGIA			PROTEÍNAS		HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares				LÍPIDOS (Gorduras) dos quais saturados				FIBRA	SAL		
		PORÇÃO	2000 kcal			50 g		260 g		90 g		70 g		20 g		Não legislada	6,0 g	
			(kJ)	(kcal)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	(g)	% DDR
McWrap™ Beef Mediterrâneo	215 g	2370	568	28	21	42	41	16	2,4	3	35	50	9,7	48	3,5	3,0	50	
McWrap™ Chicken Itália Crispy	199 g	2206	528	26	21	41	47	18	6,2	7	28	40	6,2	31	4,7	3,0	50	
McWrap™ Chicken Itália Grilled	194 g	1710	407	20	26	53	38	15	4,5	5	16	23	4,2	21	2,2	2,7	46	
McWrap™ Chicken Bacon Crispy	232 g	2294	549	27	22	45	47	18	6,4	7	29	42	6,9	35	4,8	3,1	52	
McWrap™ Chicken Bacon Grilled	227 g	1799	429	21	28	56	39	15	4,6	5	18	25	4,9	24	2,3	2,9	48	
CBO®	247 g	2716	650	32	27	53	57	22	7,1	8	34	49	7,6	38	3,9	3,0	50	
McBites	68 g	699	167	8	13	26	11	4	0,2	0	8	11	1,0	5	0,7	0,7	11	
<b>Saladas</b>																		
Salada Caesar Grilled Chicken (sem molho nem croutons)	257 g	853	203	10	27	54	5	2	2,8	3	8	11	4,6	23	3,0	1,4	24	
Salada Caesar Crispy Chicken (sem molho nem croutons)	249 g	1132	271	14	17	34	13	5	4,5	5	16	22	4,2	21	5,5	1,4	23	
Molho Caesar	60 mL	183	44	2	2	3	6	2	3,3	4	2	2	0,7	4	0,0	0,8	13	
Croutons	14 g	256	61	3	2	3	11	4	1,0	1	1	2	0,1	1	0,7	0,3	5	
Salada Tropical (sem molho)	220 g	525	126	6	10	20	6	2	3,8	4	6	9	0,8	4	3,3	1,1	18	
Salada Mista (sem molho)	80 g	68	16	1	1	2	2	1	1,3	1	0	0	0,0	0	1,5	0,1	1	
Azeite Virgem Extra	20 mL	676	164	8	0	0	0	0	0,0	0	18	26	2,9	15	0,0	0,0	0	
Vinagrete	20 mL	519	126	6	0	0	0	0	0,0	0	14	20	2,2	11	0,0	0,0	0	
<b>Sopas</b>																		
Sopa à Lavrador	150 mL	264	66	3	3	7	8	3	1,3	1	2	2	0,3	2	3,3	0,8	14	
	300 mL	568	135	7	7	13	17	6	2,6	3	3	5	0,7	3	6,6	1,7	28	
Creme de Legumes	150 mL	392	93	5	1	3	16	6	2,1	2	2	3	0,8	4	2,1	0,8	14	
	300 mL	783	186	9	3	5	31	12	4,3	5	5	7	1,7	8	4,3	1,7	28	
Caldo Verde	150 mL	228	54	3	2	5	6	2	1,6	2	2	3	0,5	2	2,2	0,7	12	
	300 mL	456	109	5	5	9	11	4	3,1	3	4	6	0,9	5	4,4	1,4	24	
Sopa de Grão com Esfinafes	150 mL	241	58	3	2	5	5	2	1,1	1	2	3	0,3	2	3,1	0,7	11	
	300 mL	483	116	6	5	9	11	4	2,2	2	5	7	0,6	3	6,2	1,3	22	
<b>Sobremesas</b>																		
Tarte de Maçã	84 g	1053	252	13	2	4	28	11	11,2	12	14	20	2,8	14	1,4	0,5	8	
Cone	81 g	652	155	8	3	6	27	11	18,4	20	3	5	2,4	12	0,4	0,1	2	

	Dose Diária de Referência * (DDR)	ENERGIA			PROTEÍNAS		HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares				LÍPIDOS (Gorduras) dos quais saturados				FIBRA	SAL		
		PORÇÃO	2000 kcal			50 g		260 g		90 g		70 g		20 g		Não legislada	6,0 g	
			(kJ)	(kcal)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR		(g)	(g)
McFlurry® M&M	171 g	1447	344	17	8	16	49	19	44,2	49	13	18	6,6	33	1,1	0,2	4	
Mini McFlurry® M&M	86 g	723	172	9	4	8	24	9	22,1	25	6	9	3,3	17	0,6	0,1	2	
McFlurry® KitKat	170 g	1399	333	17	7	13	49	19	41,6	46	12	17	7,2	36	0,8	0,3	4	
Mini McFlurry® KitKat	85 g	699	166	8	3	7	25	9	20,8	23	6	8	3,6	18	0,4	0,1	2	
McFlurry® Oreo	158 g	1140	271	14	6	12	43	17	34,8	39	8	12	5,0	25	0,4	0,4	6	
Mini McFlurry® Oreo	79 g	570	135	7	3	6	22	8	17,4	19	4	6	2,5	13	0,2	0,2	3	
McFlurry® Cornetto Morango	256 g	1810	429	21	8	16	74	28	62,5	69	11	16	8,4	42	1,2	0,4	7	
McFlurry® Cornetto Caramelo	256 g	2032	482	24	9	17	82	32	61,7	69	13	19	9,7	49	0,4	0,5	9	
McFlurry® Cornetto Chocolate	256 g	2023	481	24	10	19	76	29	65,1	72	15	22	11,7	59	1,2	0,6	10	
Sundae Morango	150 g	960	227	11	4	8	43	16	38,5	43	4	6	2,8	14	0,7	0,2	3	
Sundae Caramelo	154 g	1216	288	14	5	10	53	21	39,3	44	6	9	4,1	21	0,0	0,3	5	
Sundae Chocolate	151 g	1175	279	14	6	11	45	17	41,6	46	8	12	6,0	30	0,7	0,4	6	
Sundae Ananás dos Açores	181 g	1056	250	12	5	10	45	17	41,8	46	5	7	3,5	18	0,2	0,2	4	
Wafer Morango	173 g	1305	309	15	5	11	59	23	46,1	51	5	8	3,7	19	1,2	0,2	4	
Wafer Caramelo	173 g	1527	362	18	6	12	68	26	45,4	50	7	11	5,1	25	0,5	0,4	6	
Wafer Chocolate	173 g	1516	360	18	7	13	61	23	48,8	54	10	14	7,1	36	1,2	0,4	7	
Wafer Ananás dos Açores	174 g	1216	288	14	5	10	54	21	43,0	48	5	8	3,7	19	0,7	0,2	4	
Amêndoas	10 g	250	60	3	2	5	1	0	0,5	1	5	7	0,4	2	1,2	0,0	0	
Bolo de Aniversário Gelado (uma fatia)	64 g	445	106	5	1	2	18	7	16,7	19	3	5	2,3	11	0,3	0,1	2	
Bolo de Aniversário Chocolate (uma fatia)	66 g	1164	279	14	4	7	30	12	22,6	25	15	22	4,2	21	2,0	0,1	2	
Polpa de Fruta	90 g	325	77	4	0	1	17	7	15,9	18	0	1	0,2	1	1,1	0,0	0	
Saco de Maçã	70 g	189	45	2	0	0	10	4	9,4	10	0	1	0,1	0	1,5	0,0	0	
Saco de Pêra	70 g	190	45	2	0	0	9	4	4,1	5	0	1	0,1	1	2,2	0,0	0	
Abacaxi	60 g	138	33	2	0	1	6	2	6,4	7	0	0	0,0	0	0,7	0,0	0	
<b>Bebidas</b>																		
Iced Fruit Smoothie Manga Ananás	300 mL	804	190	9	2	5	41	16	40,8	45	1	1	0,4	2	2,8	0,2	4	
	400 mL	1012	239	12	3	6	52	20	51,5	57	1	2	0,5	2	3,5	0,3	5	
Iced Fruit Smoothie Manga Ananás	300 mL	745	176	9	1	2	40	15	39,8	44	1	1	0,0	0	2,9	0,2	3	

	Dose Diária de Referência * (DDR)	ENERGIA			PROTEÍNAS		HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares				LÍPIDOS (Gorduras) dos quais saturados				FIBRA	SAL	
		PORÇÃO	2000 kcal		50 g		260 g		90 g		70 g		20 g		Não legislada	6,0 g	
			(kJ)	(kcal)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	(g)
(s/iogurte)	400 mL	993	234	12	2	3	54	21	53,1	59	1	1	0,0	0	3,9	0,3	4
Iced Fruit Smoothie Morango Banana	300 mL	773	182	9	2	4	41	16	38,4	43	1	1	0,4	2	2,2	0,2	4
	400 mL	983	232	12	3	6	52	20	48,7	54	1	1	0,5	2	2,8	0,3	5
Iced Fruit Smoothie Morango Banana (s/iogurte)	300 mL	689	162	8	1	2	38	15	36,1	40	0	0	0,0	0	2,2	0,2	3
	400 mL	919	217	11	1	3	51	20	48,1	53	0	0	0,0	0	2,9	0,3	4
Iced Frappé Caramelo	300 mL	1528	364	18	6	11	48	18	41,8	46	17	24	11,9	59	0,0	0,3	5
	400 mL	1944	464	23	7	15	62	24	54,3	60	21	30	14,8	74	0,0	0,4	7
Iced Frappé Moca	300 mL	1596	381	19	6	11	50	19	44,5	49	18	25	12,6	63	0,1	0,3	5
	400 mL	1935	461	23	7	14	61	24	54,8	61	21	30	15,0	75	0,1	0,4	7
Compal Clássico Laranja	330 mL	621	146	7	2	4	34	13	29,0	32	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0
Compal Clássico Pêssego	330 mL	662	156	8	0	0	38	15	32,8	36	0	0	0,0	0	2,1	0,0	0
Compal Light Equilíbrio Manga Laranja	330 mL	428	101	5	0	0	25	10	22,1	25	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0
Um Bongo 100% Fruta - Pêssego	200 mL	426	101	5	1	1	23	9	23,0	26	0	0	0,0	0	3,2	0,0	0
Um Bongo 100% Fruta - Tropical	200 mL	409	96	5	1	1	23	9	23,2	26	0	0	0,0	0	0,0	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
	400 mL	670	158	8	0	0	39	15	39,3	44	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
Coca-Cola Zero	250 mL	2	1	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	0,2	3
	500 mL	5	1	0	0	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	0,2	3
Sprite FRESH	250 mL	103	25	1	0	0	5	2	5,3	6	0	0	0,0	0	0,0	0,1	1
	400 mL	164	40	2	0	0	8	3	8,4	9	0	0	0,0	0	0,0	0,1	1
	500 mL	205	50	3	0	0	11	4	10,5	12	0	0	0,0	0	0,0	0,1	2
Fanta Ananás	250 mL	444	104	5	0	0	26	10	25,8	29	0	0	0,0	0	0,0	0,1	1
	400 mL	710	166	8	0	0	41	16	41,3	46	0	0	0,0	0	0,0	0,1	1
	500 mL	887	207	10	0	0	52	20	51,6	57	0	0	0,0	0	0,0	0,1	2
Fanta Go! Laranja	250 mL	363	85	4	0	0	21	8	21,3	24	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0
	400 mL	580	136	7	0	0	34	13	34,0	38	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0

	Dose Diária de Referência * (DDR)	ENERGIA			PROTEÍNAS		HIDRATOS DE CARBONO dos quais açúcares				LÍPIDOS (Gorduras) dos quais saturados				FIBRA	SAL	
		PORÇÃO	2000 kcal		50 g		260 g		90 g		70 g		20 g		Não legislada	6,0 g	
			(kJ)	(kcal)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)	% DDR	(g)		% DDR	(g)
	500 mL	725	170	9	0	0	43	16	42,5	47	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0
Lipton Pêssego	250 mL	275	63	3	0	0	17	6	16,0	18	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0
	400 mL	440	100	5	0	0	26	10	25,6	28	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0
	500 mL	550	125	6	0	0	32	12	32,0	36	0	0	0,0	0	0,0	0,1	1
Água Luso de Fruta - Frutos Vermelhos	250 mL	325	77	4	0	0	19	7	17,8	20	0	0	0,0	0	0,0	0,1	2
Água Luso de Fruta - Limão	500 mL	510	120	6	0	0	30	12	28,0	31	0	0	0,0	0	0,0	0,1	1
Cerveja Sagres (Pressão)	300 mL	172	40	2	1	2	9	3	1,8	2	0	0	0,0	0	0,3	0,8	13
Cerveja Sagres (Lata)	330 mL	548	132	7	1	2	10	4	2,0	2	0	0	0,0	0	0,3	0,8	14
Cerveja Coral	300 mL	199	47	2	1	2	11	4	0,0	0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0
Cerveja Sagres sem Álcool	330 mL	290	68	3	1	1	16	6	8,3	9	0	0	0,0	0	0,3	0,5	8
Sagres Radler 0.0%	330 mL	484	103	5	1	1	24	9	22,8	25	0	0	0,3	2	0,0	0,0	0

**NOTA:**

\* DDR - Dose Diária de Referência para um adulto médio

N.D. - Não disponível à data da publicação

N.V. - Não há valores, mas podem estar presentes

"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.

Media de Adultos baseada numa mulher entre os 20 e os 30 anos de idade com um estilo de vida sedentário.

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 alergéneos, consulte a respetiva informação aqui no site [www.mcdonalds.pt](http://www.mcdonalds.pt)