

11 a 24 fevereiro

# escolhas equilibradas

Escolher bem é cuidar de si.

descubra  
+ de **250**  
artigos  
a preços  
baixos



**POUPE  
25%**

Em toda a gama  
pequeno-almoço



**2,29€**  
Unid.

**MANTEIGA DE  
AMENDOIM  
CROCANTE  
GO ACTIVE  
PINGO DOCE**  
500g

**NOVIDADE**



**5,99€**  
Unid.

**COLAGÉNIO  
EM PÓ  
PURA VIDA  
PINGO DOCE**  
Sabor a frutos  
vermelhos  
300g

**NOVIDADE**



**25**  
ANOS

**A TRAZER  
SABOR**

pingo doce

Campanha válida de 11 a 24 fevereiro de 2025 nas lojas Pingo Doce de Portugal Continental, em compras iguais ou superiores a 5€ em toda a loja. Lojas PD&Go não abrangidas. Salvo rutura de stock ou erro tipográfico. Promoções não acumuláveis entre si. Os artigos/preços e promoções poderão não estar disponíveis em algumas lojas. A venda de artigos poderá estar limitada a quantidades específicas. As ações Poupa Mais são exclusivas para clientes com cartão Poupa Mais registado até 24 horas antes da compra. Serviço de Apoio ao Cliente | 212 41 08 74/808 20 45 45 (Rede fixa nacional). Encomendas Comida Fresca | 21 753 24 21/808 200 120 (Rede fixa nacional).

SIGA-NOS EM



# 25

**ANOS**  
**A TRAZER**  
**SABOR**



**Escolher  
bem, viver  
melhor.**

Os alimentos são uma fonte importantíssima de vitalidade. Por isso, ter uma alimentação completa, variada e equilibrada, associada a uma boa hidratação, exercício físico e a umas boas horas de sono, é essencial.

No Pingo Doce, acreditamos que a alimentação que faz bem e sabe bem é para todos. É por isso que trabalhamos diariamente para fazer chegar até si produtos de qualidade e uma marca própria desenvolvida por especialistas.

Assim sendo, apresentamos-lhe uma seleção de produtos que vão ao encontro de diferentes escolhas alimentares, com alternativas para as várias preferências e necessidades, através de escolhas conscientes e mais sustentáveis.

Neste guia, para comer bem e viver uma vida plena e ativa, apresentamos-lhe algumas sugestões para preparar receitas simples, mas cheias de sabor, dicas dos nossos especialistas, novidades da nossa marca própria e dos nossos parceiros, e ainda mais de 250 produtos em promoção, para lhe trazer as melhores escolhas alimentares aos melhores preços.

Escolher bem é cuidar de si.

SIGA-NOS EM    



# índice

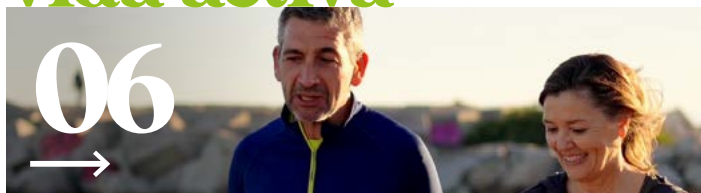
## go active

04



## vida activa

06



## pequeno-almoco

08



## imunidade

16



## snacks

18



## refeições

20



## menu semanal

24



# GO

## ACTIVE

pingo doce

# Com muita proteína, e cheia de sabor.

GO Active é ideal para quem tem uma alimentação cuidada e um estilo de vida ativo. É a ajuda que faltava para um dia a dia ativo e cheio de energia!

**18,99€**  
Unid.

CREATINA CREATURE  
300g  
~~19,99€~~/Unid.



Inclui doseador



Creapure® Go Active melhora o desempenho físico de adultos que praticam exercício físico de alta intensidade e treino de resistência muscular.

**23,99€**  
Unid.

WHEY PROTEIN  
Chocolate  
1kg  
~~24,99€~~/Unid.



**21g**  
Proteína

**2,69€**  
Unid.

AMENDOIM EM PÓ  
200g  
~~2,79€~~/Unid.



**13g**  
Proteína

**0,89€**  
Emb.

POWER BALLS  
Manteiga de amendoim  
Emb. 2 Unid.  
~~0,99€~~/Emb.

**0,99€**  
Emb.

POWER BALLS  
Bolacha e chips  
de chocolate com  
manteiga de amendoim  
Emb. 2 Unid.

**0,89€**  
Unid.

SNACK PROTEICO  
Chocolate e avelã 24g/  
Coco 30g  
~~0,99€~~/Unid.

NOVIDADE

**1,7g**  
Proteína



**1,3g**  
Proteína



até **10g**  
Proteína



**1,19€**  
Unid.

BARRA PROTEICA  
COOKIE&CREAM  
50% PROTEÍNA  
50g  
~~1,25€~~/Unid.

**0,99€**  
Unid.

BARRA PROTEICA  
DE CHOCOLATE  
30% PROTEÍNA  
40g

**0,89€**  
Unid.

BARRA PROTEICA  
Coco e amêndoa/  
Pistachio crocante  
35g  
~~0,99€~~/Unid.

NOVIDADE

**25g**  
Proteína



**12g**  
Proteína



até **10g**  
Proteína





# Experimente a receita: smoothie de banana e manteiga de amendoim

🕒 10 min 🍳 fácil

👤 1 pessoa

Para um pequeno-almoço, um brunch ou um lanche, o smoothie de banana e manteiga de amendoim é sempre uma boa opção.

Veja esta receita em [pingodoce.pt](http://pingodoce.pt)



**3,99€** Unid.  
CRUNCHY MUESLI DE CHOCOLATE  
375g

NOVIDADE



10g Proteína

**2,29€** Unid.  
MANTEIGA DE AMENDOIM CROCANTE  
500g

NOVIDADE



7g Proteína

100% Amendoim, 100% crocante



Com pedaços de amendoim

**2,19€** Unid.

CLARA DE OVO  
500ml  
~~2,29€~~/Unid.



11g Proteína

LEVE 3 OU MAIS

Por: **1,79€** Unid.

SUMO DE FRUTA

Com proteína whey manga e curcuma/  
Com proteína vegetal frutos vermelhos  
25cl  
1,99€/Unid.



até 14g Proteína

**2,99€** Unid.

GELADO PROTEICO  
Caramelo salgado/  
Chocolate  
500ml  
~~3,29€~~/Unid.



6g Proteína

**1,39€** Unid.

PURÉ DE FRUTA  
Com proteína vegetal  
120g

NOVIDADE



4,8g Proteína

## pequenos prazeres para qualquer ocasião

Novidades cheias de proteína e sabor, ideais para consumir como sobremesa ou snack.

**0,89€** Unid.

PUDIM PROTEICO  
Cafe latte/Chocolate e avelã/Baunilha/  
Chocolate/Caramelo  
200g

20g Proteína



NOVIDADE

Cafe latte Chocolate e avelã

**1,75€** Pack

GELATINA PROTEICA  
Frutos vermelhos  
Pack 4x100g

10g Proteína



NOVIDADE

**1,29€** Unid.

SOBREMESA PROTEICA  
Chocolate e nata  
170g

17g Proteína

NOVIDADE



## Vamos falar de boas escolhas?

Para manutenção e reforço da massa muscular, é essencial o consumo adequado de proteína. Produtos como barras proteicas, batidos de proteína whey ou iogurtes proteicos, podem ser excelentes aliados como refeição após um treino de força. Manter uma boa hidratação ao longo do dia, ajudará a reduzir a fadiga e a sentir-se mais motivado. E não se esqueça de marcar sempre as sessões de treino na sua agenda, estabelecendo um compromisso com a sua saúde.



**Cátia Jesus**  
Fisiologista do exercício  
Pingo Doce



**Tânia Furtado**  
Nutricionista clínica  
Pingo Doce

**POUPE 15%**

Em toda a marca

**PROZIS**

**6,54€**  
Unid.

**MANTEIGA DE AMENDOIM CREMOSA**  
1kg  
~~7,69€~~/Unid.



**1,43€**  
Unid.

**WAFER PROTEICA**  
Baunilha  
40g  
~~1,69€~~/Unid.



**1,49€**  
Unid.

**BARRA BILLION PROTEIN**  
Manteiga de amendoim/  
Amêndoa e chocolate branco  
65g  
~~1,79€~~/Unid.



**3,39€**  
Unid.

**MANTEIGA DE AMENDOIM C/chocolate**  
250g  
~~3,99€~~/Unid.



**15,29€**  
Unid.

**CREATINA CREAPURE**  
Nature  
150g  
~~17,99€~~/Unid.



**23,79€**  
Unid.

**PROTEÍNA WHEY FUSION**  
Chocolate/  
Morango  
900g  
~~27,99€~~/Unid.



**8,49€**  
Unid.

**PANQUECAS**  
C/pepitas de chocolate  
500g  
~~9,99€~~/Unid.



**2,54€**  
Emb.

**INFUSÃO H2O**  
Laranja/Limonada  
Emb. 8x9g  
~~2,99€~~/Emb.



**POUPE 20%**

Em toda a marca

**zumub**

**10,39€**  
Unid.

**PROTEÍNA VEGETAL**  
Chocolate  
500g  
~~12,99€~~/Unid.



**2,06€**  
Unid.

**BARRA PROTEICA PLANT BASED BETTERY**  
Caramelo/Framboesa  
55g  
~~2,29€~~/Unid.



**1,49€**  
Unid.

**BARRA PROTEICA CORNY**  
Todas as variedades  
50g  
~~1,79€~~/Unid.





# DANONE YoPRO

**1,09€**  
Pack

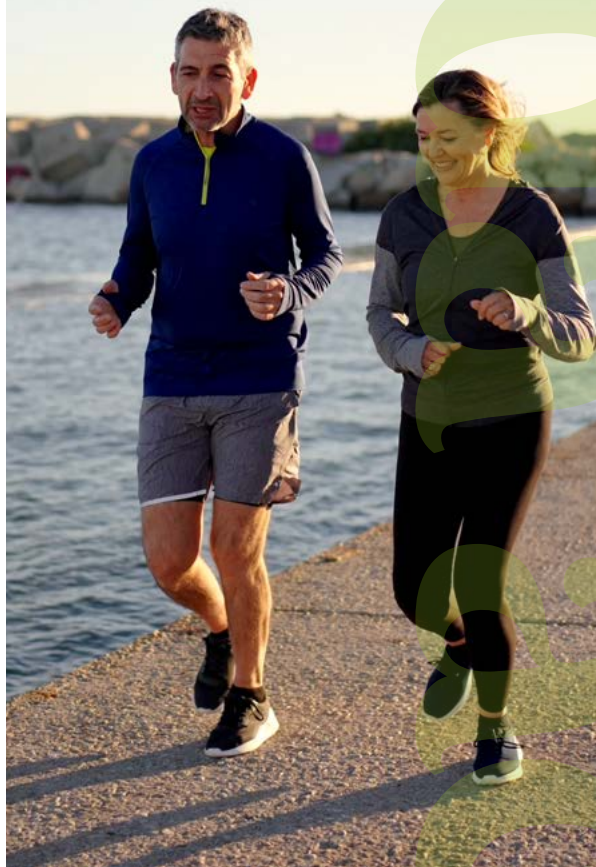
**IOGURTE SÓLIDO PROTEICO**  
**YOPRO**  
Stracciatella/Baunilha  
Pack 2x160g  
~~1,29€/Pack~~



Fica a:  
**0,55€**  
Unid.

**1,99€**  
Unid.

**IOGURTE LÍQUIDO PROTEICO**  
**YOPRO**  
Todos os sabores  
300g



**0,99€**  
Unid.

**BOLAS ENERGÉTICAS**  
**IPPIE**  
Todos os sabores  
25g/38g  
~~1,29€/Unid.~~



**POUPE 35%**

**GARRAFA TÉRMICA**  
**SMUKEE**  
800ml  
~~19,99€/Unid.~~

**12,99€**  
Unid.

Pega na tampa

- Ideal para conservar bebidas quentes ou frias por 12 horas.
- Em aço inoxidável, ABS e silicone.
- Bocal removível e em plástico.



**POUPE 25%**

Em toda a marca

**MYPROTEIN**

**1,87€**  
Unid.

**BAKED COOKIE**  
**MY VEGAN**  
Chocolate  
75g  
~~2,50€/Unid.~~



## pequeno-almoço

## Experimente a receita:

### mini-tartes de granola

🕒 30 min

🍳 fácil

🍷 6 mini-tartes

As mini-tartes de granola ficam prontas em apenas 30 minutos e são irresistíveis! Uma receita vegetariana, ideal para servir como sobremesa ou lanche.

Veja esta receita em [pingodoce.pt](http://pingodoce.pt)



**25%  
OU MAIS**

Em todos os flocos e granolas

**Salutem**  
nutrição

**4,49€**  
Unid.

**GRANOLA SUPERIOR**  
400g  
~~5,99€~~/Unid.



**POUPE  
20%**

Em toda a marca

**innocent**

**2,95€**  
Unid.

**SUPER SMOOTHIE**  
Antioxidante/  
Energia  
75cl  
~~3,69€~~/Unid.



**20%  
OU MAIS**

Em toda a marca

**THE GUTSY &  
CAPTAIN  
KOMBUCHA**



**POUPE  
25%**

Em todos os chás e infusões



**6,49€**  
Unid.

**TISANA BIOLÓGICA PAISAGINDO**  
Flat tummy  
50g  
~~7,40€~~/Unid.



Um universo com menos açúcar, mas todo o sabor.

Apenas 2,5g de açúcar por porção

**MAIS DE  
25%**

**1,99€**  
Unid.

**CEREAIS GALÁTICOS**  
450g  
~~2,69€~~/Unid.



**3,19€**  
Unid.

**GRANOLA DE MAÇÃ DE ALCOBAÇA IGP S/GLÚTEN**  
Com amêndoa e canela  
325g  
~~3,49€~~/Unid.



**2,49€**  
Unid.

**MIX PARA PANQUECAS S/GLÚTEN**  
300g  
~~2,98€~~/Unid.



ADICIONAR  
ÁGUA OU BEBIDA  
VEGETAL

RÁPIDA  
PREPARAÇÃO



**1,59€**  
Unid.  
**KOMBUCHA**  
Coco/Framboesa  
37cl  
**1,79€/Unid.**



**0,94€**  
Unid.  
**QUEIJO COTTAGE**  
200g  
**0,99€/Unid.**

- Sabor suave.
- Textura cremosa.
- Ideal para quiches, bolos, doces ou para consumir ao natural.



**Novo e fresco!**

Feito com leite de cabra.

**1,99€**  
Pack  
**QUEIJO FRESCO**  
Cabra  
Pack 2x62,5g



**Nova embalagem, o mesmo sabor!**

**0,79€**  
Unid.

**BEBIDA DE SOJA 0% AÇÚCARES**  
1lt



**1,29€**  
Unid.

**BEBIDA DE AVEIA SABOR A LEITE**  
1lt

**Novas opções para quem a lactose não é opção.**

**1,99€**  
Pack  
**IOGURTE MAGRO S/LACTOSE**  
Frutos Tropicais  
Pack 4x170g



**0,32€**  
Unid.  
**IOGURTE MAGRO NATURAL S/LACTOSE**  
125g



**0,48€**  
Unid.  
**IOGURTE S/LACTOSE**  
Pêssego/Coco  
120g



**sabores com duplo zero**

**1,35€**  
Pack  
**IOGURTE LÍQUIDO MAGRO**  
Todas as variedades  
Pack 4x170g



GORDURA  
AÇÚCARES  
ADICIONADOS



**sabores com triplo zero**

**1,79€**  
Pack  
**IOGURTE LÍQUIDO MAGRO**  
Maracujá e curcuma/  
Framboesa e piri piri  
Pack 4x170g



GORDURA  
AÇÚCARES  
ADICIONADOS  
EDULCORANTES  
ARTIFICIAIS



de  
**provar**  
e  
por **voltar**  
mais :)

# O nosso pão de trigo com sementes de chia.

**1,99€**  
/ 500g



Esta saborosa novidade, é feita com farinha de trigo e farinha de milho, à qual juntámos as sementes de chia. Com uma textura surpreendente, deixe-se conquistar com esta fornada!

**Receitas exclusivas, várias fornadas  
ao dia, sempre a preços Pingo Doce.**



# Um universo com menos açúcar, mas todo o sabor.

-45% de açúcar\*



FONTE DE VITAMINAS  
B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 e B12  
FONTE DE FIBRA

MAIS DE  
**25%**

**1,99€**  
Unid.

CEREAIS  
GALÁTICOS  
PINGO DOCE  
450g  
~~2,69€~~/Unid.

Marcados com nutri-score A, os novos Cereais Galáticos Pingo Doce têm uma receita exclusiva em formatos divertidos de planetas e luas, com um sabor inconfundível a chocolate e baunilha. Prontos para conquistar os mais pequeninos, estes cereais integrais têm menos 45% de açúcar\*. Faça as delícias lá de casa com esta combinação cósmica!

\*Contém menos 45% de açúcar que os cereais Bolas de Chocolate Pingo Doce.

# pequeno-almoço

**POUPE 25%**

Em toda a gama pequeno-almoço



**2,61€**  
Unid.

**MUESLI INTEGRAL**  
4 cereais crocantes  
500g  
~~3,49€~~/Unid.



**POUPE 20%**

Em toda a marca

**SHINE**

**POUPE 30%**

**FARINHA INTEGRAL NACIONAL**  
Aveia  
800g  
~~1,99€~~/Unid.

**2,69€**  
Pack

**KÉFIR NESTLÉ**  
Natural/  
Morango  
Pack 6x100g

**3,99€**  
Unid.

**SUPER PEQUENO ALMOÇO S/GLÚTEN**  
Aveia, chia e amendoim  
300g  
~~4,99€~~/Unid.



**1,39€**  
Unid.



**1,29€**  
Unid.

**FLOCOS DE AVEIA BIO**  
Grossos  
500g  
~~1,39€~~/Unid.



**0,79€**  
Unid.

**FLOCOS DE AVEIA INTEGRAL**  
Finos  
500g  
~~0,89€~~/Unid.



**1,29€**  
Unid.

**FLOCOS DE AVEIA**  
Grossos  
500g  
~~1,39€~~/Unid.

**NOVIDADE**

**2,99€**  
Unid.

**SUPER PEQUENO ALMOÇO**  
Cacau e canela  
300g

**2,99€**  
Unid.

**SUPER PEQUENO ALMOÇO**  
Amêndoa e canela  
300g  
~~3,43€~~/Unid.

**1,69€**  
Unid.

**TORTITAS DE GRÃO-DE-BICO**  
135g



**1 Semana de pequenos almoços!**

7 pequenos almoços  
0,43€/dose

**0,69€**  
Unid.

**CHIPS DE ARROZ INTEGRAL**  
Chia e quinoa  
25g  
~~0,75€~~/Unid.



**LEVE 6 PAGUE 5**

Por 4,45€  
Fica a:  
**0,75€**  
Unid.

**BOLSAS DE FRUTA**  
Todas as variedades  
120g  
0,89€/Unid.





# Experimente a receita: pão de aveia e mel

Veja esta receita em [pingodoce.pt](http://pingodoce.pt)

🕒 50 min

☀️ média

🍞 10 fatias

Um pão feito com 100% aveia moída e totalmente natural. Uma farinha com alto teor em vitamina B1 e fósforo, fonte de fibra, ferro, magnésio e zinco. Para servir ao natural, com mel ou fruta fresca.



**3,13€**  
Unid.

**PÃO DE FORMA S/GLÚTEN SCHÄR**  
Clássico 300g  
~~3,69€~~/Unid.

**ATÉ 25%**

Em toda a gama Cuida-T



**3,29€**  
Unid.

**PÃO DE FORMA S/GLÚTEN SCHÄR**  
Cereais 300g  
~~3,89€~~/Unid.

**2,19€**  
Unid.

**PEITO DE PERU/PEITO DE FRANGO**  
110g  
~~2,75€~~/Unid.



**alpro**

**DELICIOSO E NUTRITIVO**

100% VEGETAL

**NATURALMENTE SEM LACTOSE**

**2,54€**  
Pack

**SOJA**  
Vários sabores  
Pack 4x125g  
~~2,99€~~/Pack



**1,69€**  
Unid.

**BEBIDA DE SOJA**  
Original 1lt  
~~1,99€~~/Unid.



**MAIS DE 20%**

**1,99€**  
Unid.

**BEBIDA DE SOJA S/AÇÚCAR**  
Amêndoa/Aveia 1lt  
~~2,59€~~/Unid.



**MAIS DE 20%**

**1,89€**  
Unid.

**BEBIDA Aveia/Amêndoas**  
1lt  
~~2,49€~~/Unid.



**POUPE 20%**

**1,99€**  
Unid.

**BEBIDA DE ARROZ**  
1lt  
~~2,49€~~/Unid.





de  
**provar**  
e  
por **voltar**  
**mais:)**

## Pão de forma escuro de Rio Maior

A **côdea** é **estaladiça**  
e a **textura macia e consistente**,  
devido à fermentação natural.

**É pré-cozido em forno de lenha**  
e a cozedura final acontece  
nas nossas lojas para que possa  
comprá-lo ainda quentinho.

**1,79€**  
Unid.



# O nosso Pão de Centeio nacional com sementes.



**1,99€**  
500g

O novo e delicioso **pão** feito com farinha de centeio nacional, moída em mó de pedra, o que permite uma moagem mais lenta, preservando o seu valor nutricional e todo o sabor natural. Preparado com massa mãe, para que fermente naturalmente. O processo de levedação é lento e gradual, o que lhe confere uma **textura irresistível**. Mais uma novidade para descobrir na nossa Padaria.

**Receitas exclusivas, várias fornadas ao dia, sempre a preços Pingo Doce.**

de  
**provar**  
e  
**voltar**  
por  
**mais:)**

# imunidade

Prepare-se para o inverno e conheça alguns produtos que podem contribuir para a manutenção do seu sistema imunitário.

**POUPE 25%**

Em todos os suplementos

FORMA+

Planta Natur  
●●● Equilíbrio natural

**i**natural

**4,49€**  
Emb.

FORMA+  
Multivitaminas A a Z  
Emb. 30 Cápsulas  
~~5,99€~~/Emb.

**5,16€**  
Emb.

COLESTROL INATURAL  
Emb. 30 Cápsulas  
~~6,89€~~/Emb.



**POUPE 20%**

SUPLEMENTO ALIMENTAR  
VITALDIN  
Melatonina  
Emb. 35 gomas  
Multivitaminas kids  
Emb. 40 gomas  
~~7,99€~~/Emb.

**6,39€**  
Emb.

**MAIS DE 25%**

GRANOLA/MUESLI  
SIMPLE BITE  
400g/300g  
~~5,49€~~/Unid.

**3,99€**  
Unid.



# fruta

A fruta é uma das bases de uma alimentação equilibrada. Nas nossas lojas é repostada todos os dias para si. É por isso que é tão fresca!

Ricos em vitamina C, contribuem para o normal funcionamento do seu sistema imunitário!

**POUPE 20%**

GRANOLA 0% PREBIOTIC WHY  
300g  
~~3,99€~~/Unid.

**3,19€**  
Unid.

**1,79€**  
Kg

LARANJA  
A granel

**2,99€**  
Emb.

KIWI  
AMARELO  
JINGOLD  
Emb. 400g





pingo doce

Pura Vida

# PREPARADOS para o inverno?

5,99€  
Unid.

**COLAGÉNIO EM PÓ**  
Sabor a frutos vermelhos  
300g

**Suplemento alimentar em pó à base de colagénio, magnésio, vitamina C e ácido hialurónico.**

NOVIDADE



Inclui doseador

- Com delicioso sabor a frutos vermelhos.
- A vitamina C contribui para o normal formação de colagénio, para o funcionamento normal dos vasos sanguíneos, dos ossos, das cartilagens, das gengivas, da pele e dos dentes.
- O magnésio contribui para o normal funcionamento muscular e para a síntese normal das proteínas.

1,29€  
Emb.

**SUPLEMENTOS ALIMENTARES**  
Todas as variedades  
Emb. 20x4g  
~~1,39€~~/Emb.



5,99€  
Emb.

**SUPLEMENTO ALIMENTAR ÔMEGA 3**  
Emb. 90 Cápsulas

Toma diária recomendada:  
2 cápsulas



Contribui para o normal funcionamento do coração e para a proteção das células contra as oxidações indesejáveis.

## PRODUTOS ENRIQUECIDOS a pensar em si

2,99€  
Unid.

**FARINHA NÃO LÁCTEA ENRIQUECIDA**  
400g  
~~3,19€~~/Unid.



- Alto teor em fibra
- Alto teor em vitamina A, B9, B12, C, D, E, K
- Fonte de vitaminas B1, B2, Niacina, B5 e B6
- Fonte de Selénio e Zinco.

2,99€  
Unid.

**MARMELADA**  
400g

0%  
AÇÚCARES ADICIONADOS

Marmelada com alto teor em fibra, enriquecida com 5 minerais: cálcio, magnésio, ferro, zinco e potássio.



1,49€  
Unid.

**LEITE MAGRO ENRIQUECIDO S/LACTOSE**  
1lt



# snacks

ATÉ  
**25%**

Em todas  
as bolachas  
marinheiras



**2,14€**  
Unid.

Sem sal  
200g  
~~2,49€~~/Unid.



**25%**  
OU MAIS

Em toda  
a marca

**Bicentury**

**2,19€**  
Emb.

**TORTITAS**  
Chocolate e avelã/Chocolate  
branco e frutos vermelhos  
Emb. 4x2 Unid.  
~~3,38€~~/Emb.



**25%**  
OU MAIS

Em todos  
os snacks

**Fruit**  
O Snack Saudável

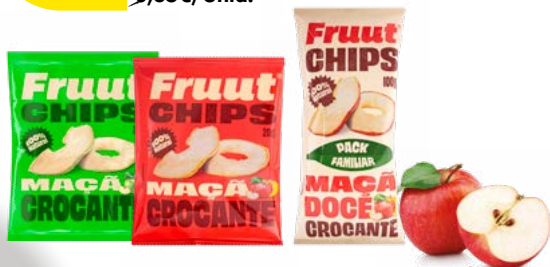
**POUPE**  
**35%**

Em todas  
as bolachas  
e tortitas  
s/glúten

**gullón**

**0,63€**  
Unid.

Maça verde/  
Maça vermelha  
20g  
~~0,85€~~/Unid.



**1,94€**  
Unid.

**BOLACHA RECHEADA**  
C/CHOCOLATE  
225g  
~~2,99€~~/Unid.



**POUPE**  
**30%**

Em todas  
as bolachas  
e tortitas

**Salutem**  
nutrição

**MAIS DE**  
**20%**

**BISCOITOS BIO SEARA**  
Todas as variedades  
220g  
~~2,79€~~/Unid.

**2,19€**  
Unid.

**0,97€**  
Unid.

**TORTITAS**  
**FINÍSSIMAS**  
Arroz/Milho  
130g  
~~1,39€~~/Unid.



**NOVIDADE**

**2,19€**  
Unid.





**1,59€**  
Unid.

**BOLACHAS MARINHEIRAS**  
Chia/Clássicas  
180g  
~~1,69€~~/Unid.



**1,59€**  
Unid.

**BOLACHAS MARINHEIRAS**  
Alfarroba  
160g  
~~1,79€~~/Unid.



sem glúten

**1,79€**  
Pack

**CRACKERS S/GLÚTEN**  
Pack 6x33g  
~~1,89€~~/Pack



**1,89€**  
Unid.

**MADALENAS DE CHOCOLATE S/GLÚTEN**  
180g  
~~1,98€~~/Unid.



**1,65€**  
Unid.

**MADALENAS CLÁSSICAS S/GLÚTEN**  
160g  
~~1,75€~~/Unid.



**0,99€**  
Unid.

**BOLACHA MARIA S/LACTOSE**  
200g  
~~1,09€~~/Unid.



**LEVE 2 PAGUE 1**

**GELADO DE FRUTA NACIONAL**  
Morango/banana  
Pack 4x60ml  
2,49€/Pack

Por 2,49€  
Fica a:  
**1,24€**  
Pack



**3,29€**  
Unid.

**GELADO DAIRY FREE**  
Caramelo Salgado  
500ml  
~~3,49€~~/Unid.



Vegan

**1,09€**  
Unid.

**ARGOLINHAS INTEGRAIS**  
Laranja e gengibre  
100g  
~~1,19€~~/Unid.



Para os amantes de frutos secos.

**0,99€**  
Unid.

**MIOLO DE AMENDOIM TORRADO S/SAL**  
200g  
~~1,15€~~/Unid.



**0,99€**  
Unid.

**TÂMARA SECA COM CARÇO**  
200g  
~~1,25€~~/Unid.



**2,47€**  
Unid.

**PISTACHOS TORRADOS S/SAL**  
200g  
~~2,75€~~/Unid.



**2,87€**  
Unid.

**MIOLO DE CASTANHA DO BRASIL**  
200g  
~~3,19€~~/Unid.

# refeições

**ATÉ 25%**

Em todas as farinhas, linhaça, bagas e sementes



**POUPE 25%**

Em todas as sojas e refeições



**2,46€**, Unid.

BAGAS DE GOJI 125g  
~~3,29€~~/Unid.



**1,49€**, Unid.

SOJA FINA 400g  
~~1,99€~~/Unid.



**POUPE 20%**

Em toda a marca

**Origens** BIO ORGANIC FOOD

PAPAS DE AVEIA Maçã e canela/ Banana e cacau 300g  
~~4,99€~~/Unid.

**3,99€**, Unid.

**3,83€**, Unid.

ÓLEO DE COCO 200ml  
~~4,79€~~/Unid.



**POUPE 35%**

MASSAS S/GLÚTEN DELVERDE Esparguete/Penne 400g  
~~2,99€~~/Unid.

**1,94€**, Unid.



**POUPE 20%**

Em toda a marca

**Heura** 100% VEGETAL

**POUPE 20%**

Em toda a marca

**Veg'in** vegan, vegetarian food

**3,19€**, Unid.

NUGGETS 160g  
~~3,99€~~/Unid.



**3,39€**, Unid.

ALHEIRA 200g  
~~4,24€~~/Unid.



**ATÉ 25%**

Em toda a gama



**3,59€**, Emb.

**4,99€**, Emb.

FALAFEL Emb. 26 Unid.  
~~5,99€~~/Emb.



NUGGETS/ALMÔNDEGAS Emb. 200g  
PEDAÇOS MEDITERRÂNEO GARDEN GOURMET Emb. 160g  
~~3,99€~~/Emb.





**1,49€**  
Unid.

**COUSCOUS**  
1kg  
~~1,79€~~/Unid.



**MAIS DE 20%**

**0,84€**  
Unid.

**MASSA INTEGRAL**  
Fusili/Penne/Esparguete  
**MASSA BIOLÓGICA**  
Esparguete/Fusilli  
500g  
~~1,09€~~/Unid.

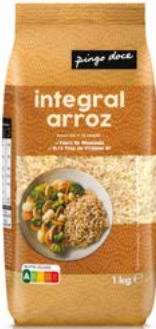


**MAIS DE 20%**

**1,14€**  
Unid.

**ARROZ INTEGRAL**  
1kg  
~~1,48€~~/Unid.

**NOVA EMBALAGEM**



**1,89€**  
Unid.

**VEGGIE RICE**  
450g  
~~1,99€~~/Unid.



**2,29€**  
Unid.

**LEGUMES SALTEADOS C/QUINOA**  
350g  
~~2,49€~~/Unid.



**2,59€**  
Unid.

**TAPIOCA HIDRATADA S/GLÚTEN**  
500g  
~~2,99€~~/Unid.



**2,59€**  
Emb.

**SALSICHAS DE SOJA**  
Emb. 5 Unid.



**1,39€**  
Unid.

**TOFU BIOLÓGICO**  
250g  
~~1,49€~~/Unid.



**1,49€**  
Unid.

**HUMMUS**  
Simples 200g/Tremoço e manjeriço 125g/Com azeitona 180g

**NOVIDADE**



**1,85€**  
Unid.

**GUACAMOLE**  
200g  
~~1,95€~~/Unid.



**o toque ideal para as suas refeições**

**1,39€**  
Unid.

**SEMENTES**  
Linhaça/Sésamo/Chia  
200g  
~~1,49€~~/Unid.

**1,59€**  
Unid.

**SEMENTES**  
Mistura/Abóbora  
200g  
~~1,69€~~/Unid.



# O CONFORTO E O SABOR

da sopa feita  
como em sua casa.

Doses  
individuais  
ou familiares



**Diz o nosso Chef Gonçalo:**  
Cozinhadas lentamente,  
mantendo todos os seus  
nutrientes, as nossas sopas  
trazem-lhe aquele sabor familiar  
das receitas tradicionais.



Para uma alimentação equilibrada plena de sabor, não faltam escolhas nas sopas Comida Fresca. Com ou sem batata, sem sal adicionado ou apenas com sal iodado. Todas as nossas sopas são confeccionadas com os melhores ingredientes, sempre frescos, e com o azeite como única fonte de gordura. É só escolher... e bom apetite!

CREME DE CENOURA



Desde:

**2,79€**  
/Emb.  
900g

Desde:

**1,49€**  
/Emb.  
400g



CREME VEGETAL  
SEM BATATA  
COM ESPINAFRES



**COMIDA  
FRESCA**  
pingo doce



# menu semanal

segunda

terça

quarta

pequeno-almoço



Leite Enriquecido  
Pura Vida  
+ Mini muffins  
de aveia e fruta



Bowl de maçã  
com banana  
e granola



Super pequeno-almoço  
Pingo Doce + Bebida  
vegetal de soja  
Pingo Doce



almoço



Almôndegas com  
molho de tomate  
e esparguete



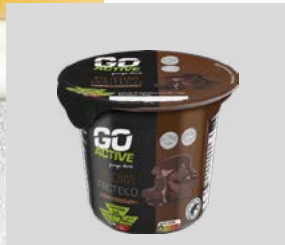
Sopa de pimentos  
+ Omelete no forno  
com legumes



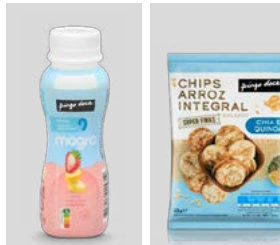
Massada  
de peixe



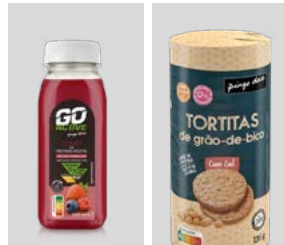
lanche



Pudim proteico  
de chocolate  
GO ACTIVE



logurte líquido magro  
Pingo Doce  
+ Chips de Arroz  
Integral Pingo Doce



Sumo de frutas  
Go Active +  
Tortitas de grão-de-  
bico com queijo fresco



jantar



Rolinhos  
de pescada  
e curgete



Coelho  
no forno  
com legumes



Sopa  
Juliana  
com ovos





Descubra os menus recomendados pela nossa nutricionista para planejar a sua semana, com todo o sabor e equilíbrio. Receitas tão saborosas como fáceis de preparar. Bom apetite!



**Tânia Furtado**  
Nutricionista Clínica  
Pingo Doce

**quinta**

**sexta**

**sábado**

**domingo**

**pequeno-almoço**



logurte triplo Zero Pingo Doce + Tostas com maçã e manteiga de amendoim  
→

Papas de aveia com banana caramelizada  
→

Infusão de Hibisco + Tosta com ovo, espinafres e abacate  
→

logurte natural sem lactose Pingo Doce + Muesli Crunchy Go Active Almoço  
→

**almoço**



Peito de frango com ervilhas  
→

Sopa de Alho-Francês + Wraps de atum  
→

Espetadas de peru com camarão e salada de quinoa, pepino e tomate cherry  
→

Lasanha de sardinha e curgete  
→

**lanche**



Batido de mirtilos com aveia  
→

1 Bolsa de fruta Pingo Doce + 1 Barrinha de pistáchio Go Active  
→

Pudim de chia com iogurte  
→

Bowl de framboesas e leite de coco  
→

**jantar**



Bacalhau em papelote com pesto  
→

Curgete recheada com carne picada e cuscuz  
→

Penne com molho de tomate e tofu  
→

Sushi bowl com salmão  
→

**GO**  
**ACTIVE**  
pingo doce

# Novidades com muita proteína!

Novos sabores **Go Active** para quem tem uma vida ativa e procura alimentos que aumentam a saciedade e ajudam a controlar o peso. A proteína de quem não para!

Cada garrafa  
tem 15g de proteína  
Magro • Sem lactose

**2,69€**  
Pack

**IOGURTE  
LÍQUIDO  
MAGRO S/  
LACTOSE  
PROTEICO**  
Cookie/Coco/  
Baunilha  
Pack 4x170g



**15g**  
Proteína

Cada taça  
tem 15g de proteína  
Magro • Sem lactose



**1,29€**  
Pack

**IOGURTE PROTEICO 00%**  
Pêssego e maracujá/  
Mirtilo/Coco  
Pack 2x150g

**3,29€**  
Pack

**IOGURTE  
PROTEICO**  
Pack 8x125g

Cada copo  
tem 10g de proteína  
Magro



**10g**  
Proteína

pingo doce  
tudo para quem gosta de viver

**i** PRODUTOS INDISPONÍVEIS NAS SEGUINTE LOJAS: Albufeira • Quinta da Correia • Alcochete • Alenquer • Altura • Alvor • Amadora • Colina do Sol • Amadora • Moinhos da Funcheira • Amarante • Arneiro • Arouca • Barreiro • Forum • Barreiro • Vila Chã • Beja • 5 de Outubro • Camarate • Caneças • Carcavelos • Estação • Carcavelos • Riviera • Carnaxide • Avenida Portugal • Carregal do Sal • Castelo Branco • Avenida 1º de Maio • Castelo de Vide • Charneca

da Caparica • Circunvalação • Asperela • Corroios • Custóias • Entroncamento • Centro • Esmoriz • Estremoz • Fafe • Aliados • Fafe • Avenida do Brasil • Famões • Faro • Montenegro • Fátima • Centro • Feijó • Forte da Casa • Lagos • Avenida da República • Lisboa • 5 de Outubro • Lisboa • Alcântara • Lisboa • Alvalade • Lisboa • Campo Pequeno • Lisboa • Campolide • Lisboa • Expo Sul • Lisboa • Galhardas • Lisboa • Graça • Lisboa • Grão Vasco • Lisboa • João Saraiva • Lisboa • Largo do Rato • Lisboa • Olivais Oriente • Lisboa • Parque Europa • Lisboa • São Bento • Lisboa • Tomás Ribeiro • Loulé • Andrade de Sousa • Minde • Oeiras • Quinta das Palmeiras • Portimão • Craveiros • Portimão • Sá Carneiro • Porto • Antunes Guimarães II • Porto • Constituição • Porto • Marechal Gomes da Costa • Porto • Passos Manuel • Porto Alto • Póvoa de Lanhoso • Póvoa de Santa Iria • Solar das Marinhas • Póvoa de Santa Iria • Tágides Park • Quarteira • Morgadinho • Queijas • Rebelva • Carcavelos • Reguengos de Monsaraz • Rio Maior • Taipas • Sacavém • Parque das Nações Norte • Sacavém • Prior Velho • Sacavém • Real Parque • Salgueiros Paranhos • Santa Comba Dão • Santa Iria de Azoia • Santo António dos Cavaleiros • São Brás de Alportel • Sever do Vouga • Sines • Tavira • EN125 • Tavira • Silva Domingues • Torres Novas • Andrade Corvo • Turquel • Valença • Vendas Novas • Vila Real • Miguel Torga