

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



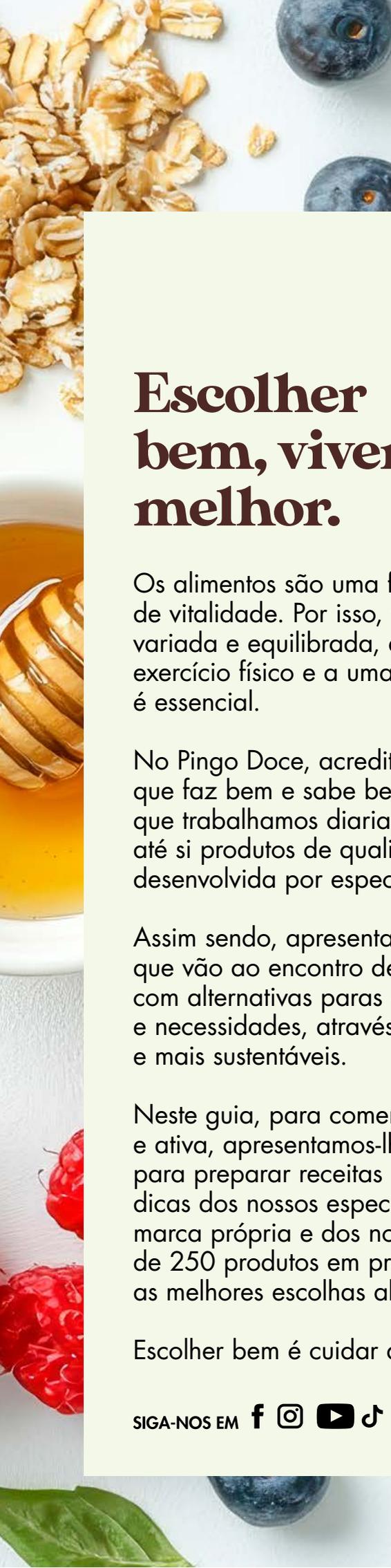
25
ANOS

**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 CREAPURE
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



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

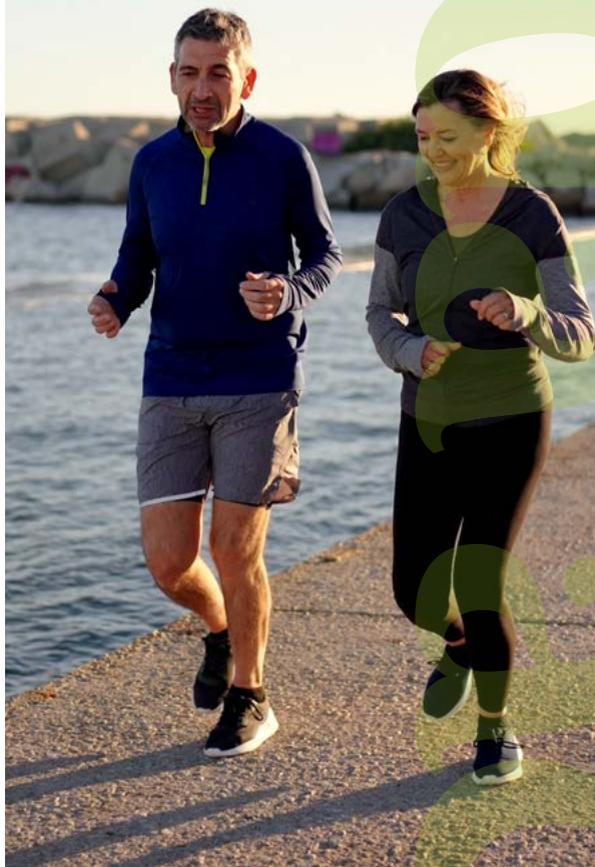
IOGURTE SÓLIDO PROTEICO
YOPRO
Stracciatella/Baunilha
Pack 2x160g
~~1,29€/Pack~~



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



**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 MAÇA 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*



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

🕒 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

inatural

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.



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

Por 2,49€
Fica a:
1,24€
Pack

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



Iogurte 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



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



almoço



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



lanche



Bacalhau em papelote com pesto



Curgete recheada com carne picada e cuscuz



Penne com molho de tomate e tofu



Sushi bowl com salmão



jantar

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

i PRODUTOS INDISPONÍVEIS NAS SEGUINTE LOJAS: Albufeira • Quinta da Correira • 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 1.º 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