



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

EXÓTICAS

- caixa
- bandeja
- saco

ABACATE

- Rico em fibras
- Fonte de folato e vitamina C

Há mais de 500 variedades de abacates conhecidas.

Nas gôndolas: escolha os mais pesados e firmes. Os abacates duros ou bem firmes, não estão prontos para consumo imediato, devendo ser amadurecidos.

Na fruteira ou na geladeira? O abacate verde deve ser guardado em local fresco e arejado, não podendo ser colocado na geladeira, pois o frio impede o amadurecimento.

ABACATE AVOCADO

4 kg

ABACATE AVOCADO

5 kg

ABIÚ

- Fonte de vitaminas A, B2 e B12
- Contém minerais

ABIÚ

4 kg

ABRICÓ

É digestivo, inseticida (bicho-do-pé, pulgões) e limpa o sangue.

ABRICÓ

4 kg

ACEROLA

- Rica em vitaminas A, B1 e B6
- Contém fósforo, ferro, potássio, magnésio e cálcio

Nas gôndolas: não escolha frutos com imperfeições, como manchas ou rachaduras na casca.

Na fruteira ou na geladeira? Se quiser consumi-las alguns dias depois da colheita, lave bem as acerolas, seque, coloque em saco plástico limpo e congele. Se preferir guardar em polpa, lave as frutas, bata-as no liquidificador, coe, separe em saquinhos plásticos e congele.

ACEROLA

6 unidades



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

EXÓTICAS

-  caixa
-  bandeja
-  saco

AMEIXA

- Rica em fibras
- Fonte de ferro, magnésio, potássio, manganês e cobre

Nas gôndolas: selecione as que cedem ao pressionar levemente e que tenham a extremidades macias.

Na fruteira ou na geladeira? As ameixas que não estejam bem maduras podem ser amadurecidas à temperatura ambiente. Como esta fruta amadurece muito rapidamente, verifique o seu estado um ou dois dias depois para que não amadureça em demasia. Uma vez maduras, podem ser conservadas na geladeira por alguns dias.

AMEIXA AMARELA

 5,5 kg

AMEIXA AMERICANA

 12 kg

AMEIXA DAGEN

 8 kg

AMEIXA IMPORTADA SM

 9 kg

AMEIXA IMPORTADA

 9 kg

AMEIXA IRATI

 4,5 kg

AMEIXA NACIONAL SM

 9 kg

AMEIXA NACIONAL

 6 kg

AMORA

- Rica em vitaminas A, B e C

Tem propriedades antioxidantes, evita a formação de placas nos vasos sanguíneos e ajuda a evitar a hipertensão.

Nas gôndolas: prefira as que se apresentam firmes e com a sua coloração natural devidamente conservada.

Na fruteira ou na geladeira? Frescas, devem ser conservadas no frigorífico.

AMORA

 4 unid. |  10 unid.  1 kg

ARAÇÁ

- Alto teor de vitaminas A, B e C
- Auxilia contra a prisão de ventre, gripes, resfriados e infecções.

ARAÇÁ

 1 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

EXÓTICAS

- caixa
- bandeja
- saco

ARTICUM

• Fonte de carotenoides, ferro, potássio e cálcio

ARTICUM

8 kg

ASPARGO

• Teor reduzido de calorias
• Fonte de vitaminas do complexo B, betacaroteno, cálcio, ferro e fósforo

Nas gôndolas: pode ser de cor roxa, verde ou branca. Escolha caules firmes, arredondados, com cor brilhante e aspecto de produto fresco. As pontas não devem apresentar sinais de ressecamento.

Na fruteira ou na geladeira? Preferencialmente, consuma-o no dia da compra. Se for necessário armazená-lo, envolva os caules em toalha de papel úmida, cubra-os com um saco de plástico e mantenha-os em pé na parte mais fria da geladeira. Os caules também podem ser colocados na vertical em uma vasilha coberta com plástico. Para congelar, lave, remova as partes fibrosas e as escamas dos talos. Corte em pedaços e deixe em água fervente por 3 minutos. Em seguida, drene os aspargos e coloque-os em água com gelo por 3 minutos. Coloque sobre bandejas em camada única e deixe no congelador por 30 minutos. Coloque em sacos próprios, feche e coloque-os de volta no congelador.

ASPARGO BRANCO

11 unidades

ASPARGO VERDE

11 unidades

ATMOIA

• Contém potássio
Auxilia na redução da pressão arterial e na contração muscular.

ATMOIA

3,5 kg

BACURI

• Rica em minerais como cálcio, fósforo e potássio.

Nas gôndolas: selecione as que têm a cor mais amarelada.

Na fruteira ou na geladeira? Manter na geladeira.

BACURI

1 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

EXÓTICAS

- caixa
- bandeja
- saco

BLUEBERRY

Também conhecido como mirtilo, o blueberry é rico em antioxidantes, ajuda no combate aos radicais livres, atua como anti-inflamatório, melhora a circulação, reduz o colesterol ruim e auxilia na saúde dos olhos (prevenção de glaucomas e cataratas).

Nas gôndolas: selecione as que têm aparência brilhante e roxo intenso.

Na fruteira ou na geladeira? Manter na geladeira.

BLUEBERRY

10 unidades

CACAU

Possui altos níveis do antioxidante e auxilia na redução de riscos de doenças cardiovasculares.

Nas gôndolas: o fruto fica verde ou púrpura escuro/vermelho, quando amadurece.

Na fruteira ou na geladeira? O fruto do cacau maduro pode ser mantido à temperatura ambiente.

CACAU

3 unidades

CAJÁ-MANGA

*• Rico em cálcio, fósforo e ferro
Também é conhecido como cajarana e taperebá-do-sertão.*

CAJÁ-MANGA

4 unidades

CAMBARU

*• Rico em proteínas, ácido graxos, fibras, ferro e zinco
Também conhecido como Baru e Cumbaru.*

CAMBARU

4 unidades

CAMBUCI

*• Rico em Vitamina C
• Contém magnésio, sódio, potássio, fósforo e cálcio*

Ajuda a combater os radicais livres, retarda o envelhecimento e fortalece o sistema imunológico.

Nas gôndolas: Verde, tem a casca dura e brilhante. Pode ser usados em vitaminas. Maduro, torna-se opaco e fica mole.

Na fruteira ou na geladeira? Manter na geladeira.




CAMBUCI FRUTA

1,4 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

EXÓTICAS

-  caixa
-  bandeja
-  saco

CAMU

É a segunda fruta com maior teor de vitamina C.

CAMU

 1 unidade

CANISTEL

- Rica em niacina e caroteno
- Contém ácido ascórbico, fósforo, riboflavina e aminoácidos

Também conhecida também como sapota amarela ou egg fruit.

CANISTEL

 3 unidades

CAQUI

- Contém vitaminas A, C e do complexo B
- Fonte de sais minerais.

Pode auxiliar nos casos de anemia, desnutrição e descalcificação.

Nas gôndolas: a fruta não deve estar firme e de cor uniforme.

Na fruteira ou na geladeira? Os caquis devem ser embalados e mantidos na parte inferior da geladeira a uma temperatura de 0°C.

CAQUI

 4 unid. | 10 unid.

CAQUI ESPANHOL

 4 kg

CAQUI CHOCOLATE

 5 kg

CAQUI FUIU

 2,5 kg | 13 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

EXÓTICAS

- caixa
- bandeja
- saco

CARAMBOLA

• Rica em potássio, cálcio, fósforo, ferro, vitaminas A e C, e ácido oxálico

A carambola contém 90% de água e é de baixo valor calórico.

Nas gôndolas: escolha as de casca bem lisa, sem manchas, de cor amarelo esverdeada e consistência firme.

Na fruteira ou na geladeira? Dura cerca de quatro dias em temperatura ambiente, em local fresco e arejado. Sob refrigeração, pode durar até quinze dias.

CARAMBOLA

4 unidades

CARAMBOLA AGRANEL

4 kg

CENOURA

• Excelente fonte de vitamina A e betacaroteno

Tem propriedades antioxidantes, ajudam a proteger a visão e reduzem os riscos de doenças cardiovasculares.

Nas gôndolas: procure raízes firmes e de cor intensa, sem pigmentação esverdeada na parte superior.

Na fruteira ou na geladeira? Inteira, conserva-se bem em geladeira, dentro de saco plástico por até 15 dias. Picada, deve ficar refrigerada. É possível congelar cenouras por um ano. Basta ferver o legume por cinco minutos, deixar em uma vasilha com gelo e água, secar bem e colocar em saco plástico sem ar.

CENOURA BABY

20 unidades

CEREJA

- Fonte de fibras, potássio e vitamina C
- Ação antioxidante e anti-inflamatória

Nas gôndolas: prefira as frutas redondas e que conservam o cabinho. A casca deve ser uniforme, sem manchas, de cor vermelha brilhante.

Na fruteira ou na geladeira? Devem ser guardadas na parte inferior da geladeira.

CEREJA IMPORTADA

5 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

EXÓTICAS

- caixa
- bandeja
- saco

CIDRA

- Contém proteínas, sais minerais, ácido cítrico
- Fonte de vitaminas A, C e do complexo B

Nas gôndolas: selecione as que têm a cor mais amarelada e manchas marrons.

Na fruteira ou na geladeira? Manter na geladeira.

CIDRA

4 unidades

CIDRA PRÉ COZIDA VÁCUO

16 unidades

CIDRA PRÉ COZIDA

1 unidade

CUPUAÇU

- Rica em proteínas, cálcio e fósforo
- Fonte de pectina

Nas gôndolas: Não tem informação, manter só os benefícios.

Na fruteira ou na geladeira? Não tem informação, manter só os benefícios.

CUPUAÇU

3 unidades 15 kg

CURUBÁ

- Fonte de cálcio, ferro, niacina, riboflavina, sódio e vitaminas A e C

Na fruteira ou na geladeira? O fruto pode amadurecer à temperatura ambiente se a casca ainda se encontrar um pouco verde. Quando amarelas e totalmente maduras, mantenha as curubas no frigorífico e consuma-os dentro de poucos dias.

CURUBÁ

2 kg

DAMASCO

- Contém proteínas, vitaminas A, C e do complexo B, ácido fólico, sódio, potássio, fósforo, cálcio, magnésio e enxofre

Nas gôndolas: quando frescos, escolha as frutas com tom laranja mais intenso, com consistência ligeiramente macia. Se estiver seco, será um tom laranja mais escuro.

Na fruteira ou na geladeira? O damasco fresco pode ser guardado inteiro na geladeira, sem lavar. Se estiver seco, deve ser guardado em potes fechados, em lugar fresco, ao abrigo da luz e da umidade.

DAMASCO FRESCO

7 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

EXÓTICAS

- caixa
- bandeja
- saco

FEIJOÁ

• Fonte de fibra, ácido fólico, proteínas e vitamina C

Nas gôndolas: a casca da feijoá é sempre verde. Está pronta para consumir se estiver cedente ao toque.

Na fruteira ou na geladeira? Manter na geladeira.

FEIJOÁ

3 kg

FIGO

• Fonte de fibras alimentares solúveis e insolúveis
• Contém manganês, cobre e vitaminas do complexo B

Nas gôndolas: procure figos com predominância de tons de roxo na casca. Ele é naturalmente macio, mas não deve estar desmanchando. O enrugamento da pele e a pequena abertura sinalizam que está no ponto ideal para ser consumido. A abertura deve mostrar um tom que vai do vermelho ao vinho.

Na fruteira ou na geladeira? Se não estiver completamente maduro, pode ser deixado em temperatura ambiente em local seco e fresco. Quando maduro, pode ser conservado por até dois dias na geladeira, coberto por guardanapo, para que não fique ressecado. O figo seco pode ser guardado em recipiente bem fechado, dentro ou fora da geladeira.

FIGO DA ÍNDIA

3 unidades

FIGO ROXO

3 unidades

FIGO TURCO INTEIRO

10 kg

FIGO VERDE

4 unidades 13 kg

FIGO VERDE A VÁCUO

1 unidade 16 unid.

FRAMBOESA

• Rica em carboidratos e fibras

Excelente para repor as energias. Possui ação antiviral, anticancerígena e apresenta alto teor de aspirina natural. As folhas da framboesa possuem um efeito antidiarreico e anti-inflamatório.

Nas gôndolas: escolha as mais firmes e evite as muito maduras e moles.

Na fruteira ou na geladeira? Podem ser armazenadas na geladeira, onde se mantêm frescas cerca de dois dias, cobertas com plástico ou papel de alumínio. Também podem ser congeladas, por até uma semana.

FRAMBOESA

10 unidades



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

EXÓTICAS

- caixa
- bandeja
- saco

GRANADILHA

• Fonte de proteínas, fibra, cálcio, fósforo, ferro, niacina e ácido ascórbico

Nas gôndolas: a granadilha é cor de laranja e a casca continua firme mesmo quando madura. Algumas manchas castanhas são sinal de que estão maduras. Muitas manchas ou pele totalmente castanha significa que já passaram do ponto ideal.

Na fruteira ou na geladeira? Manter na fruteira.

GRANADILHA

2 kg

GRAPE FRUIT

• Bom para o sistema imunológico
• Bom para o trânsito intestinal

Rica em cálcio, sódio, ferro, fósforo, potássio e magnésio, vitamina A, B e C, que ajuda a aumentar a resistência do organismo contra gripes e resfriados, aumentando a imunidade. As fibras do bagaço melhoram o intestino e contribuem para a redução do colesterol.

Nas gôndolas: prefira as mais firmes e pesadas. As que têm casca lisa, fina e brilhantes são mais.

Na fruteira ou na geladeira? Conserva-se melhor sob refrigeração, por até sete dias.

GRAPE FRUIT

15 kg

GRAVIOLA

• Fonte de vitaminas B e C, proteí-na, gordura, carboidrato, potássio e fósforo

Nas gôndolas: se não for para consumo imediato, escolha frutas de coloração verde-clara opaca, com saliências bem afastadas uma das outras, porém firmes. Caso queira maduras, escolha as que estiverem macias e com as partes dos espinhos pretos.

Na fruteira ou na geladeira? Se as frutas estiverem verdes, deixar em local fresco e protegidas da luz até que fiquem macias. Mas se estiverem maduras, consumi-las o mais breve possível ou tire a polpa e congele.

GRAVIOLA

6 kg

GROSELHA

• Fonte de cálcio e potássio

Nas gôndolas: opte pelas bagas de cor mais avermelhada .

Na fruteira ou na geladeira? Pode ser conservada no frigorífico, durante por até uma semana, ou congelada.

GROSELHA CHILENA

12 unidades



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

EXÓTICAS

- caixa
- bandeja
- saco

JABUTICABA

- Rica em vitaminas do complexo B
- Contém ferro, cálcio e fósforo

Nas gôndolas: dê prioridade às graúdas, sem rachaduras ou picadas de insetos.

Na fruteira ou na geladeira? Manter sob refrigeração.

JABUTICABA

3 kg | 15 kg

JAMBO

- Fonte de ferro, proteínas e fósforo

JAMBO AMARELO

1 unidade

JAMBO ROSA

1 kg

JAMBO ROXO

4 unidades

JAMELÃO

Ajuda na prevenção ao câncer e combate a inflamação.

JAMELÃO

2 unidades

JATOBÁ

- Rico em cálcio
- A polpa do jatobá possui minerais, como o fósforo e o cálcio

Sua fonte de cálcio é três vezes maior que a do leite de vaca.

JATOBÁ

4 unidades

JENIPAPO

- Rico em ferro
- Contém cálcio, calorias, gorduras, água e vitaminas C e do complexo B

É utilizado como fortificante, estimulante do apetite, indicado contra a anemia e doenças do baço e do fígado.




JENIPAPO

4 unidades



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

EXÓTICAS

-  caixa
-  bandeja
-  saco

JUJUBE

JUJUBE

 4 unidades

KINO

• Rico em vitaminas A e C, ferro e cálcio

KINO

 3 kg

LARANJA

- Bom para o sistema imunológico
- Bom para o trânsito intestinal

Rica em cálcio, sódio, ferro, fósforo, potássio e magnésio, vitamina A, B e C, que ajuda a aumentar a resistência do organismo contra gripes e resfriados, aumentando a imunidade. As fibras do bagaço melhoram o intestino e contribuem para a redução do colesterol.

Nas gôndolas: prefira as mais firmes e pesadas. As que têm casca lisa, fina e brilhantes são mais.

Na fruteira ou na geladeira? Conserva-se melhor sob refrigeração, por até sete dias.

LARANJA KINKAN

 4 unid.  4 kg

LARANJA PRÉ COZIDA A VÁCUO

 16 unidades

LICHIA

- Fonte de proteína
- Baixo teor de calorias

A lichia é bastante energética.

LICHIA DESIDRATADA

 8 unidades

LICHIA

 8 unidades

LICHIA AGRANEL

 20 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

EXÓTICAS

- caixa
- bandeja
- saco

LIMA

• Rica em vitamina C

Auxilia a imunidade e na digestão. Além disso, possui propriedades diuréticas e ajuda na cicatrização de feridas gástricas.

LIMA DA PÊRSIA

8 kg | 20 kg

LIMÃO

É sedativo, antiespasmódico, sudorífico, vermífugo, antiescorbútico, alcalinizante, depurativo e tônico digestivo.

LIMÃO SICILIANO

15 kg

LOGAN

• Fonte de antioxidantes, cálcio, fibra, potássio, ferro e vitamina C

Nas gôndolas: prefira frutos castanhos avermelhados.

Na fruteira ou na geladeira? Mantenha os longans maduros no frigorífico e consuma-os em poucos dias.

LOGAN - AMEIXA OVO DE DINOSSAURO

9 kg

MAÇÃ

- Combate resfriados
- Melhora as funções cerebrais

Uma das principais frutas que integram o grupo de superalimentos, a maçã faz bem para a saúde e para o corpo, diminuindo o colesterol, mantendo quem a consome saciado e magro, prevenindo problemas respiratórios, combatendo resfriados, diminuindo o risco de diabetes, melhorando as funções cerebrais.

Nas gôndolas: prefira as maçãs de cores vivas e brilhantes, firmes e pesadas em relação ao tamanho. A casca deve ser lisa, sem furos, depressões ou machucados.

Na fruteira ou na geladeira? Na geladeira por até um mês.

MAÇÃ GRANSMITH

18 kg

MACADAMIA

MACADAMIA

4 unidades



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

EXÓTICAS

- caixa
- bandeja
- saco

MAMEI

MAMEI

3 kg

MANA CUBIU

MANA CUBIU

4 unidades

MANGA

- Diurético
- Combate a bronquite

A manga é rica em uma variedade de fitoquímicos e nutrientes e sua polpa contém prebióticos, fibras alimentares, vitamina C, polifenóis, carotenóides e provitamina A. Além disto, a fruta tem muitas propriedades benéficas para saúde, tais como: auxílio na purificação do sangue, diurético, combate à bronquite, tem efeito expectorante e combate a acidez estomacal.

Nas gôndolas: deve ter cheiro doce e cor amarelo-avermelhado. Embora firmes, devem ser macias ao toque, sem que a casca se rompa com a pressão e sem machucados ou picadas de insetos. Se tiver batida, com rachaduras ou estiver coberta com um líquido grudento, não leve, pois indicam que a fruta está passada.

Na fruteira ou na geladeira? Na fruteira, em local bem fresco e ventilado por até 5 dias. Você pode também congelar a polpa. Na geladeira conservam-se, quando a manga não está muito madura, por até 2 semanas.

MANGA TAYLANDESA

8 kg

MANGOSTIM

- Rica em agentes fenólicos (substâncias altamente antioxidantes) e em fibras

Nas gôndolas: não é fresco se a casca estiver muito dura e não ceder ao toque.

Na fruteira ou na geladeira? Mantenha-os na geladeira.

MANGOSTIM

1 kg

MARACUJÁ

- Combate inflamações
- Fortalece a imunidade

O consumo de maracujá combate a ansiedade, artrismo, asma, convulsão nervosa, dor de cabeça nervosa, espasmo da musculatura lisa, gota, hemorroida, histeria, insônia, menopausa, neurastenia, neurose, nevrálgia, stress.

Nas gôndolas: os melhores são os de casca lisa, firme, brilhante e de cor amarelo-clara. Não deve ter furos provocados por insetos, nem rachaduras ou machucados. Para saber se está madura basta pressionar o lado oposto ao cabo, ele cede à pressão dos dedos, mas sem que se rompa a casca. A casca bem enrugada e a cor amarela – escura indicam que está ótimo para consumo.

Na fruteira ou na geladeira? Na fruteira quando não aberto e na geladeira depois de aberto. A polpa pode ser congelada.

MARACUJÁ DOCE

2 kg

4 unidades



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

EXÓTICAS

- caixa
- bandeja
- saco

MARMELO

• Contém vitaminas A, C e do complexo B

Possui características adstringentes e constipantes, e fortifica o aparelho digestivo.

MARMELO

10 kg

MELANCIA

• Boa para o coração

Refrescante e docinha, a melancia é muito nutritiva. Com açúcar, cálcio, fósforo e ferro, ela oferece Betacaroteno, pectina, vitaminas A, B, C e água, muita água. Sua parte comestível tem 93% de água.

Nas gôndolas: prefira as firmes e lisas. A madura você reconhece batendo os dedos que produz um som oco. A polpa deve ter a aparência fresca e macia.

Na fruteira ou na geladeira? Depois de cortada, suas fatias devem ser mantidas na geladeira embrulhadas. Se ainda estiver verde, embrulhe na folha de jornal por dois dias.

MELANCIA BABY

14 kg

MELANCIA CODAMA

13 kg

MELÃO

• Fonte de vitaminas A e C, potássio e pectina.

Contribui para a saúde dos olhos, ajuda a reduzir o colesterol e a regular a pressão arterial.

Nas gôndolas: escolha frutos maduros, pois são mais saborosos e doces. Para saber se os melões estão bons, aperte-os do lado oposto ao cabo. Se ceder à pressão dos dedos, está no ponto.

Na fruteira ou na geladeira? É bom deixa-lo em temperatura ambiente para amadurecer. Depois, guarde-o na geladeira. Se estiver cortado, coloque uma folha de papel alumínio ou plástico sobre o corte para que não resseque.

MELÃO ANDINO

4 kg

MELÃO ASIÁTICO

4 kg

MELÃO CANTALUP

5 kg




MELÃO CHARANTE

9 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

EXÓTICAS

-  caixa
-  bandeja
-  saco

MELÃO

• Fonte de vitaminas A e C, potássio e pectina.

Contribui para a saúde dos olhos, ajuda a reduzir o colesterol e a regular a pressão arterial.

Nas gôndolas: escolha frutos maduros, pois são mais saborosos e doces. Para saber se os melões estão bons, aperte-os do lado oposto ao cabo. Se ceder à pressão dos dedos, está no ponto.

Na fruteira ou na geladeira? É bom deixa-lo em temperatura ambiente para amadurecer. Depois, guarde-o na geladeira. Se estiver cortado, coloque uma folha de papel alumínio ou plástico sobre o corte para que não resseque.

MELÃO GALIA

 10 kg

MELÃO NET

 6 kg

MELÃO ORANGE

 5 kg

MELÃO ORANGE REDINHA

 10 kg

MELÃO PELE DE SAPO

 12 kg

MELÃO PELE SAPO REDINHA

 10 kg

MEXERICA

• Fonte de vitaminas A, C e do Complexo B, betacaroteno e fibras

Também conhecida como tangerina, ajuda a reforçar as defesas do organismo e auxilia no bom funcionamento do intestino.

Nas gôndolas: observe se o tamanho é proporcional ao peso. A casca deve ser brilhante e o fruto não deve estar amassado e nem perdendo líquido.

Na fruteira ou na geladeira? Manter em temperatura ambiente por até seis dias. Se optar por guardar em geladeira, deixe em vasilha plástica fechada.

MEXERICA DK

 3 kg | 5 kg

MEXERICA SEM SEMENTE

 10 kg

MEXERICA VERONA

 10 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

EXÓTICAS

- caixa
- bandeja
- saco

NECTARINA

- Alto teor de água (81,8%)
- Não contém gordura
- Rica em potássio e vitaminas A e C

Auxilia no funcionamento do sistema nervoso, dos músculos e para o equilíbrio de sais no organismo.

Nas gôndolas: escolha frutas com polpa firme e casca brilhante, de coloração intensa, vermelho quase roxo nas pontas. As nectarinas maduras são ligeiramente macias.

Na fruteira ou na geladeira? Deixe a nectarina em temperatura ambiente para que possa amadurecer e, depois, guarde na geladeira.

NECTARINA DONNUTS ACHAT.

5 kg

NECTARINA IMPORTADA

9 kg

NECTARINA NACIONAL

6 kg

NECTARINA NACIONAL SMART

6 kg

NÉSPERA

Fonte de ferro, cálcio, magnésio e fósforo.

NÉSPERA

4 unidades

NONI

NONI

4 unidades

PERA

- Fonte de ferro e vitaminas C e K

Auxilia o bom funcionamento do intestino, diminui o risco de câncer do cólon e ajuda no controle do colesterol, atuando na prevenção de doenças cardiovasculares.

Nas gôndolas: escolha as de casca firme, mas não duras, sem manchas ou cortes.

Na fruteira ou na geladeira? Deixe-as ao ar livre, em local seco e arejado, protegidas, uma a uma, por papel. Não guarde em sacos plásticos fechados. Caso queira guarda-las na geladeira, deixa-as na parte inferior.

PERA ASIÁTICA

3 kg | 8 kg

PERA ARGENTINA VERMELHA

19 kg

PERA BOSCH

10 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

EXÓTICAS

- caixa
- bandeja
- saco

PERA

• Fonte de ferro e vitaminas C e K

Auxilia o bom funcionamento do intestino, diminui o risco de câncer do cólon e ajuda no controle do colesterol, atuando na prevenção de doenças cardiovasculares.

Nas gôndolas: escolha as de casca firme, mas não duras, sem manchas ou cortes.

Na fruteira ou na geladeira? Deixe-as ao ar livre, em local seco e arejado, protegidas, uma a uma, por papel. Não guarde em sacos plásticos fechados. Caso queira guarda-las na geladeira, deixa-as na parte inferior.

PERA COSCIA

10 kg

PERA FORELLI

10 kg

PERA NASHI

10 kg

PERA WINTERNELIS

19 kg

PERA YARI

9 kg

PÊSSEGO

- Contém alto teor de água
- Baixo valor calórico e índice glicêmico
- Não contém gordura

Nas gôndolas: escolha pêssegos íntegros, com casca firme e coloração amarelo-avermelhada.

Na fruteira ou na geladeira? Devem ser embalados e mantidos na parte inferior da geladeira a uma temperatura de 0 °C.

PÊSSEGO A VÁCUO

10 unidades

PÊSSEGO DONNUTS ACHATADO

8 kg

PÊSSEGO IMPORTADO

8 kg

PÊSSEGO IMPORTADO SMART

9 kg

PÊSSEGO NACIONAL

1 kg | 6 kg

PÊSSEGO NACIONAL SMART

6 kg

PÊSSEGO PRÉ COZIDO A VÁCUO

10 unidades



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

EXÓTICAS

- caixa
- bandeja
- saco

PHYSALIS

- Rica em vitaminas A e C, fósforo e ferro
- Contém flavonoides, alcaloides e fitoesteroides

Na fruteira ou na geladeira? Mantenha em local fresco e seco durante várias semanas ou mesmo meses. Para guardar os physalis para mais tarde, pode retirar-lhes as folhas secas e guardá-los no frigorífico.

PHYSALIS

8 unidades

PINHA

Nas gôndolas: observe se a fruta está firme, sem rachaduras, partes amolecidas e manchadas.

Na fruteira ou na geladeira? A pinha pode ser conservada por duas semanas desde que esteja protegida do sol e do calor.

PINHA

3 kg

PITANGA

- Rica em vitamina A

Auxilia no combate ao câncer.

PITANGA

10 unidades

PITAYA

- Rica em vitamina C

Conhecida como Fruta do Dragão, contribui para o bom funcionamento do estômago e do intestino.

Nas gôndolas: se a casca ainda se encontrar um pouco verde, deixe o fruto amadurecer à temperatura ambiente. Estará madura quando totalmente amarela ou alaranjada.

Na fruteira ou na geladeira? Mantê-la na geladeira e comê-la dentro de poucos dias.

PITAYA AMARELA

3 kg

PITAYA VERMELHA

3 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

EXÓTICAS

- caixa
- bandeja
- saco

RAMBUTAM

- Rico em cálcio e vitamina C
- Baixo teor de gordura

Nas gôndolas: o fruto está maduro quando a casca e os espinhos estiverem escuros e engelhados.

Na fruteira ou na geladeira? Mantém-se por até seis dias a 12°C. Contém apenas uma semente (caroço), de cor acastanhada, que é tóxica pelo que nunca deve ser consumida com a sua polpa.

RAMBUTAM

10 unidades

ROMÃ

- Rica em compostos antioxidantes

Ajuda na redução da pressão arterial, na prevenção de alguns problemas cardiovasculares e traz benefícios à saúde do coração.

Nas gôndolas: escolha frutas bem vermelhas, pois se não estiver madura apresenta sabor adstringente.

Na fruteira ou na geladeira? Pode ser armazenada em local fresco, ao abrigo da Luz ou na geladeira.

ROMÃ

3 kg | 5 kg

SAPOTI

- Rico em vitaminas B e C, ferro, fósforo e cálcio

SAPOTI

4 unidades

SERIGUELA

- Rica em antioxidantes

SERIGUELA

6 unidades

TÂMARA

- Fonte de potássio, ferro, niacina e vitamina B6
- Alto teor de fibras

TÂMARA

5 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

EXÓTICAS

- caixa
- bandeja
- saco

TAMARILHO

• Fonte de potássio, cobre, manganês, fibra, vitaminas A, B6, C, E e tiamina

Nas gôndolas: Os tamarilhos estão maduros quando estão ligeiramente moles. Devem amadurecer à temperatura ambiente.

Na fruteira ou na geladeira? Mantê-lo na geladeira e comê-lo dentro de poucos dias.

TAMARILHO

2,5 kg 4 unidades

TAMARILLO VERMELHO

4 unidades

TAMARINDO

• Fonte de betacaroteno e fibras.

Possui características laxativas, auxilia contra hemorroidas, febres biliosas e diarreias.

Nas gôndolas: deixe amadurecer à temperatura ambiente se a polpa ainda estiver verde.

Na fruteira ou na geladeira? Mantê-la na geladeira e comê-la dentro de poucos dias.

TAMARINDO A GRANEL

3 kg

UMBU

- Rico em taninos
- Possui ação energética

UMBU

4 unidades

ZABÃO

ZABÃO

4 unidades