



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

FRUTAS

- caixa
- bandeja
- saco

ABACATE

- Faz bem para o coração
- Protege contra a osteoporose e o Alzheimer
- Alivia a TPM

Abacates são ricos em gorduras boas para o coração e Ácido oleico, famoso por reduzir o colesterol. Da família das Lauráceas e fruto do abacateiro, ele contribui para a prevenção e controle da doença de Alzheimer, câncer, doenças cardíacas, diabetes e outros problemas de saúde.

Na gôndola: prefira sempre os abacates que parecem pesados em relação ao seu tamanho (densos). Faça uma leve pressão na superfície da fruta com os seus dedos. Eles devem estar firmes, apenas começando a amolecer.

Na fruteira ou na geladeira? Coloque os bem duros na fruteira (local fresco e arejado) e não na geladeira, já que o frio o impede de amadurecer. Coma rapidinho depois de descascado para que não escureça. Mas, se necessário, ele ainda pode ser mantido alguns dias na geladeira.

ABACATE MANTEIGA

10 kg | 17 kg

ABACAXI

- Previne gripes e resfriados
- Protege contra a osteoporose
- Combate inflamações

O abacaxi é uma fruta tropical que se originou no sul do Brasil e no Paraguai. Disponível o ano todo, é uma fruta refrescante e excelente para a saúde: bom para o cérebro, evitando a perda de memória, é diurético e uma boa fonte de manganês, que ajuda na produção de energia.

Nas gôndolas: escolha os de aroma doce, sentindo as folhas da coroa que se soltam com facilidade quando estão no ponto. Uma coroa de folhas, compacta e pequena, em relação ao tamanho do fruto, indica que o abacaxi está bem desenvolvido.

Na fruteira ou na geladeira? Quando maduros, geladeira. Se ainda não estiver no ponto, o ideal é na fruteira (local fresco e arejado) por cinco a sete dias.

ABACAXI GRAUDO

10 unidades

ABACAXI HAWAI

10 unidades

ABACAXI INDÚSTRIA VERDEMAR

12 unidades

ABACAXI MÉDIO

10 unidades

ABACAXI MÉDIO SM

12 unidades

ABACAXI PEQUENO PP

12 unidades



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

FRUTAS

-  caixa
-  bandeja
-  saco

BANANA

- Reduz a pressão arterial
- Melhora o trânsito intestinal
- Protege contra a osteoporose

Essa fruta rica em potássio, açúcar e sais minerais (como cálcio, fósforo e ferro), também ajuda na concentração. A proteína contida na banana, convertida pelo corpo em serotonina, ajuda a relaxar e causa sensação de bem-estar.

Nas gôndolas: as bananas de casca bem amarela com pequenas manchas marrons, de aspecto firme e sem partes moles ou machucadas devem ser as escolhidas. Você pode também levar as verdes, caso o consumo delas não seja pra já. É só aguardar amadurecer. Dessa forma, procure as macias e de pontas verdes.

Na fruteira ou na geladeira? Nunca na geladeira e sempre em lugar fresco e seco (fruteira). Na geladeira ela perde o sabor e se deteriora com mais facilidade.

BANANA CATURRA CANA SMART  15 kg

BANANA CATURRA CANA EXTRA  15 kg

BANANA CATURRA MADURA  15 kg

BANANA CATURRA VERDE  15 kg

BANANA CATURRA VERDE SMART  15 kg

BANANA MAÇÃ CANA EXTRA  10 kg

BANANA MAÇÃ MADURA EXTRA  20 kg

BANANA MAÇÃ VERDE EXTRA  10 kg

BANANA MARMELO CANA  20 kg

BANANA MARMELO VERDE  16 kg

BANANA MARMELO VERDE  20 kg

BANANA OURO CANA  10 kg

BANANA OURO MADURA  20 kg

BANANA CATURRA CANA SMART  15 kg

BANANA CATURRA CANA SMART  15 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

FRUTAS

-  caixa
-  bandeja
-  saco

BANANA

- Reduz a pressão arterial
- Melhora o trânsito intestinal
- Protege contra a osteoporose

Essa fruta rica em potássio, açúcar e sais minerais (como cálcio, fósforo e ferro), também ajuda na concentração. A proteína contida na banana, convertida pelo corpo em serotonina, ajuda a relaxar e causa sensação de bem-estar.

Nas gôndolas: as bananas de casca bem amarela com pequenas manchas marrons, de aspecto firme e sem partes moles ou machucadas devem ser as escolhidas. Você pode também levar as verdes, caso o consumo delas não seja pra já. É só aguardar amadurecer. Dessa forma, procure as macias e de pontas verdes.

Na fruteira ou na geladeira? Nunca na geladeira e sempre em lugar fresco e seco (fruteira). Na geladeira ela perde o sabor e se deteriora com mais facilidade.

BANANA OURO VERDE

 10 kg

BANANA PRATA CANA EXTRA

 20 kg

BANANA PRATA EXT CANA SMART

 10 kg

BANANA PRATA EXT VERDE SMART

 20 kg

BANANA PRATA MADURA EXTRA

 15 kg

BANANA PRATA MÉDIA CANA

 15 kg

BANANA PRATA MÉDIA CANA SMART

 10 kg

BANANA PRATA MÉDIA VERD SM

 20 kg

BANANA PRATA MÉDIA VERDE

 15 kg

BANANA PRATA MÉDIA MADURA

 15 kg

BANANA PRATA VERDE EXTRA

 15 kg

BANANA TERRA CANA EXTRA

 20 kg

BANANA TERRA MADURA EXTRA

 20 kg

BANANA TERRA VERDE EXTRA

 20 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

FRUTAS

- caixa
- bandeja
- saco

CAJU

- Faz bem para a visão
- Fortalece a imunidade

Bom para o sangue e excelente para fortalecer os ossos, o caju é fonte de Betacaroteno, vitaminas B e C (riquíssimo), cálcio, magnésio, manganês, potássio, fósforo e ferro. Sua parte carnosa fornece carboidratos para quem o consome e sua castanha é proteína e gordura benéfica pura para o organismo.

Nas gôndolas: verifique se ele não está murcho ou amassado e com manchas ou picadas de insetos. Sua cor deve ser amarela-avermelhada.

Na fruteira ou na geladeira? Fácil de estragar, ele deve ser consumido no mesmo dia da compra. Caso esteja firme, guarde na geladeira por no máximo, dois dias. O fruto (castanha) deve ser retirado manualmente e a semente torrada.

CAJU

4 unidades

CAJU MINI

1 unidade

COCO

- Rico em proteínas e fibras
- Atua como diurético

Rico em nutrientes, como proteínas, gorduras, calorias, vitaminas, potássio, sódio, fósforo, cloro e fibras, o coco é indicado em situações de diarreia, vômitos, câimbras, dor de cabeça, problema cardíaco, pressão alta, desidratação, além de diminuir o colesterol, combater a verminose, controlar a pressão arterial, diminuir a febre e auxiliar no tratamento de úlcera estomacal.

Nas gôndolas: se estiverem maduros, procure os que contêm mais água e que são mais pesados para o tamanho. Já o coco verde deve conter bastante água (chacoalhe para ter essa noção).

Na fruteira ou na geladeira? Depois de aberto, deve ser consumido no mesmo dia ou, no máximo, em cinco dias se conservado em recipiente tampado na geladeira.

COCO SECO

20 kg

COCO VERDE SMART

1 unidade

COCO VERDE

1 unidade

FRUTA PÃO

- Rica em água, vitaminas B1, B2 e C, cálcio, fósforo e ferro
- Baixo teor de gorduras

Os frutos são conhecidos pelo elevado valor nutricional e pela versatilidade na culinária. Podem ser consumidos cozidos, assados, em doces ou até mesmo fritos. Também podem ser transformados em farinha e utilizados em panificação e confeitaria. As sementes também são comestíveis e podem ser preparadas como castanhas, assadas ou cozidas.

Nas gôndolas: o fruto não deve ter manchinhas escuras ou sinais de muita maturação. A pele precisa ficar intacta e, ao colocar o dedo sobre o fruto, não poderá sentir que ele cede à pressão.

Na fruteira ou na geladeira? Se estiver madura, deve ser conservada na área menos fria da geladeira. Se estiver cortada, esprema limão sobre ela e conserve em geladeira.

FRUTA PÃO

4 unidades



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

FRUTAS

- caixa
- bandeja
- saco

GOIABA

- Combate infecções
- Fortifica os ossos
- Melhora a cicatrização

A goiaba é uma fruta rica em Vitamina C (ácido ascórbico), sendo assim um excelente antioxidante. Cem gramas de goiaba tem cerca de 240 mg de vitamina C, apresentando mais vitamina C do que o limão e a laranja. Além das vitaminas e minerais, a goiaba apresenta grande quantidade de fibras (5,4 g por 100 g de goiaba), concentradas principalmente em sua casca.

Nas gôndolas: escolha as goiabas de consistência firme, sem manchas ou picadas de insetos.

Na fruteira ou na geladeira? Na fruteira é por pouco tempo. Quando madura deve ser consumida rapidamente, por causa de sua durabilidade pequena. Quando em polpa, pode ser congelada. Na geladeira ela dura uma semana.

GOIABA BRANCA

2 kg | 6 kg

GOIABA BRANCA A VÁCUO

10 kg

GOIABA VERMELHA

2 kg | 6 kg | 18 kg

GOIABA VERMELHA A VÁCUO

6 kg

GOIABA VERMELHA SMART

20 kg

JACA

- Rica em água
- Possui muita vitamina C

Nas gôndolas: quando madura, tem a casca cedente ao toque e um aroma leve, mas distinto.

Na fruteira ou na geladeira? Inteira, suporta alguns dias à temperatura ambiente. Depois de aberta, devem retirar-se todas as sementes com a polpa envolvente e guardá-las na geladeira durante alguns dias ou congelar por até um ano.

JACA

1 unidade

KIWI

- Bom para o coração
- Bom para o sistema imunológico

Uma das poucas frutas verdes quando maduras – por causa da clorofila, contém a perfeita combinação das vitaminas A e E que podem diminuir o risco de doenças cancerígenas, artériocoronarianas e melhorar o sistema imunológico. A vitamina B6, A e a niacina em menores quantidades, agem atenuando às rugas da pele. Cálcio, magnésio, ferro e especialmente o potássio, contribuem para equilibrar a tensão arterial, que aumentam as defesas do organismo na prevenção das gripes e resfriados,

Nas gôndolas: procure os frutos macios, com textura uniforme semelhante à de pêssego maduro.

Na fruteira ou na geladeira? Deixe os maduros na geladeira, envoltos em sacos plásticos ou papel por até uma semana.

KIWI IMPORTADO

9 kg

KIWI NACIONAL

12 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

FRUTAS

-  caixa
-  bandeja
-  saco

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 (pois tem mais suco!). As que têm casca lisa, fina e brilhantes são mais. Evite as laranjas com qualquer sugestão de amolecimento ou com bolor esbranquiçado nos extremos.

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

LARANJA A VÁCUO  1 unidade

LARANJA BAHIA  20 kg

LARANJA BAHIA IMPORTADA  15 kg

LARANJA PÊRA INDUSTRIA  20 kg

LARANJA PÊRA RIO MÉDIA  18 kg

LARANJA PÊRA RIO SMART  18 kg

LARANJA PÊRA RIO  15 kg | 20 kg

LARANJA PÊRA RIO  13 kg | 18 kg

LARANJA PÊRA  5 kg

LARANJA PÊRA SM  18 kg

LARANJA SERRA D'ÁGUA SM  20 kg

LARANJA SELETA  10 kg | 20 kg

LARANJA SERRA D'ÁGUA  20 kg  16 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

FRUTAS

-  caixa
-  bandeja
-  saco

LIMÃO

- Combate dores reumáticas
- Bom para o trânsito intestinal

Os benefícios do limão são especialmente aumentar as defesas do organismo combatendo gripes e inflamações das vias respiratórias porque é rico em vitamina C que melhora a imunidade. Além disso, o limão também é importante para: Combater o ácido úrico, ajudar a emagrecer, proteger as células, facilitar a digestão e regular a absorção dos açúcares. O Limão Siciliano é considerado o limão verdadeiro, o limão original.

Nas gôndolas: os melhores são com as cascas lisas. Esses costumam ter bastante caldo.

Na fruteira ou na geladeira? Na fruteira e na geladeira.

LIMÃO CAPETA

 20 kg

LIMÃO GALEGO

 15 kg

LIMÃO ORGÂNICO

 500 g

LIMÃO TAHITI

 1 kg  20 kg

LIMÃO TAHITI SMART

 20 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 o 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 ARGENTINA RED SM

 19 kg

MAÇÃ ARGENTINA RED

 19 kg

MAÇÃ FUJI AGRANEL

 18 kg

MAÇÃ FUJI SM

 18 kg

MAÇÃ FUJI IMPORTADA

 18 kg

MAÇÃ FUJI TP 100

 18 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

FRUTAS

-  caixa
-  bandeja
-  saco

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 que o 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 FUJI TP 110  18 kg

MAÇÃ FUJI TP 120  18 kg

MAÇÃ FUJI TP 135  18 kg

MAÇÃ FUJI TP 150/165  18 kg

MAÇÃ FUJI TP180  18 kg

MAÇÃ GALA AGRANEL  18 kg

MAÇÃ GALA EVA  18 kg

MAÇÃ GALA SM  18 kg

MAÇÃ GALA TP 110  18 kg

MAÇÃ GALA IMPORTADA  19 kg

MAÇÃ GALA TP 120  18 kg

MAÇÃ GALA TP 135  18 kg

MAÇÃ GALA TP 150/165  18 kg

MAÇÃ GALA TP 180  18 kg

MAÇÃ GALA TP 198  18 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

FRUTAS

-  caixa
-  bandeja
-  saco

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 que o 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 GALA TP 88

 18 kg

MAÇÃ NACIONAL GOLDEM

 18 kg

MAÇÃ PINK LADY

 18 kg

MAÇÃ TURMA DA MÔNICA

 18 kg

MAMÃO

O mamão *Havai* é fonte de betacaroteno, que auxilia na prevenção de alguns tipos de câncer. Outra substância do mamão, a papaína, traz alívio em caso de indigestão. Uma curiosidade é que pode ser usado como amaciante de carnes, por causa da papaína, enzima natural que ajuda na digestão das proteínas, sendo bastante indicado para ser consumido em jejum.

Nas gôndolas: evite comprar se ele estiver manchado. Prefira os com tons amarelo-alaranjado, que indicam que eles estão no ponto.

Na fruteira ou na geladeira? Quando verde, ele deve ser guardado na fruteira, embrulhado em um jornal. Quando maduro, coloque na geladeira por no máximo 3 dias.

MAMÃO FORMOSO

 10 kg | 24 KG

MAÇÃ NACIONAL GOLDEM

 18 kg

MAÇÃ PINK LADY

 18 kg

MAÇÃ TURMA DA MÔNICA

 18 kg

MAÇÃ PINK LADY

 18 kg

MAÇÃ TURMA DA MÔNICA

 18 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

FRUTAS

- caixa
- bandeja
- saco

MAMÃO

O mamão Havaí é fonte de betacaroteno, que auxilia na prevenção de alguns tipos de câncer. Outra substância do mamão, a papaína, traz alívio em caso de indigestão. Uma curiosidade é que pode ser usado como amaciante de carnes, por causa da papaína, enzima natural que ajuda na digestão das proteínas, sendo bastante indicado para ser consumido em jejum.

Nas gôndolas: evite comprar se ele estiver manchado. Prefira os com tons amarelo-alaranjado, que indicam que eles estão no ponto.

Na fruteira ou na geladeira? Quando verde, ele deve ser guardado na fruteira, embrulhado em um jornal. Quando maduro, coloque na geladeira por no máximo 3 dias.

MAMÃO FORMOSO CANA

10 kg | 24 KG

MAMÃO FORMOSO VERDE

24 kg

MAMÃO HAWAI

10 kg

MAMÃO PAPAYA CANA

1 unidade

MAMÃOZINHO HAWAI CANA

10 kg

MAMÃOZINHO HAWAI MADURO

10 kg

MAMÃOZINHO HAWAI VERDE

10 kg

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, carotenoides 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 ESPADA

18 kg

MANGA ESPADA OURO

6 kg

MANGA HADEM

6 kg | 20 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

FRUTAS

- caixa
- bandeja
- saco

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, carotenoides e provitamina A. Além disso, 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 HADEM SM

6 kg

MANGA OURO

18 kg

MANGA PALMER SMART

18 kg

MANGA PALMER

6 kg | 18 kg

MANGA ROSA

6 kg | 20 KG

MANGA RUBI

6 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 EXTRA KG

1 kg

MELANCIA INDUSTRIA VERDEMAR

1 unidade

MELANCIA MÉDIA

1 unidade



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

FRUTAS

-  caixa
-  bandeja
-  saco

MELÃO

- Ajuda a regular a pressão arterial
- Fortalece a imunidade

O melão é rico em vitaminas e carboidratos. Tem poucas calorias e é rico em vitamina A, C, potássio e pectina.

Nas gôndolas: prefira os que têm casca firme, cor viva e sem rachadura. Ao apertar nas extremidades, o melão maduro deve ceder e isso indica que ele está muito maduro e deve ser consumido bem rápido.

Na fruteira ou na geladeira? Deixe amadurecer na fruteira e depois de cortado, coloque-o na geladeira com papel alumínio ou filme para não ressecar.

MELÃO AMARELO SMART  13 kg

MELÃO AMARELO REDINHA  14 kg

MELÃO AMARELO TP 8  13 kg

MELÃO AMARELO TP10  13 kg

MELÃO REI (REDINHA)  10 kg

MEXERICA

- Alto teor de betacaroteno
- Ajuda a reforçar as defesas do organismo

Apresenta considerável teor de vitaminas A, C e do Complexo B, além de betacaroteno, fibras e sais minerais (cálcio, ferro, fósforo, sódio, potássio e magnésio).

Nas gôndolas: a casca deve ser brilhante e o fruto não deve estar amassado, nem perdendo líquido.

Na fruteira ou na geladeira? Se não souber a data da colheita, guarde na geladeira em vasilha plástica fechada. Após a colheita, podem permanecer por até seis dias fora da geladeira.

MEXERICA CARIOCA  10 kg

MEXERICA MORCOT  8 kg | 20 kg

MEXERICA POKAN  9 kg

MEXERICA POKAN SM  18 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

FRUTAS

-  caixa
-  bandeja
-  saco

MORANGO

• Bom para o coração

O morango contém proteínas, lipídios, fibras, vitamina C e ácido fólico.

Nas gôndolas: os de boa qualidade são os não muito grandes e de cor vermelha forte, sem manchas e partes amolecidas. Os muito grandes não são tão saborosos.

Na fruteira ou na geladeira? Guarde na geladeira sem serem lavados. Só lave antes de consumi-los.

MORANGO 4 unidades

MORANGO TRIGOPANE 4 unidades

MORANGO 1 CAMADA 1 unidade

MORANGO AMERICANO 4 unidades

MORANGO DESIDRATADO 10 kg

MORANGO SMART 1 unidade

PERA

• Bom para o coração
• Previne a hipertensão

Da família da Rosaceae possui baixo valor calórico e baixo teor de frutose. Por isso é bastante indicada para a dieta de diabéticos e para quem quer perder peso.

Nas gôndolas: escolha as de casca firme, mas não tão duras porque essas ainda não estão maduras e são indigestas! Lembrando que a casca não deve ter manchas ou cortes.

Na fruteira ou na geladeira? Na fruteira até que amadureça e depois na geladeira por uma semana.

PERA ABATE FETEL 10 kg

PERA IMPORTADA 9 kg

PERA IMPORTADA PARK 18 kg

PERA IMPORTADA WILLIANS SM 18 kg

PERA IMPORTADA WILLIANS 19 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

FRUTAS

-  caixa
-  bandeja
-  saco

PERA

- Bom para o coração
- Previne a hipertensão

Da família da Rosaceae possui baixo valor calórico e baixo teor de frutose. Por isso é bastante indicada para a dieta de diabéticos e para quem quer perder peso.

Nas gôndolas: escolha as de casca firme, mas não tão duras porque essas ainda não estão maduras e são indigestas! Lembrando que a casca não deve ter manchas ou cortes.

Na fruteira ou na geladeira? Na fruteira até que amadureça e depois na geladeira por uma semana.

PERA PORTUGUESA

 10 kg

PERA PORTUGUESA SM

 10 kg

UVA

- Suave laxante
- Aliviam sintomas da menopausa

Todas as uvas são ricas em vitaminas A, B1, B2 e C que fortalecem o sistema imunológico, e minerais, como zinco e ferro, responsáveis pela formação das células sanguíneas. As de pigmento roxo possuem grande concentração de um antioxidante que retarda o envelhecimento. A Rubi apresenta maior teor de vitamina C e de proteínas. A uva Itália é exclusivamente produzida para o consumo natural. E quando o assunto é fibra, a Niágara é a campeã, com 30% mais que as outras. As uvas possuem também um nutriente chamado resveratrol, que ajuda no emagrecimento e pode até mesmo evitar tumores.

Nas gôndolas: as uvas não amadurecem nem ficam mais doces depois de colhidas, assim, a cor é o melhor indicador da maturação e sabor. Procure sempre uvas carnudas, firmemente presas a caules verdes e flexíveis. Evite as frutas enrugadas e aquelas com áreas descoradas ao redor do caule.

Na fruteira ou na geladeira? Na geladeira por até cinco dias.

UVA BENEFUJI

 5 kg

UVA BENITAKA

 500 g  5 kg | 8kg

UVA BRASIL

 500 g  8 kg

UVA CRIMSOM

 500 g  5 kg

UVA FESTIVAL

 5 kg

UVA ISABEL

 8kg

UVA ITÁLIA

 4,5 kg | 8 kg

UVA JAPONESA BELEZUI

 3,5 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

FRUTAS

-  caixa
-  bandeja
-  saco

UVA

- *Suave laxante*
- *Aliviam sintomas da menopausa*

Todas as uvas são ricas em vitaminas A, B1, B2 e C que fortalecem o sistema imunológico, e minerais, como zinco e ferro, responsáveis pela formação das células sanguíneas. As de pigmento roxo possuem grande concentração de um antioxidante que retarda o envelhecimento. A Rubi apresenta maior teor de vitamina C e de proteínas. A uva Itália é exclusivamente produzida para o consumo natural. E quando o assunto é fibra, a Niágara é a campeã, com 30% mais que as outras. As uvas possuem também um nutriente chamado resveratrol, que ajuda no emagrecimento e pode até mesmo evitar tumores.

Nas gôndolas: as uvas não amadurecem nem ficam mais doces depois de colhidas, assim, a cor é o melhor indicador da maturação e sabor. Procure sempre uvas carnudas, firmemente presas a caules verdes e flexíveis. Evite as frutas enrugadas e aquelas com áreas descoradas ao redor do caule.

Na fruteira ou na geladeira? Na geladeira por até cinco dias.

UVA JAPONESA KIOHO

 5 kg

UVA MIDNIGHT

 500 g

UVA MOSCATEL

 9 kg

UVA RED GLOB

 500 g

UVA RED GLOB IMPORTADO

 8 kg

UVA RED GLOB NACIONAL

 8 kg

UVA RED MELRY

 5 kg

UVA ROSADA

 500 g  5 kg

UVA RUBI

 500 g  4,5 kg | 8 kg

UVA SAFIRA SEM SEMENTE PRETA

 5 kg

UVA TOMPSOM

 500 g

UVA TOMPSOM BLACK

 500 g

UVA TOMPSOM IMPORTADA

 5 kg

UVA TOMPSOM NACIONAL

 5 kg