



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

LEGUMES

- caixa
- bandeja
- saco

ABÓBORA

- Contém vitaminas do complexo B, cálcio e fósforo

Contém carotenoides, substância que, no organismo, é transformada em vitamina A, combatendo os radicais livres. Tem propriedades digestivas.

Nas gôndolas: a casca deve estar sem brilho, sem machucados e sem sinais de mofo ou podridão.

Na fruteira ou na geladeira? Os frutos podem ser mantidos por cerca de três meses após a colheita, em condição ambiente, em local fresco e seco. Mas se a abóbora for comprada picada em pedaços grandes e com casca, deve ser conservada em geladeira, envolvida com filme plástico, por até uma semana. Para congelar, corte a abóbora em cubos ou fatias. Faça o pré-cozimento em água fervente por 3 minutos ou em micro-ondas por 4 minutos. Acondicione em saco plástico, retire o ar e leve ao congelador.

ABÓBORA CARAVELA

1 kg

ABÓBORA COLORIDA

1 unidade

ABÓBORA DE PESCOÇO

1 kg

ABÓBORA DE PORCO

17 kg

ABÓBORA JACARÉ

20 kg

ABÓBORA MINI PUMPKINO

18 kg

ABÓBORA TIÚ

16 kg

ABOBRINHA

- Rica em betacaroteno
- A casca é rica em fibras

A abobrinha é uma boa fonte de vitamina C e dos minerais: cálcio, fósforo e ferro.

Nas gôndolas: escolha os produtos novos, brilhantes e bem firmes.

Na fruteira ou na geladeira? Conserve na geladeira, por poucos dias.

ABOBRINHA BRASILEIRA

18 kg

ABOBRINHA D'ÁGUA

18 kg

ABOBRINHA ITÁLIA REFEITÓRIO

17 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

LEGUMES

- caixa
- bandeja
- saco

ABOBRINHA

- Rica em betacaroteno
- A casca é rica em fibras

A abobrinha é uma boa fonte de vitamina C e dos minerais: cálcio, fósforo e ferro.

Nas gôndolas: escolha os produtos novos, brilhantes e bem firmes.

Na fruteira ou na geladeira? Conserve na geladeira, por poucos dias.

ABOBRINHA ITÁLIA 17 kg

ABOBRINHA MENINA 15 kg

ABOBRINHA MENINA ORGÂNICA 1 unidade

ABOBRINHA MINI ITALIANA 18 kg

BATATA

- Rica em vitaminas B e C
- Rica em minerais e carboidratos complexos

Batatas têm alto índice glicêmico, o que indica que o carboidrato presente nesse alimento é absorvido rapidamente pelo organismo. Além disso, pode substituir, com moderação, outras fontes de carboidratos (como arroz ou pão).

Nas gôndolas: procure batatas firmes, sem manchas verdes ou escuras, com a pele lisa, sem brotos (pois isso pode deixá-las amargas). Quanto mais cor tiver, mais nutrientes a batata terá.

Na fruteira ou na geladeira? Armazene a batata em local escuro e fresco, fora da geladeira. Não guarde perto de cebolas (substâncias desses dois alimentos estimulam a decomposição de ambos).

BATATA ASTERIX 50 kg

BATATA BOLINHA 700 g

BATATA DOCE BRANCA SM 20 kg

BATATA DOCE BRANCA 20 kg

BATATA DOCE ROXA 20 kg

BATATA INGLESA 1° 50 kg

BATATA INGLESA 1° SM 50 kg

BATATA INGLESA FLORÃO 50 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

LEGUMES

- caixa
- bandeja
- saco

BATATA

- Rica em vitaminas B e C
- Rica em minerais e carboidratos complexos

Batatas têm alto índice glicêmico, o que indica que o carboidrato presente nesse alimento é absorvido rapidamente pelo organismo. Além disso, pode substituir, com moderação, outras fontes de carboidratos (como arroz ou pão).

Nas gôndolas: procure batatas firmes, sem manchas verdes ou escuras, com a pele lisa, sem brotos (pois isso pode deixá-las amargas). Quanto mais cor tiver, mais nutrientes a batata terá.

Na fruteira ou na geladeira? Armazene a batata em local escuro e fresco, fora da geladeira. Não guarde perto de cebolas (substâncias desses dois alimentos estimulam a decomposição de ambos).

BATATA INGLESA SUJA

50 kg

BATATA INGLESA X

50 kg

BATATA YACOM

15 kg 1 unidade

BATATA YAKAN

1 unidade

BERINJELA

- Fonte de manganês, cobre e vitaminas do complexo B

O alto nível de antioxidantes da berinjela auxilia na prevenção e/ou diminuição do risco de doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

Nas gôndolas: escolha as que estiverem com casca lisa e brilhante. As folhas na extremidade do vegetal devem estar bem verdes e grudadas à pele.

Na fruteira ou na geladeira? Deixe em lugar fresco, fora da geladeira. Guarde-a inteira. Após ser cortada, inicia-se o processo de oxidação que, além de prejudicar a qualidade nutricional, deixa a polpa escura e mole. Se for guardar em saco plástico, faça alguns furos na embalagem para que ela não fique enrugada.

BERINJELA

9 kg

BERINJELA BABY

4 unidades

BERINJELA JAPONÊSA

13 kg

BERINJELA MINI

1 unidade

BERINJELA ORGÂNICA

1 unidade

BERINJELA RAJADA

12 kg

BERINJELA REFEITÓRIO

9 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

LEGUMES

- caixa
- bandeja
- saco

BETERRABA

- Potencial antioxidante
- Fonte de vitaminas A e K

Tem ação preventiva para a degeneração macular e catarata, além de contribuir para a saúde dos ossos.

Nas gôndolas: as que têm tamanho pequeno ou médio costumam ser mais saborosas e macias. A casca deve ser uniforme, sem manchas ou rachaduras. As folhas não devem estar murchas nem pálidas.

Na fruteira ou na geladeira? Pode ser guardada em local fresco por até uma semana e, na geladeira, por cerca de 15 dias. Se estiver em ramo, retire as folhas e corte rente os talos, antes de levar ao congelador. Para as folhas, guarde-as separadamente, em saco plástico, na geladeira, por poucos dias. Se for congelar a beterraba, opte por cozinhá-la e cortá-la antes.

BETERRABA

20 kg

BETERRABA BABY

20 kg

BETERRABA G

20 kg

BETERRABA MÉDIA

20 kg

BETERRABA REFEITÓRIO

20 kg

CARÁ

- Rico em fibras e carboidratos
- Alimento de alto valor energético.

Nas gôndolas: escolha carás firmes, sem partes amolecidas. Pequenas lesões na casca podem ser retiradas durante o descascamento sem prejudicar a qualidade interna.

Na fruteira ou na geladeira? Conserva-se por mais de 15 dias sem necessidade de refrigeração, desde que mantidos em locais frescos, secos, escuros e arejados.

CARÁ BARBADO

18 kg

CARÁ CABEÇA

19 kg

CARAZINHO

CARAZINHO

19 kg

CARAZINHO MÉDIO

20 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

LEGUMES

-  caixa
-  bandeja
-  saco

CEBOLA

- Pouco calórica
- Rica em flavonoides

Contribui para a prevenção de alguns tipos de câncer.

Nas gôndolas: escolha as que têm bulbos firmes e casca seca. Evite aqueles com áreas amolecidas, mofadas ou feridas.

Na fruteira ou na geladeira? Fora da geladeira, mantenha em local seco, fresco, escuro e bem ventilado. Se estiver picada, conserve em geladeira por até 24 horas, guardada em um recipiente tampado.

CEBOLA BRANCA MIÚDA

 20 kg

CEBOLA BRANCA PIRULITO

 7 kg

CEBOLA BRANCA NACIONAL

 20 kg

CEBOLA BRANCA MÉDIA

 20 kg

CEBOLA MINI RABBIT

 8 unidades

CEBOLA ROXA NACIONAL

 20 kg

CEBOLA ROXA PIRULITO

 7 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

LEGUMES

-  caixa
-  bandeja
-  saco

CENOURA

• Rica em vitamina A e betacaroteno

Ajudam a proteger a visão e a reduzir riscos de doenças oculares relacionadas à idade, como a degeneração macular e catarata senil.

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, sem folhas, dentro de saco plástico por até 15 dias. Quando picada, deve ficar refrigerada. Para congelar, ferva por cinco minutos, coloque em uma vasilha com gelo e água, seque bem e coloque em saco plástico sem ar.

CENOURA AMARELA

 18 kg  1 unidade

CENOURA AMARELA MÉDIA

 18 kg

CENOURA AMARELA REFEITÓRIO

 18 kg

CENOURA VERMELHA

 1 unidade

CENOURA VERMELHA G

 20 kg

CENOURA VERMELHA 1A

 20 kg

CENOURA VERMELHA 2A

 20 kg

CENOURA VERMELHA ESPECIAL

 20 kg

CENOURA VERMELHA REFEITÓRIO

 20 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

LEGUMES

- caixa
- bandeja
- saco

CHUCHU

- Rico em fibras
- Poucas calorias

Sabor suave, fácil digestibilidade e fonte de potássio.

Nas gôndolas: os frutos podem ser arredondados ou terem a forma de pera, e casca, lisa ou com espinhos, com a cor variando de branco a verde bem escuro.

Na fruteira ou na geladeira? Os frutos podem ser mantidos em condição ambiente, por 3 a 5 dias depois de colhidos. Na geladeira, conservam-se por até 8 dias, na parte gaveta mais baixa, embalados em saco de plástico. O produto já descascado e picado conserva-se por até 3 dias após seu preparo, desde que mantido embalado em vasilha tampada ou em saco de plástico, na geladeira.

CHUCHU ESCURO

19 kg

CHUCHU PARA CONSERVA

1 unidade

CHUCHU VERDE REFEITÓRIO

19 kg

CHUCHU VERDE

19 kg

COUVE-FLOR

- Fonte de vitaminas C e do complexo B
- Contém substâncias antioxidantes

Auxilia no controle da diabetes e na prevenção de alguns tipos de câncer.

Nas gôndolas: escolha os alimentos com a "cabeça" compacta, de cor uniforme, sem manchas escuras. Se as flores estiverem envolvidas pelas folhas, devem estar verdes e viçosas.

Na fruteira ou na geladeira? Guarde a couve-flor inteira, sem lavar, na geladeira, em saco plástico perfurado e com o caule para baixo por até 5 dias. Se as flores estiverem separadas e picadas, podem ser guardadas na geladeira, também em saco plástico perfurado, por dois ou três dias. Para congelar, separe as flores em pequenos buquês e deixa-as em molho de água e sal por cerca de 30 minutos. Escorra, cozinhe em água fervente por quatro minutos e coloque em água gelada para interromper o cozimento. Quando estiverem frias, coloque em recipiente fechado e sem ar, e leve ao congelador.

COUVE-FLOR / BROCOLIS

1 unidade

COUVE-FLOR

6 unidades

COUVE-FLOR AMARELA

6 unidades

COUVE-FLOR REMANESCA

1 unidade

COUVE-FLOR ROXA

1 unidade

COUVE-FLOR VERDE

1 unidade



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

LEGUMES

- caixa
- bandeja
- saco

ERVILHA

- Alto teor de proteínas
- Fonte de fibras solúveis

Ajudam a controlar os níveis de colesterol no sangue.

Nas gôndolas: escolha ervilhas com as vagens frescas, de cor verde-clara uniforme, sem machucados, bem cheias e pesadas. As em conserva não devem estar amolecidas nem com cheiro azedo. As ervilhas secas não podem ser muito quebradas, nem apresentar excesso de sujeiras.

Na fruteira ou na geladeira? As frescas são conservadas em geladeira, sem debulhá-las por até 2 dias. As ervilhas enlatadas, depois de abertas, devem ser passadas da lata para potes de vidro fechados e guardadas na geladeira, na parte superior.

ERVILHA

10 kg

ERVILHA

1 unidade

ERVILHA KILO

1 unidade

ERVILHA TORTA ORGÂNICA

1 unidade

GENGIBRE

Contém propriedades antioxidante, anti-inflamatória e antiemético (alivia sintomas de enjoo e náuseas).

Reduz o risco de vários tipos de câncer e o magnésio presente no gengibre contribui para o bom funcionamento do sistema de defesas do organismo, ajudando a prevenir infecções, além de ser um mineral importante para o desenvolvimento dos ossos e dentes.

Nas gôndolas: o rizoma deve estar firme, liso e sem sinais de bolor. O gengibre maduro tem a casca dura enquanto o alimento mais novo pode ser consumido com casca por ser mais maleável.

Na fruteira ou na geladeira? O gengibre pode ser guardado em local fresco e seco. Na geladeira, deve ficar nas prateleiras. Se for congelar, conserve com a casca.

GENGIBRE

12 kg | 4 kg 1 unid.

JILÓ

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

Nas gôndolas: deve ser liso, brilhante, firme e com a cor verde por igual.

Na fruteira ou na geladeira? O jiló deve ser conservado em geladeira, nas prateleiras mais baixas, sendo consumido rapidamente.

JILÓ

13 kg 1 unidade



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

LEGUMES

- caixa
- bandeja
- saco

MANDIOCA

• Fonte de carboidratos e vitamina B

Nas gôndolas: o miolo deve ter cor uniforme, sem manchas escuras. A polpa deve ser um pouco úmida e se soltar com facilidade.

Na fruteira ou na geladeira? Conserve descascada e cortada em pedaços, na geladeira, mergulhados em água.

MANDIOCA CACAU 21 kg

MANDIOCA CACAU DESC. A VÁCUO 1 kg

MANDIOCA CACAU DESCASCADA 1 kg

MANDIOCA COM CASCA A VÁCUO 1 kg

MANDIOCA PAULISTA AMARELA 20 kg

MAXIXE

• Fonte de zinco
• Contém poucas calorias

Nas gôndolas: os frutos são ovalados, com casca espinhosa ou lisa, de cor verde clara. Escolha frutos firmes, com cor uniforme, com espinhos inteiros.

Na fruteira ou na geladeira? Em temperatura ambiente, mantêm-se por, no máximo, três dias. Na geladeira, devem ser colocados na parte mais baixa, acondicionados em sacos de plástico, por até uma semana. Se houver formação de gotículas de água no interior da embalagem, fure o plástico. Os frutos já raspados devem ser mantidos em geladeira, embalados em saco de plástico ou vasilha tampada.

MAXIXE 10 kg 1 unidade

MILHO VERDE

• Rico em carboidratos e fibras

O milho contém minerais importantes à saúde, como ferro, fósforo, potássio e zinco, além das vitaminas B1, B2 e E. Também contém zeaxantina e luteína, substâncias antioxidantes que contribuem com a saúde dos olhos.

Nas gôndolas: as melhores espigas são aquelas que têm palha verde e não totalmente seca. Se os grãos são robustos e suculentos, ao apertá-los levemente devem soltar um líquido esbranquiçado. Entre os milhos em conserva, prefira os que são conservados somente em água e sal ou os congelados.

Na fruteira ou na geladeira? O ideal é cozinhar o milho no dia da compra. Se não for possível, conserve-o na geladeira dentro de sacos plásticos sem remover a casca.

MILHO VERDE 18 kg 14 kg 12 unidades



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

LEGUMES

- caixa
- bandeja
- saco

MORANGA

- Fonte de betacaroteno
- Rica em fibras

Contém boas quantidades de nutrientes antioxidantes, e o consumo de abóbora está associado à redução no risco de certos tipos de câncer, doenças cardiovasculares, derrames e problemas oculares. Além disso, por conter muitas fibras, o alimento é indicado para dietas com foco em gerenciamento de peso.

Nas gôndolas: a casca deve ser lisa, sem manchas e sem brilho. O tamanho também deve ser observado: abóboras muito grandes tendem a ser menos saborosas. Se for comprá-la em pedaços, observe se têm aspecto fresco, sem manchas escuras nas bordas.

Na fruteira ou na geladeira? A abóbora inteira pode ser conservada fora da geladeira. Picada, é bom colocá-la em saco plástico na geladeira. Para congelar, pode deixá-la crua, pré-cozida ou como purê.

MORANGA BABY

4 unidades

MORANGA JAPONESA

20 kg

MORANGA JAPONESA SM

20 kg

MORANGA MIX

1 unidade

MORANGA VERMELHA

21 kg

MUGANGO

- Contém vitaminas do complexo B, cálcio e fósforo

Contém carotenoides, substância que, no organismo, é transformada em vitamina A, combatendo os radicais livres. Tem propriedades digestivas.

Nas gôndolas: a casca deve estar sem brilho, sem machucados e sem sinais de mofo ou podridão.

Na fruteira ou na geladeira? Os frutos podem ser mantidos por cerca de três meses após a colheita, em condição ambiente, em local fresco e seco. Mas se a abóbora for comprada picada em pedaços grandes e com casca, deve ser conservada em geladeira, envolvida com filme plástico, por até uma semana. Para congelar, corte a abóbora em cubos ou fatias. Faça o pré-cozimento em água fervente por 3 minutos ou em micro-ondas por 4 minutos. Acondicione em saco plástico, retire o ar e leve ao congelador.

MUGANGO

13 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

LEGUMES

- caixa
- bandeja
- saco

PEPINO

• Fonte de magnésio, potássio e vitaminas B5 e C

Contém compostos antioxidantes, atua como regulador da pressão e do pH sanguíneos, e auxilia os processos digestivos e as contrações musculares.

Nas gôndolas: a casca deve estar lustrosa e brilhante, com cor viva.

Na fruteira ou na geladeira? Coloque o pepino em saco plástico perfurado e guarde na parte inferior da geladeira por até uma semana. Se já estiver fatiado, cubra com filme plástico e guarde na geladeira por até dois dias.

PEPINO CAIPIRA

18 kg 4 unidades

PEPINO CONSERVA

1 unidade

PEPINO HOLANDÊS

20 kg

PEPINO JAPONÊS

20 kg

PEPINO JAPONÊS ORGÂNICO

1 unidade

PEPINO PRETO REFEITÓRIO

18 kg

PEPINO PRETO

18 kg

PEPININHO P/ CONSERVA

1 unidade

PEQUI

• Elevado teor de ácidos graxos monoinsaturados
• Rico em vitamina A

O pequi ajuda a diminuir os níveis de colesterol no sangue, protege o coração e pode ajudar a aliviar a pressão sobre os vasos sanguíneos.

Na fruteira ou na geladeira? Descasque os pequis, ferva água e despeje sobre os caroços de pequi, deixe por 2 minutos e escorra. Deixe esfriar por completo e coloque em sacolas (de preferência com vácuo) no congelador.

PEQUI

1 unidade

PEQUI C/ CASCA

15 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

LEGUMES

-  caixa
-  bandeja
-  saco

PIMENTÃO

• Rico em vitamina C

Auxilia o sistema imunológico e é importante para a saúde dos ossos, da pele, da visão e do sistema reprodutivo. Nas gôndolas: escolha os que têm cor viva e pele lisa. O talo deve estar verde e o legume deve ser pesado para seu tamanho e firme.

Na fruteira ou na geladeira? Na geladeira, guarde o pimentão por até uma semana em sacos plásticos furados, nas prateleiras inferiores. Se for congelá-lo, pode fazê-lo cru, mas é bom não cortá-lo para não perder o sabor.

PIMENTÃO AMARELO

 10 kg

PIMENTÃO COLORIDO

 1 unidade

PIMENTÃO CREME

 10 kg

PIMENTÃO LARANJA

 10 kg

PIMENTÃO MISTO

 10 kg  1 unidade

PIMENTÃO ROXO

 10 kg

PIMENTÃO VERDE

 8 kg

PIMENTÃO VERDE MÉDIO

 8 kg

PIMENTÃO VERDE ORGÂNICO

 1 unidade

PIMENTÃO VERDE REFEITÓRIO

 8 kg

PIMENTÃO VERMELHO

 10 kg

PIMENTÃO VERMELHO REFEITÓRIO

 10 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

LEGUMES

- caixa
- bandeja
- saco

QUIABO

• Fonte de vitaminas e cálcio

Nas gôndolas: não é preciso quebrá-los para saber se estão bons. Devem ter cor verde intensa, serem firmes, sem manchas escuras e com comprimento menor que 12 cm.

Na fruteira ou na geladeira? Deve ser colocado na parte inferior da geladeira, dentro de sacos de plástico, por até uma semana. Para congelar, devem ser higienizados, picados e acondicionados em saco de plástico, do qual se retira todo o ar.

QUIABO

13 kg 1 unidade

QUIABO REFEITÓRIO

13 kg

REPOLHO

• Ótima fonte de vitamina C
• Rico em vitaminas A e B6

Contém substâncias antioxidantes, protege o organismo de infecções, mantém a saúde de ossos, cartilagens e mucosas, e facilita a absorção de ferro.

Nas gôndolas: escolha repolhos firmes e pesados. As folhas devem estar bem fechadas e sua cor deve ser viva.

Na fruteira ou na geladeira? Retire as folhas murchas e guarde, em saco plástico, na gaveta da geladeira, onde o repolho se conserva por até dez dias. Se estiver parcialmente cortado, envolva em filme plástico e conserve na geladeira. Depois de cortado, ele perde rapidamente vários de seus nutrientes e deve ser consumido em poucos dias.

REPOLHO ROXO

19 kg

REPOLHO VERDE

19 kg

REPOLHO VERDE SM

19 kg

TOMATE

• Rico em vitaminas A e C

Alguns componentes do tomate são essenciais para a manutenção da visão, crescimento dos ossos e saúde da pele. Além disso, ajuda a fortalecer o sistema imunológico, participa da formação de colágeno e está ligado a um menor risco de catarata e de certos tipos de câncer.

Nas gôndolas: escolha os itens mais firmes, lisos, sem furos, manchas ou ferimentos.

Na fruteira ou na geladeira? Tomates quase maduros devem ser mantidos em temperatura ambiente até seu completo amadurecimento. Já os maduros devem ser guardados na parte inferior da geladeira, de preferência dentro de sacos plásticos perfurados.

TOMATE ANDREIA

20 kg

TOMATE CEREJA

1 unid. | 4 unid. 20 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

LEGUMES

- caixa
- bandeja
- saco

TOMATE

• Rico em vitaminas A e C

Alguns componentes do tomate são essenciais para a manutenção da visão, crescimento dos ossos e saúde da pele. Além disso, ajuda a fortalecer o sistema imunológico, participa da formação de colágeno e está ligado a um menor risco de catarata e de certos tipos de câncer.

Nas gôndolas: escolha os itens mais firmes, lisos, sem furos, manchas ou ferimentos.

Na fruteira ou na geladeira? Tomates quase maduros devem ser mantidos em temperatura ambiente até seu completo amadurecimento. Já os maduros devem ser guardados na parte inferior da geladeira, de preferência dentro de sacos plásticos perfurados.

TOMATE CEREJA AMARELO

4 unidades

TOMATE CEREJA GOURMET

5 unidades

TOMATE ITALIANO

18 kg 1 unidade

TOMATE ITALIANO SM

18 kg

TOMATE ITALIANO VERDE

18 kg

TOMATE LONGA VIDA

18 kg

TOMATE LONGA VIDA REFEITÓRIO

18 kg

TOMATE LONGA VIDA SM

18 kg

TOMATE LONGA VIDA MADURO

18 kg

TOMATE LONGA VIDA VERDE

18 kg

TOMATE MAÇÃ

19 kg

TOMATE MAÇÃ VERDE

19 kg

TOMATE MADURO INDÚSTRIA

20 kg

TOMATE MINI ITALIANO

4 unidades

TOMATE MINI SERIGUELA

10 unidades



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

LEGUMES

- caixa
- bandeja
- saco

TOMATE

• Rico em vitaminas A e C

Alguns componentes do tomate são essenciais para a manutenção da visão, crescimento dos ossos e saúde da pele. Além disso, ajuda a fortalecer o sistema imunológico, participa da formação de colágeno e está ligado a um menor risco de catarata e de certos tipos de câncer.

Nas gôndolas: escolha os itens mais firmes, lisos, sem furos, manchas ou ferimentos.

Na fruteira ou na geladeira? Tomates quase maduros devem ser mantidos em temperatura ambiente até seu completo amadurecimento. Já os maduros devem ser guardados na parte inferior da geladeira, de preferência dentro de sacos plásticos perfurados.

TOMATE MOMOTAR

1 unidade

TOMATE PICOLI

4 unidades

TOMATE RASTEIRO

20 kg

TOMATE SANTA CRUZ

19 kg

TOMATE SERIGUELA

4 unidades

TOMATE SANTA CRUZ REFEITÓRIO

18 kg

TOMATE SWEET GRAPE

1 kg 4 unid. | 6 unid.

TOMATE UVA TOMATINHO

1 kg

TOMATINHO AMARELO

6 unidades

TOMATINHO PÊRA

6 unidades

UMBIGO DE BANANA

• Alto valor nutricional

Nas gôndolas: escolha os que estiverem roxos, pois é sinal que estão maduros.

Na fruteira ou na geladeira? Manter nas fruteiras.

UMBIGO DE BANANA

20 kg



FRUTAS E LEGUMES
SELECIONADOS

LEGUMES

-  caixa
-  bandeja
-  saco

VAGEM

- Rica em fibras
- Pouco calórica

É uma grande aliada no combate aos radicais livres e ajuda na prevenção de uma série de doenças crônicas e degenerativas.

Nas gôndolas: prefira as inteiras, frescas e com cor verde uniforme.

Na fruteira ou na geladeira? Guarde-as na geladeira, sem lavar e em saco plástico, por até uma semana.

VAGEM MACARRÃO

 1 unidade

 9 kg

VAGEM ORGÂNICA

 1 unidade

VAGEM RASTEIRA

 20 kg

 9 kg