

-  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

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

-  caixa
-  bandeja
-  saco

AMEIXA

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

Nas gôndolas: selecione as que cedem ao pressionar ligeiramente 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 IMPORTADA

 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

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

-  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

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

CAJÁ-MANGA

 4 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 FUIU

 2,5 kg | 13 kg

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

-  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

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

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

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

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

-  caixa
-  bandeja
-  saco

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 ROXO

 3 unidades

FIGO VERDE

 4 unidades  13 kg

FIGO VERDE A VÁCUO

 1 unidade  16 unid.

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

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

-  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. 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

 8 unidades

LICHIA AGRANEL

 20 kg

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

MACADAMIA

MACADAMIA

 4 unidades

-  caixa
-  bandeja
-  saco

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, artrite, asma, convulsão nervosa, dor de cabeça nervosa, espasmo da musculatura lisa, gota, hemorroida, histeria, insônia, menopausa, neurastenia, neurose, nevralgia, 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

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 IMPORTADA

 9 kg

NECTARINA NACIONAL

 6 kg

PÊSSEGO

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

Nas gôndolas: escolha pêssegos integros, 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 IMPORTADO

 8 kg

PÊSSEGO NACIONAL

 1 kg | 6 kg

-  caixa
-  bandeja
-  saco

PHYSALIS

- Rica em vitaminas A e C, fósforo e ferro
- Contém flavonoides, alcalóides e fitoesteróides

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

PITAYA BRANCA

 3 kg

-  caixa
-  bandeja
-  saco

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

SERIGUELA

• Rica em antioxidantes

SERIGUELA

 6 unidades

TÂMARA

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

TÂMARA

 5 kg

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
