

Saiba Como conservar as frutas

Frutas	Na parte inferior do frigorífico	À temperatura ambiente (18º a 20º)	Observações
Ameixas, Melão, Melancia, Pêssego e Nectarina		X	Colocar no frigorífico 1 a 2 horas antes de servir
Ananás		X	Quando colocada na fruteira com outras frutas acelera a maturação destas. Colocar no congelador (cortado às rodélas) cerca de 10 minutos antes de servir.
Banana		2 a 3 dias	Nunca colocar no frigorífico
Cereja	3 dias	1 dia	Quando à temperatura ambiente refrescar no frigorífico antes de servir
Citrinos		X	Têm boa conservação. Laranja, limão, Tangerina, Clementina,
Damasco	5 dias	2 a 3 dias	Se estiver firme deixar 2 ou 3 dias à temperatura ambiente. Se estiver macio colocar no frigorífico
Maçã	X	X	Atenção a o engelhar da epiderme (desidratação)
Morango	2 dias	1 dia	Lavar antes de retirar o pedúnculo e o cálice. Demasia do frio o morango perde o perfume e o aroma
Pêra		X	Evitar os choques
Uva de mesa	3 a 5 dias	2 dias	Lavar em água gelada antes de servir



Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis
 Serviço de Informação e Apoio ao Consumidor – SIAC OAZ
 Edif. Mercado Municipal, Loja 28 | 38
 T. 256 600 607 | T. 800 256 600 – geral gratuito
 E-mail: siac.cons@cm-ozaz.pt

Dia Mundial da Alimentação 16 de outubro



O Serviço Municipal de Apoio ao Consumidor da Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis aconselha, se comprar fruta e legumes fora de época serão muito mais caros e bem menos saborosos.

Seja um Consumidor Informado!



Saiba o que pode comprar e em que época

Janeiro	Laranjas, toranjas, clementinas, tangerinas, limões, papaias, couve (branca, vermelha e verde), alho francês, brócolos e couve-flor.
Fevereiro	Laranjas, toranjas, limões, papaias, brócolos e couve-flor.
Março	Ananás, abacaxi, manga, brócolos e alface.
Abril	Ananás, abacaxi, manga, courgette, ervilhas, alcachofra, espargos, brócolos e alface.
Maio	Ananás, abacaxi, cerejas, damascos, quiabo, espargos, courgette, alcachofra, ervilhas, brócolos e alface.
Junho	Morangos, melancia, meloa/melão, cerejas, mirtilos, damascos, pêssegos, milho e alface.
Julho	Morangos, melancia, meloa/melão, mirtilos, framboesas, damascos, pêssegos, kiwis, ameixas, milho, feijão-verde, abóbora-menina, pepinos, tomates e alface.
Agosto	Morangos, melancia, meloa/melão, mirtilos, framboesas, damascos, pêssegos, kiwis, ameixas, milho, feijão-verde, beringela, abóbora-menina, pepinos, tomates e alface.
Setembro	Uvas, romãs, dióspiros, beringela, abóbora, espinafres, tomates e alface.
Outubro	Maçãs, romãs, uvas, batata-doce, abóbora, brócolos, espinafres e alface.
Novembro	Laranjas, clementinas, tangerinas, peras, romãs, dióspiros, batata-doce, abóbora, brócolos, espinafres e cogumelos.
Dezembro	Pêras, laranjas, clementinas, tangerinas, toranjas, papaias, romãs, batata-doce, brócolos, couve-flor e cogumelos.
Todo o ano	bananas, batatas, cebolas e aipo.

Saiba Como escolher frutas

Ameixa	Deve encontrar-se coberta de um revestimento esbranquiçado natural – pruína (que ao tocar com os dedos se elimina). O pedúnculo (pé) deve ser firme, a polpa macia e sem fendas. Não deve apresentar humidade exterior.
Ananás	Deve ser pesado, denso e perfumado. A coroa deve ser verde e viçosa. A epiderme de cor uniforme e sem manchas acastanhadas. O pedúnculo firme e sem fungos.
Banana	Deve ser firme, de cor amarela e sem manchas escuras. O pedúnculo deve ser verde amarelado.
Cereja	Deve ser firme e bem colorida, com o pé verde e preso ao fruto. A epiderme deve ser lisa e brilhante. Não deve apresentar humidade exterior.
Citrinos	Devem apresentar-se firmes, com a epiderme bem colorida e com o cálice verde. (limão, laranja, clementina, tangerina ...)
Kiwi	Deve ser macio (quando apertado com o polegar volta à forma inicial), não mole nem enrugado, sem pisaduras e deve apresentar-se bem formado.
Maçã e Pêra	Devem ser coloridas, firmes, com a epiderme lisa e sem pisaduras. O pedúnculo deve apresentar-se firme.
Morango	Deve ser colorido, brilhante, limpo e sem zonas acastanhadas. O pedúnculo e o cálice devem ser verde vivo. Não deve apresentar humidade exterior.
Pêssego e Nectarina	Devem ter a epiderme colorida. O fruto apresenta-se maduro quando tem um toque macio e a cavidade junto ao pé se encontra colorida. Nas nectarinas a epiderme deve ser lisa e brilhante.
Uva de mesa	Deve ser sã e não deve apresentar humidade exterior. Os bagos devem apresentar um revestimento esbranquiçado – pruína (que ao tocar com os dedos se elimina). O engajo deve estar bem fresco e não murcho. O tamanho dos bagos deve ser homogéneo e a coloração uniforme.