Abacate

[*Persea americana*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL

Abacate

[*Persea americana*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Abacate

[*Persea americana*]



Origem: América Central e México

Variedades: “Hass”, “Reed”, “Bacon” e “Fuerte”.

Existência em Portugal: Principalmente na Madeira e um pouco no Algarve.



Épocas de Consumo: Grande parte do ano, excepto no Verão.

Fora de Época: Peru, México, Chile e Estados Unidos da América.

Curiosidades: O abacate tambem é chamado de “pera Jacaré”, pela sua forma de pêra e pele verde.

Valor Nutricional: Rico em ácidos gordos monoinsaturados, proteínas, vitaminas B1, B3 e E.



jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●	●	●							●	●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Alfarroba

[*Ceratonina siliqua*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Alfarroba

[*Ceratonina siliqua*]



Origem: Médio Oriente (Síria)

Variedades: "Cavi".

Existência em Portugal: Algarve e Alentejo (3º maior produtor do mundo).

Épocas de Consumo: Verão-Outono.

Fora de Época: Não é consumido.

Curiosidades: Da alfarroba são utilizadas as sementes para elaboração de bolos, pão e gelados. Os romanos mastigavam as vagens secas, pelo seu sabor aduçicado e com semelhanças com o chocolate.

Valor Nutricional: Rica em cálcio e vitaminas do complexo B.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
							●	●	●		

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Alperce ou Damasco

[*Prunus armeniaca*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Alperce ou Damasco

[*Prunus armeniaca*]



Origem: Nordeste da China ou Arménia

Variedades: "Bolida", "Cabeça de Cobra", "Canino", "Temporã de Vila Franca", "Quinta da Mata", "São José", "Lira", "Boleamo", "Priana", "Galdeano" e "Lindo".

Existência em Portugal: Principalmente no Algarve e no Ribatejo e Oeste.

Épocas de Consumo: Primavera.

Fora de Época: Turquia, China e Estados Unidos da América.

Curiosidades: As sementes de alguns damascos são tão doces que são substitutos de amêndoas (China).

Valor Nutricional: Rico em vitamina A e B2, betacaroteno, potássio e fibra.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
				◗	●	◖					

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Ameixa

[*Prunus domestica L.*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Ameixa

[*Prunus domestica L.*]



Origem: Europa e Cáucaso

Variedades: "Rainha Cláudia", "Santa Rosa", "Ketcher", "Mirabella", "Songold", "Red Beauty", "Black Diamond", "Gold Japan", "Blackamber".



Existência em Portugal: Ribatejo, Oeste e Trás-os-Montes.

Épocas de Consumo: Primavera-Verão.

Fora de Época: África do Sul, Brasil, Chile.

Curiosidades: Em Portugal a ameixa mais conhecida é a de Elvas e são utilizadas para fazer doces, como a sericaia.



Valor Nutricional: Rica em fibras, cálcio, vitamina B2, B3, C e K.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
					●	●	●	●	◖		

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Amêndoa

[*Prunus dulcis.*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Amêndoa

[*Prunus dulcis*]



Origem: Ásia Central (Kazaquistão, Uzbequistão, Afeganistão)

Variedades: "Bonita", "Laurencinha", "Molar Sales", "Ferragudo", "Jose Dias", "Galamba", "Rabo de Raposa", "Duro Amarelo", "Molar da Fuzeta", "Ludo", "Amarelo Grado" e "Casanova".

Existência em Portugal: Douro e Algarve.

Épocas de Consumo: Outono-Inverno (Algarve).

Fora de Época: Estados Unidos da América.

Curiosidades: Em Itália, são oferecidas aos noivos 5 amêndoas no casamento, que representam: saúde, riqueza, felicidade, fertilidade e longevidade.

Valor Nutricional: Rica em proteínas, vitamina E, magnésio, zinco, cálcio e ferro.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●	●							◗	●	●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Amora

[*Rubus fruticosus*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Amora

[*Rubus fruticosus*]



Origem: Norte da Europa e Ásia

Variedades: "Brazos", "Comanche", "Cheroocke", "Tupi", "Guarani", "Caingangue", "Loch Ness" e "Chester", "Black Bute", "Thornless", "Marion", "Cascade" e "Navaho".

Existência em Portugal: Principalmente no Alentejo, Ribatejo e Minho e um pouco dispersa por todo Portugal.

Épocas de Consumo: Verão.

Fora de Época: Chile, México, Estados Unidos da América e Holanda.

Curiosidades: É considerada uma pseudobaga, já que é a união entre pequenos frutos agregados (união de diversas drupas).

Valor Nutricional: Rica em vitamina C, folato, potássio e antioxidantes.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
					●	●	●				

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Ananás
(Abacaxi)

[*Ananas comosus*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Ananás (Abacaxi)

[*Ananas comosus*]



Origem: Sul do Brasil e Paraguai

Variedades: “Smoth-Cayenne”, “Saint Michael” (Ananás), “Perola” e “Vitoria”.

Existência em Portugal: Açores.

Épocas de Consumo: Quase todo o ano.

Fora de Época: Costa Rica, Honduras, Brasil, México e República Dominicana.

Curiosidades: : O ananás demora 18 meses a crescer.
O Nome em Inglês é “Pineapple”, pois os exploradores europeus pensavam que que era a junção de uma pinha (pine) e uma maçã (aplle).

Valor Nutricional: Rico em vitamina C, vitamina B6, cobre e magnésio.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●	●	●	●	●			●	●	●	○	○

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Anona

[*Annona cherimolia*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Anona

[*Annona cherimolia*]







Origem: Peru (Andes)

Variedades: “Fino de Jete” e “Campa”.

Existência em Portugal: Principalmente na Madeira e muito pouco no Algarve.

Épocas de Consumo:

Fora de Época: Espanha (Granada e Málaga) e Chile.

Curiosidades: Em 2000, a anona recebeu o certificado de produto com denominação de origem protegida (D.O.P) na Madeira. A pele do fruto, tem a forma de U e faz lembrar escamas. No Brasil é chamada de Fruta do Conde, pois foi o Conde D. Diogo Luis de Oliveira (Conde de Miranda) que introduziu a espécie na região.

Valor Nutricional: Rica em cálcio, vitamina B3, fósforo e potássio.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
○									●	●	○

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Avelã

[*Corylus avellana L*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Avelã

[*Corylus avellana L*]



Origem: Ásia e Grécia

Variedades: "Comum", "Grada de Viseu", "Molar", "Fertile De Coutard", "Negreta", "Daawton", "Gross dÉspanha", "Butler", "Tonda de Giffon".

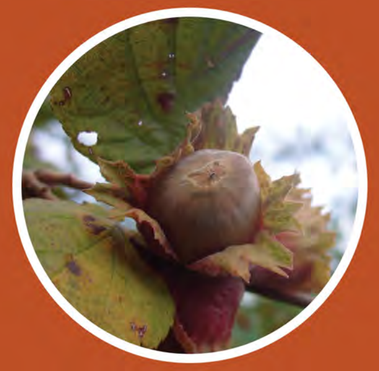
Existência em Portugal: Beira Litoral, Beira Interior e Trás-os- Montes.

Épocas de Consumo: Outono.

Fora de Época: Espanha, Itália e Turquia (sem casca).

Curiosidades: Os antigos Gregos, comiam avelã, para curar, problemas de estômago, tosse e queda do cabelo.

Valor Nutricional: Rica em cálcio, magnésio e vitamina E.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
				◗	◑				◗	●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Azeitona

[*Olea europeia*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Azeitona

[*Olea europeia*]



Origem: Médio Oriente (Da Síria até Israel, Palestina)

Variedades: "Negrinha de Freixo", "Azeitaria", "Carrasquinha", "Redondil", "Bical" e "Galega".



Existência em Portugal: Alentejo e Trás-os-Montes.

Épocas de Consumo: Outono.

Fora de Época: Espanha, França, Itália, Tunísia e Grécia.

Curiosidades: A oliveira mais velha tem 2800-3000 anos e situa-se em Santa Iria da Azoia-Loures. Portugal é o 8º produtor do mundo de azeite.



Valor Nutricional: Rica em vitamina A, E e sais minerais.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
○									●	●	○

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Banana

[*Musa sp*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Banana

[*Musa sp*]



Origem: Malásia

Variedades: "Banana prata", "Banana maçã", "Banana caturra", "Banana da terra", "Banana ouro", "das Canarias", "Madeira", "Figo" e "Nanica".

Existência em Portugal: Principalmente na Madeira e muito pouco no Algarve.

Épocas de Consumo: Banana da Madeira no Verão (Julho-Setembro), importada quase todo o ano.

Fora de Época: As bananas da Madeira não são suficientes para o mercado nacional, por isso, vêm da Costa Rica, Equador, Colombia, República Dominicana e Brasil.

Curiosidades: Em arabe "Banan", significa "dedo".

Valor Nutricional: Rica em potássio, fósforo, cálcio, magnésio, vitamina C, B6 e folato.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
					●	●	●	●			

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Castanha

[*Castanea sativa*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Castanha

[*Castanea sativa*]



Origem: Europa e Ásia Menor

Variedades: “Cota”, “Longal”, “Judia”, “Martainha”, “Preta”, “Negral”, “Lada”, “Bárea”, “Clarinha”, ”Vermelhal” e “Bravo”.

Existência em Portugal: Trás-os-Montes e Beira interior.

Épocas de Consumo: Outono.

Fora de Época: Raramente é consumida fora de época. Somente congelada.



Curiosidades: A castanha é uma semente, o que comemos está dentro de um ouriço (fruto do castanheiro). Em Portugal celebra-se o Magusto, festa que comemora o S. Martinho com castanhas e Jeropiga. Antigamente substítuia a batata nos cozinhados.



Valor Nutricional: Rica em vitamina A, B e E, cálcio, fósforo, ferro e folato.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
									◗	●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Cereja

[*Prunus cerasus e P avium*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Cereja

[*Prunus cerasus e P avium*]



Origem: Cáucaso, Turquia e Europa

Variedades: "Lisboeta", "Burlat", "Big Windsor", "Távora", "Saco do Douro", "Saco da Cova da Beira", "Morangão", "Bing", "Van", "Sunburst", "Brooks" e "Maring".



Existência em Portugal: Beiras, sobretudo Beira Interior (Fundão e Cova da Beira).

Épocas de Consumo: Primavera.

Fora de Época: Não é consumido.

Curiosidades: Trata-se de uma drupa, o que significa que o caroço está coberto por polpa comestível. As cerejas da Cova da Beira têm otima qualidade e são certificadas com Indicação Geografica Protegida. As cerejeiras são muito venerada pelos Japoneses na época da floração "Sakura".



Valor Nutricional: Rica em vitamina C, potássio e antioxidantes.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
				◗	●	●					

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Dióspiro

[*Diospyros kaki L.*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Dióspiro

[*Diospyros kaki L.*]



Origem: China e Japão

Variedades: “Coroa do Rei”, “Kaki” (adstringentes) e “Fuyo”, “Hana”, “O Gosho”, “Giro”, “Cal Fuyo” e “Sharon” (não adstringentes).



Existência em Portugal: Beiras, Algarve e um pouco dispersa por todo Portugal.

Épocas de Consumo: Outono.

Fora de Época: Não é muito consumido. Quando é vem de Espanha.

Curiosidades: : “Diospyros” em Grego, significa “Comida dos Deuses”. Os frutos são geralmente apanhados verdes (duros), depois são colocados em câmaras, onde estão caixas de maçã para libertar Etileno que em 24 horas fazem os diospiros ficar maduros.



Valor Nutricional: Rico em fibra, magnésio, ferro, zinco, vitamina C e compostos bioactivos.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
									●	●	◗

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Figo

[*Ficus carica L*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Figo

[*Ficus carica L*]



Origem: Região Mediterrânica

Variedades: “Lampa Branco”, “Lampa Preto”, “Bebera Branco”, “B preta”, “Buurjassota branca”, “Pingo de mel” (figo secavel) e “Vindimo”.

Existência em Portugal: Algarve, Ribatejo e Oeste.



Épocas de Consumo: Verão.

Fora de Época: Estados Unidos da América, Brasil, Colômbia, Holanda e Turquia.

Curiosidades: O figo é uma flor que se fecha sobre o receptáculo e que dá origem a microfrutos no interior (as sementes são a própria fruta).



Valor Nutricional: Rico em fibra, manganês, cobre vitaminas B1, B5 e B6.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
					●	●	●	●			

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Framboesa

[*Rubus idaeus*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Framboesa

[*Rubus idaeus*]



Origem: Ásia Menor

Variedades: Remontantes: “Heritage”, “Autumn Bliss”, “Autumn Cascade”, “joan Squaire”. Não Remontantes: “Glen Moy”, “Glen Prosen”, “G ample”, “G Lyon”, “Meeker” e “Tulameen”.



Existência em Portugal: Todo o Pais.

Épocas de Consumo: Verão.

Fora de Época: Polónia, Chile, Austrália e Nova Zelândia.

Curiosidades: A framboesa é uma fruta composta por pequenas outras frutas, chamadas “Drupeolas”.



Valor Nutricional: Rica em vitamina C, B7, selénio e antioxidantes.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
○	○	○	○	○	●	●	●	◐	○	○	○

● Estação normal ○ Fora de época ◐ Disponível na 1ªquinzena ◑ Disponível na 2ªquinzena

Goiaba

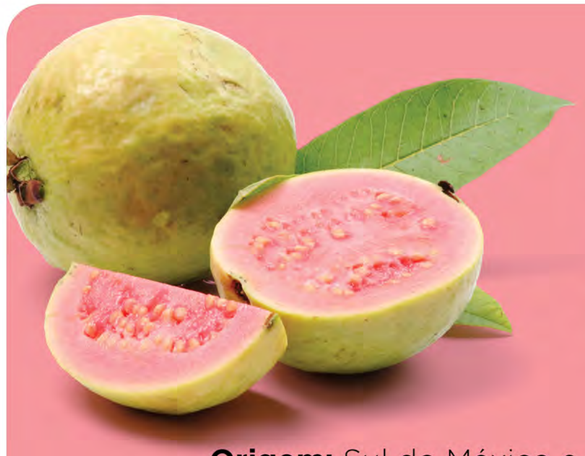
[*Psidium guajava L.*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

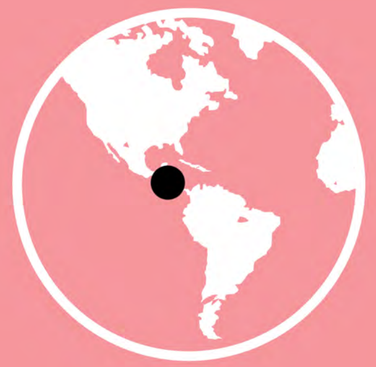
Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Goiaba

[*Psidium guajava L.*]



Origem: Sul do México e América Central

Variedades: “Kumagai”, “Ogawa”, “Paluma”, “Rica”, “Pedro Sato” e “Sassaoca”.

Existência em Portugal: Muito reduzida.

Épocas de Consumo: Outono.

Fora de Época: África do Sul e Brasil.

Curiosidades: Os Índios da Amazónia utlizavam goiabada para curar dores de garganta, problemas digestivos e vertigens.

Valor Nutricional: Rica em vitamina A, B e C, cálcio, fósforo e ferro.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
									●	●	

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Groselha

[*Ribes robrum*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Groselha

[*Ribes robrum*]



Origem: Europa Ocidental

Variedades: "Red Lake", "Jonkheer van tets", "Pink Champagne", "Junnifer", "Blanka", "Ben Conan" e "Premier groselle - raisin".

Existência em Portugal: Alentejo, Beiras e um pouco dispersa por todo Portugal.



Épocas de Consumo: Verão.

Fora de Época: França, Holanda e Inglaterra.

Curiosidades: Em Portugal é muito utilizada para fazer o xarope de Groselha, bebida muito apreciada.

Valor Nutricional: Rica em vitamina C e substâncias bioactivas como os compostos fenólicos.



jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
					○	●	●	○			

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Kiwino

ou Kiwi Selvagem

[*Actinidea arguta*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Kiwino
ou Kiwi Selvagem
[*Actinidea arguta*]



Origem: Japão, China e Coreia

Variedades: “Ananasnaja”, “Issai” (auto-fértil), “Geneva”, “Ken´s Red”, “Dumbarton Oaks”, “Meader”, “Michigan State”, “National Arboretum”, “Rannaya”, “Artic Beauty” e “Langer”.



Existência em Portugal: Não é conhecido.

Épocas de Consumo: Outono.

Fora de Época: Não é comercializado (China, Japão).

Curiosidades: Esta planta suporta temperaturas de -34ºC.

Valor Nutricional: Rico em fibra, vitamina C e potássio.



jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
○									●	●	○

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Kiwi ou Quivi

[*Actinidea deliciosa*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Kiwi ou Quivi

[*Actinidea deliciosa*]



Origem: Sudeste Asiático

Variedades: “Hayward”, “Bruno”, “Abbot” e “Monti”.

Existência em Portugal: Douro, Minho e Beira Litoral.

Épocas de Consumo: Outono-Inverno.

Fora de Época: Itália, Chile, Holanda, Nova Zelândia.

Curiosidades: O nome Kiwi teve origem num pássaro com o mesmo nome. O fruto só começou a ser exportado para a Europa depois da II Guerra Mundial.

Valor Nutricional: Rico em fibra, vitamina C, E, potássio, cobre e magnésio.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●	●	●	○	○						◗	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Laranja Doce

[*Citrus sinensis*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Laranja Doce

[*Citrus sinensis*]



Origem: Sul da Ásia

Variedades: "Bahia", "Navel", "Newhall", "Dalmau", "Valencia", "Lancelate", "Navelate", "D João", "Frost", "Olinda", "Jafa" e "de Setubal".



Existência em Portugal: Principalmente Algarve e Alentejo.

Épocas de Consumo: Principalmente no Inverno, mas existem variedades que podem abranger todas as estações.

Fora de Época: África do Sul e Brasil.

Curiosidades: A zona branca que se situa entre a casca e a polpa, é a mais rica em fibras e vitaminas.



Valor Nutricional: Rica em vitamina C, potássio, ácido fólico e beta-caroteno.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●	●	●	●	●	○	○				◗	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Limão

[*Citrus limon*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Limão

[*Citrus limon*]



Origem: China ou Índia

Variedades: “Lunario”, “Eureka”, “Galego”, “Lisboa” e “Vulgar”.

Existência em Portugal: Principalmente Algarve, Alentejo e Zona Centro de Portugal.



Épocas de Consumo: Outono-Inverno.

Fora de Época: Argentina, Colômbia e Espanha.

Curiosidades: O mais antigo registo da limonada vem do antigo Egipto.

Valor Nutricional: Rico em vitamina C, cálcio e potássio.



jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Lima

[*Citrus aurantifolia e C. latifolia*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Lima

[*Citrus aurantifolia e C. latifolia*]



Origem: China ou Índia

Variedades: “Tahitiana”, “Persa” e “Key”.

Existência em Portugal: Não é conhecido.

Épocas de Consumo: Em Portugal só no fim do Outono, ínicio de Inverno. Existe muito pouca oferta portuguesa.



Fora de Época: A maior parte vem do Brasil, no Verão.

Curiosidades: A Lima não é um limão verde. Os Marinheiros levavam limas para consumir em longas viagens para evitar o escurbuto.

Valor Nutricional: Rica em vitamina C, cálcio e potássio.



jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●										●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Maçã

[*Malus domestica*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Maçã

[*Malus domestica*]



Origem: Mar Caspio e Mar Negro (Geórgia, Arménia e Azerbeijão)

Variedades: “Golden Delicious”, “Bravo de Esmolfe”, “Reineta”, “Fuji”, “Granny Smith”, “Royal Gala”, “Riscadinha de Palmela”, “Red”, “Golden delicius”, “Jonagold”, “Starking”, “Gala” e “McIntosh”.



Existência em Portugal: Ribatejo, Oeste, Trás-os-Montes e Beira Litoral.

Épocas de Consumo: Fim do Verão-Outono.

Fora de Época: África do Sul, Alemanha e Argentina.

Curiosidades: “Uma maçã por dia não sabe o bem que lhe faria”.

Valor Nutricional: Rica em fibra, vitamina A, C e ácido fólico.



jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●	●	●	●	○	○	◗	●	●	●	●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Manga

[*Mangifera indica L.*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Manga

[*Mangifera indica L.*]



Origem: Sudeste Asiático (Índia, Birmânia e Ilhas Andamão)

Variedades: "Tommy Atkins", "Sensation", "Osteen", "Lippens", "irwin", "Kent", e "Keith". Existe uma variedade anã Manga-caju.



Existência em Portugal: Pouca produção na Madeira.

Épocas de Consumo: Inverno.

Fora de Época: África do Sul, Brasil, México e China.

Curiosidades: Sabia que a Manga é considerada sagrada na Índia e simboliza o amor, a amizade e a fertilidade?

Valor Nutricional: Rica em vitamina C, beta-caroteno e fibra.



jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
							●	●	●	●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Maracujá

[*Passiflora edulus e incarnata*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Maracujá

[*Passiflora edulus e incarnata*]



Origem: Brasil e Peru

Variedades: “Roxo”, “Banana” e “Amarelo”.

Existência em Portugal: Principalmente na Madeira e Açores (Indicação Geográfica Protegida) e muito pouca em Portugal Continental.

Épocas de Consumo: Primavera-Verão (de origem portuguesa) e Outono-Inverno (vindo do Brasil).

Fora de Época: Brasil, América do Sul e África do Sul.

Curiosidades: A palavra maracujá, deriva do nome “mboruku´ya”, do dialeto Guarani, que significa “fruto que se come numa concha”.

Valor Nutricional: Rico em vitamina C, ferro, fósforo zinco e magnésio.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
				○	●	●	●	●	○	○	○

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Marmelo

[*Cydonia oblonga*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Marmelo

[*Cydonia oblonga*]



Origem: Ásia e Cáucaso

Variedades: "Gamboa", "De Portugal", "Gigante de Wranja", "Champion" e "Molar".

Existência em Portugal: Zona Centro e Norte.

Épocas de Consumo: Outono.

Fora de Época: Não é consumido.

Curiosidades: No seculo XV, comerciantes Portugueses, levaram para Inglaterra a receita da marmelada (receitário de Infanta D. Maria) ("marmelade").

Valor Nutricional: Rico em vitamina C, fibra, cobre e magnésio.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
								●	●		

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Medronho

[*Arbutus unedo L*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Medronho

[Arbutus unedo L]



Origem: Europa Meriodinal

Variedades: Existe apenas uma variedade conhecida.

Existência em Portugal: Todo o país, principalmente no Algarve.

Épocas de Consumo: Outono.

Fora de Época: Não é consumido (não é comercializável).

Curiosidades: Na árvore podemos ver frutos maduros e flores ao mesmo tempo. Em Portugal é muito utilizado para fazer a aguardente de medronho.

Valor Nutricional: Rico em vitamina C, fitoesterois, omega 3 e 6.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
									●	●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Melancia

[*Citrullus lanatus*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Melancia

[*Citrullus lanatus*]



Origem: África (deserto do Kalahari)

Variedades: "Crimson Sweet", "Charlestos Gray", "Sugar Baby", "Fairfax", "Tendersweet".



Existência em Portugal: Ribatejo, Oeste, Alentejo e Algarve.

Épocas de Consumo: Verão.

Fora de Época: Senegal, Espanha, Turquia e Estados Unidos da América.

Curiosidades: Existe um mito de que beber vinho depois de comer Melancia faz mal. No Japão fazem crescer as melancias em caixas de vidro para ficarem quadradas.



Valor Nutricional: Rica em ferro, magnésio, potássio, vitamina A, B5, B6 e carotenoides.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
◗	○	○	●	●	●	◖					

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Melão

[*Cucumis melo*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Melão

[*Cucumis melo*]



Origem: Ásia

Variedades: “Branco Espanhol de Almeirim”, “Tendral”, “pele de Sapo”, “Amarelo Ouro”, “Casca de carvalho”, “Galia” (meloa), ”Melão de Cantaloupe” (Meloa).

Existência em Portugal: Alentejo, Ribatejo e Oeste.

Épocas de Consumo: Primavera-Verão.

Fora de Época: Espanha (estufas), França e Holanda.

Curiosidades: Alexandre Dumas doou 400 exemplares da sua obra, com a condição de lhe enviarem uma renda anual de 12 melões.

Valor Nutricional: Rico em potássio, ferro e beta-caroteno.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
◗	○	○	●	●	●	●	○	◖			

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Mirtilo

[*Vaccinium myrtillus*
e V. Corymbosum
e V. Angustifolium -selvagem]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Mirtilo

[*Vaccinium myrtillus*
e V. Corymbosum
e V. Angustifolium -selvagem]



Origem: Europa

Variedades: Existem variedades hibridas (V.Corymbosum) e variedades americanas gigantes (Southernhigbush e Rabiteye) que necessitam menos horas de frio. Destacam-se: “Spartan”, “Patriot”, ”Berkley”, “Bluecrop”, “Goldtraube”, “Darrow”, “Nui”, “O´Neil” e “Sharpblue”.



Existência em Portugal: Beira Litoral (Sever do Vouga) e Alentejo.

Épocas de Consumo: Verão.

Fora de Época: Espanha, França e Holanda.

Curiosidades: Os nativos americanos acreditavam que o mirtilos (“bagas estrelas”), tinham sido enviados pelos deuses para alimentar as crianças em tempos de fome.



Valor Nutricional: Rica em vitamina C, B7, selénio e antioxidantes .

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
				◗	●	●					

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Morango

[*Fragaria sp*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Morango

[*Fragaria sp*]



Origem: Europa (variedades pequenas), Chile e Peru (variedades grandes).

Variedades: Remontantes: “Irvine”, “Selva”, “Fern”, “Seascape”, “Diamante”, “Arones” e “Albion”. Não remontantes: “Camarosa”, “Chandler”, “Osso Grande”, “Douglas”, “Sequoia”, “Tudla” e “Dorit”.



Existência em Portugal: Algarve e Ribatejo.

Épocas de Consumo: Primavera.

Curiosidades: O morango pertence à família das rosas. São a única fruta que trás as sementes na parte de fora do fruto.

Valor Nutricional: Rico em vitamina C, folato e potássio.



jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
○	○	○	●	●	●	●	●	○	○	○	○

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Nêspera

[*Eriobotrya japonica L*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Nêspera

[*Eriobotrya japonica L*]



Origem: China e Japão

Variedades: “Advance”, ”Champangne”, “premier”, “Success”, “Early Red”, “Pineapple”, “Tanacka”, “Thales”, “akko”, “Argelina”, “de Silves”, “de Lagrimas”, “Faisca Redonda”, “Golden Nuget”, “Rolhão”, “Mata Mouros”, “Portuguesa” e “Mogi”.

Existência em Portugal: Principalmente no Algarve e Beira Litoral.

Épocas de Consumo: Primavera.

Fora de Época: 90% vem de Espanha com calibre maior, sem grande sabor.

Curiosidades: O Japão é o maior produtor de nêsperas mundial. Existem relatos nos anos 402-506, feitos num livro Chinês, da existência da nêspera.

Valor Nutricional: Rica em beta-caroteno.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
			●	●							

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Noz

[*Julgans regia L*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Noz

[*Julgans regia L*]



Origem: França, Índia (Noz Inglesa).

Variedades: “Hartley”, “Serr”, “Amigo”(variedades americanas), “Rego”, “Comun”, “Franquette”, “Mayette” e “Arco” (variedades Portuguesas).

Existência em Portugal: Algarve, Alentejo. Beira Litoral e Trás-os-Montes.



Épocas de Consumo: Outono.

Fora de Época: França, Estados Unidos da América, Espanha e Chile (sem casca).

Curiosidades: Contém “Melatonina” que ajuda a ter padrões normais de sono.



Valor Nutricional: Rica em proteínas, ferro, magnésio, fósforo, zinco vitamina E e folato.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
								◗	●	●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Pera

[*Pyrus communis*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Pera

[*Pyrus communis*]







Origem: Ásia e Sudoeste da Europa

Variedades: "Rocha", "Passe Crassane", "Doyenne du Commice", "Nashi", "Williams", "dÁnjou", "Barlett", "Bosc", "Doyenne Comice", "Seckel", "Lawson", "Carapinheira", "Morettini", "Clap´s Favouritte", "Pérola", "D Joaquina" e "Forelle".

Existência em Portugal: Ribatejo e Oeste.

Épocas de Consumo: Outono.

Fora de Época: África do Sul, Argentina, Espanha e Chile.

Curiosidades: A Pera Rocha, teve origem na zona de Sintra nas propriedades do Sr Rocha.

Valor Nutricional: Rica em ferro, vitamina C e K.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●	●	●	○	○	◗	●	●	●	●	●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Pêssego

[*Prunus persica*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Pêssego

[*Prunus persica*]



Origem: Pérsia (Irão) ou China

Variedades: Nectarina: “Maybelle”, “Armking”, ”Independence”. Polpa Branca: “Springtime”, “Red Robin”, ”Impero”. Polpa Amarela: “Florida”, “Mycrest”, “Cardinal”, “Dixired”, “Early Red”, “Red Top” e “Faayette”. Maracotão (de roer): “Baby Gold”, “Maracotão Rosa”. “Pessego Paraguayo”.



Existência em Portugal: Ribatejo, Oeste, Beira Interior, Alentejo e Algarve.

Épocas de Consumo: Verão.

Fora de Época: Chile, Espanha e França.

Curiosidades: Apesar do nome “Prunus persica”, fazer menção à Pérsia (atual Irão), estudos genéticos sugerem que o pêssego originou-se na China.



Valor Nutricional: Rico em fibras, potássio, vitamina C, E e compostos bioactivos.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
				◗	◑	●	●	●	◖		

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Pinhão

[*Pinus pinea*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL

Pinhão

[*Pinus pinea*]









Origem: Europa Mediterrânica

Variedades: "Pinheiro Manso".

Existência em Portugal: Alentejo, Estremadura e Beira Litoral.

Épocas de Consumo: Inverno.

Fora de Época: China e Espanha (Setembro-Dezembro).

Curiosidades: As naus que dobraram o cabo da Boa-esperança, foram construidas com pinheiros mansos da zona de Alcácer do Chão. As pinhas colhem-se verdes e são secas ao sol ou em fornos para libertar os pinhões. Se as extremidades do pinhão forem amarelas ou castanhas são de fraca qualidade.

Valor Nutricional: Rico em vitaminas K, ferro e manganês.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●	●	●									◗

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Pistácio

[*Pistacia vera*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Pistácio

[*Pistacia vera*]



Origem: Irão (Médio Oriente)

Variedades: “Kerman”, “Kastel” e “Larnaka”.

Existência em Portugal: Algumas plantações exprimentais na Peninsula Ibérica (Albacete).

Épocas de Consumo: Outono (em fresco).

Fora de Época: Médio Oriente e Estados Unidos da América.

Curiosidades: É consumido à mais de 20.000 anos a.C. Os principais produtores e exportadores são o Irão e a zona da California.
São precisos 10 a 15 anos para ter uma boa colheita.

Valor Nutricional: Rico em proteínas, beta-caroteno e vitamina E.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
								●	●		

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Romã

[*Punica granatum L.*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Romã

[*Punica granatum L.*]



Origem: Norte da Índia

Variedades: “Molar”, ”De Elche”, “Dejativa”, “Asseria” (Algarve).

Existência em Portugal: Beira Litoral, Algarve, Douro e Minho.

Épocas de Consumo: Outono.

Fora de Época: Não é muito consumida, mas quando é vem de Espanha e Médio Oriente.

Curiosidades: A cidade de Granada em Espanha recebeu esse nome dos árabes, inspirada no fruto.

Valor Nutricional: Rica em vitamina C, antioxidantes e compostos bioactivos.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
								◗	●	●	◖

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Tangerina, Mandarina e Clementina

[*Citrus reticulata, C nobilis*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Tangerina, Mandarina e Clementina

[*Citrus reticulata, C nobilis*]







Origem: Ásia (China, Índia e Vietname)

Variedades: "Setubalense", "Mexicana", "Mandarina" (a pele despe-se), "Ponçã", "Dancy", "Fortuna", "Encore", "Laranja cravo", "Montenegrina", "DeKopon", "Cleoptera", "Satsumas" e "Owari". Clementina: "Fina", "De Nules", "Marisol" e "Hernandina".

Existência em Portugal: Principalmente Algarve (90%).

Épocas de Consumo: Inverno.

Fora de Época: Argentina, Uruguai e África do Sul. Vem também de Espanha quando a produção portuguesa não é suficiente.

Curiosidades: Nome "tangerina", deriva do nome "laranja de Tanger" (cidade de Marrocos). A tanjerina nasceu entre uma mandarina x laranjeira azeda. A Clementina teve origem numa experiência feita pelo padre "Clement" entre uma mandarina x laranjeira doce, dando origem a uma variedade mais pequena sem sementes.

Valor Nutricional: Rica em vitamina C, potássio, ácido fólico e beta-caroteno.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●	●	●	●	○	○	○		◗	◑	●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Tomate

[*Lycopersicum esculentum*
Solanum lycopersicum]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Tomate

[*Lycopersicum esculentum*
Solanum lycopersicum]



Origem: América do Sul (zona costeira ocidental: Equador, Peru e Chile)

Variedades: Existem muitas variedades de tomate, podendo ser classificados segundo a tipologia do fruto: redondos de calibre grande ou intermédio; tipo romã ou chucha; tipo cocktail; tipo cereja e tipo coração de boi.



Existência em Portugal: Ribatejo e Oeste (80%) e Algarve.

Épocas de Consumo: Verão.

Fora de Época: Espanha (estufas).

Curiosidades: O maior tomate do mundo, homologado pelo livro dos records "Guiness" pesa 3,2Kg.



Valor Nutricional: Rico em vitamina A, C e licopeno.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
					●	●	●	●	●		

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Toranja

[*Citrus Paradisi*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Toranja

[*Citrus Paradisi*]



Origem: Indonésia ou Barbados e Jamaica

Variedades: "Duncan" (branca), "Foster" (rosada), "Marsh" (amarela alaranjada), "Ruby Red", "Redblush" (vermelha com casca avermelhada), "Star ruby" (vermelha com casca rosada) "Sweetie" (amarela com casca amarela).



Existência em Portugal: Reduzida, mas principalmente no Algarve.

Épocas de Consumo: Inverno.

Fora de Época: Não é muito consumido.

Curiosidades: Trata-se de uma variedade hibrida (Pomelo x Laranjeira doce). Foi o Capitão ShaddocK que levou um pomelo para a Jamaica, que deu origem à toranja.



Valor Nutricional: Rica em vitamina C, potássio, ácido fólico e beta-caroteno.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●	●	●	●								

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Uva

[*Vitis vinifera*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Uva

[*Vitis vinifera*]



Origem: Ásia

Variedades: "Moscatel", "Palliére", "D. Maria", "Cardinal". "Italia", "Victoria", "Red Globe", "Black Magic", "Black Pearl"(sem grainhas), "Sugraone" (sem grainhas) e "Crimson" (sem grainhas).



Existência em Portugal: Algarve, Alentejo e Ribatejo.

Épocas de Consumo: Verão-Outono.

Fora de Época: Estados Unidos da América.

Curiosidades: Foram os Espanhóis e os Portugueses que levaram as uvas para a América do Sul.



Valor Nutricional: Rica em vitamina C, K, potássio e compostos bioactivos como os taninos.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
					◗	●	●	●	◐	○	○

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Ameixa d'Elvas



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Ameixa d'Elvas



Tipo: Denominação Geográfica Protegida

Variedades: Cultivar *Prunus domestica*, da variedade "Rainha Cláudia Verde".

Área Geográfica de Produção: Do concelho de Elvas: as freguesias de Ajuda, Salvador e S. Ildefonso, Alcaçova, Assunção, Barbacena, Caia e S. Pedro, S. Brás e S. Lourenço, S. Vicente e Ventosa, Terrugem, Vila Bohn, Vila Fernando. Do concelho de Borba: todas as freguesias. Do concelho de Estremoz: as freguesias de Arcos, Glória, Santa Maria de Estremoz, Santa Vitória do Ameixial, São Bento do Ameixial, São Bento de Ana Loura, São Bento do Cortiço, São Domingos de Ana Loura, São Lourenço de Mamporcão, Veiros. Do concelho de Vila Viçosa: todas as freguesias. Do concelho de Sousel: as freguesias de Cano, Santo Amaro e Sousel. Do concelho de Monforte: a freguesia de Santo Aleixo. Do concelho de Alandroal: as freguesias de N.S. da Conceição, N.S. do Loreto e S. Brás dos Matos. Do concelho de Campo Maior: Todas as freguesias.



Épocas de Consumo: Julho a Agosto.

Características Organolépticas: Frutos muito doces, cerca de 22º Brix na fruta fresca, e muito aromáticos, a que se junta uma elevada acidez natural. Apesar do elevado nível de açúcar é uma das ameixas com menor relação açúcares/acidez, o que a diferencia em termos de sabor.



Valor Nutricional: Rica em fibra, cálcio, vitamina B2, B3, C e K.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
						●	●				

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Ananás dos Açores
(São Miguel)



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Ananás dos Açores
(São Miguel)



Tipo: Denominação Geográfica Protegida

Variedades: Espécie *Ananas comosus (L) Merril* da família das Bromeliaceas e variedade Cayene "folhas lisas".

Área Geográfica de Produção: Ilha de São Miguel.

Épocas de Consumo: Setembro a Junho.

Características Organolépticas: As características organolépticas do fruto em plena maturação revelam uma polpa de coloração amarelo translúcida com um sabor agri-doce sui-generis.

Valor Nutricional: Rica em cálcio, vitamina B3, fósforo e potássio.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Anona da Madeira

[*Anona cherimolia Mill*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Anona da Madeira

[*Anona cherimolia Mill*]







Tipo: Denominação Geográfica Protegida

Variedades: Espécie *Anona cherimolia Mill.*

Área Geográfica de Produção: Ilha da Madeira.

Épocas de Consumo: Setembro a Junho.

Características Organolépticas: Os frutos são volumosos, de epiderme lisa (anona lisa) ou escamosa (anona de escamas). Os frutos lisos possuem casca fina, com auréolas em forma de U, sem relevo; a polpa é condensada, feculenta, dura e doce, com poucas sementes. Os frutos escamosos têm casca grossa, com auréolas mais profundas e bordos relevados; a polpa é sumarenta, branca, mole e bastante doce, de excelente qualidade. As sementes de cor preta dispõem-se na polpa em número variável com o tamanho e tipo de fruto

Valor Nutricional: Rica em cálcio, vitamina B3, fósforo e potássio.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●	●	●	●	●	●			●	●	●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Cereja da Cova da Beira



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Cereja da Cova da Beira



Tipo: Indicação Geográfica Protegida

Variedades: Cerejas provenientes de diversas variedades de cerejeira tradicionalmente cultivadas na zona designada por Cova da Beira. Obtidas principalmente a partir de cerejeiras das variedades “De Saco”, “B. Burlat” e “Hedelfingen”. A variedade mais representativa “De Saco” é muito doce, firme e carnuda.



Área Geográfica de Produção: Fundão, Covilhã e Belmonte.

Épocas de Consumo: Março a Maio.

Características Organolépticas: São variedades doces com Grau Brix acima da média.

Valor Nutricional: Rica em vitamina C, potássio e antioxidantes.



jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
		●	●	●							

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Cereja de São Julião



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Cereja de São Julião



Tipo: Denominação Geográfica Protegida

Variedades: Cultivar resultante do cruzamento da cereja brava (*Prunus avium L.*) com as variedades autóctones da zona de Portalegre.

Área Geográfica de Produção: Marvão, Castelo de Vide e Portalegre.

Épocas de Consumo: Junho a Julho.

Características Organolépticas: A cereja de São Julião - Portalegre, de cor preta, é uma variedade muito resistente e muito saborosa.

Valor Nutricional: Rica em vitamina C, potássio e antioxidantes.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
					●	●					

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Citrinos do Algarve



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Citrinos do Algarve



Tipo: Indicação Geográfica Protegida

Variedades: Frutos provenientes das espécies Citrus sinensis (laranjas) Citrus reticulata, Citrus Unshiu, Citrus deliciosa, Citrus mobilis (pequenos citrinos), Citrus paradisi (toranjas), Citrus limon (limões). Os citrinos do Algarve são produzidos, principalmente, das variedades: Laranjas: "Dalmau" (Navelina), "Newhall" e "Valencia Late". Pequenos citrinos: "Fortuna", "Encore", "Ortanique", "Clementina Fina", "Clementina Nules", "Arrufantina", "Hernandina", "Fremont", "Setubalense", "Tangera Carvalhal", "Tangerina Nova" (Clemenvilla). Toranjas: "Marsh Seedless", "Star Ruby". Limões: "Eureka", "Lisboa", "Lunário".



Área Geográfica de Produção: Albufeira, Castro Marim, Faro, Lagoa, Lagos, Monchique, Olhão, Portimão, S.Brás de Alportel, Silves, Vila Real de Santo António, Loulé (excepção da freguesia de Ameixial) e Tavira (excepção da freguesia de Cachopo).

Épocas de Consumo: Laranjas: Outubro a Julho. Pequenos citrinos: Setembro a Julho. Toranjas: Dezembro a Abril. Limões: Todo o ano.



Características Organolépticas: Estes Citrinos possuem características organolépticas diferenciadas devido às condições edafoclimáticas da região.

Valor Nutricional: Ricos em vitamina C, potássio, ácido fólico e beta-caroteno.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Ginja de Óbidos e Alcobaça



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Ginja de Óbidos e Alcobaça



Tipo: Indicação Geográfica Protegida

Variedades: Designa-se por Ginja de Óbidos e Alcobaça os frutos da cultivar "Galega", pertencente à família das Rosáceas, subfamília das Prunóides, género *Prunus* e espécie *Prunus cerasus L.*.



Área Geográfica de Produção: Óbidos, Alcobaça, Nazaré, Caldas da Rainha, Bombarral, Cadaval e ainda as freguesias de Juncal, Calvaria de Cima, Pedreiras, Porto de Mós (São Pedro), Serro Ventoso e Arrimal do concelho de Porto de Mós.

Épocas de Consumo: Maio a Julho.

Características Organolépticas: A "Ginja de Óbidos e Alcobaça" distingue-se pela intensidade aromática e pelo sabor agridoce equilibrado, característica conferida pela elevada concentração simultânea, em açúcares e ácidos. A polpa apresenta uma consistência moderada e textura firme.



Valor Nutricional: NA.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
				●	●	●					

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Maçã de Alcobaça



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Maçã de Alcobaça



Tipo: Indicação Geográfica Protegida

Variedades: Fruto proveniente de cultivares da *Malus domestica Boeckh*, dos grupos "Casa Nova", "Golden Delicious", "Red Delicious", "Gala", "Fuji", "Granny Smith", "Jonagold", "Reineta" e "Pink".

Área Geográfica de Produção: Alcobaça, Caldas da Rainha, Nazaré, Óbidos, Porto de Mós, Peniche, Lourinhã, Torres Vedras, Bombarral, Cadaval, Rio Maior, Marinha Grande, Batalha e Leiria.

Épocas de Consumo: Agosto a Abril.

Características Organolépticas: As características organolépticas diferem de variedade para variedade, mas todas têm em comum o facto de serem maçãs de grande qualidade e saborosas.

Valor Nutricional: Rico em vitamina C, vitamina B6, cobre e magnésio.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●	●	●	●				●	●	●	●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Maçã
da Beira Alta



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Maçã da Beira Alta



Tipo: Indicação Geográfica Protegida

Variedades: Fruto proveniente de diversas variedades de macieira (*Malus domestica Borkh*), "Golden", "Gala", "Red Delicious", "Starking", "Jonagold", "Granny Smith", "Jonared" e "Reinetas".

Área Geográfica de Produção: Distritos de Viseu e da Guarda e os concelhos de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil (Distrito de Coimbra).



Épocas de Consumo: Agosto a Abril.

Características Organolépticas: Maçã de grande qualidade, sumarenta, saborosa, de polpa muito consistente, com excelente coloração e elevada capacidade de conservação, características de requinte que a coloca a par das melhores maçãs nacionais.



Valor Nutricional: Rico em vitamina C, vitamina B6, cobre e magnésio.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●	●	●	●				●	●	●	●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Maçã Bravo de Esmolfe



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Maçã Bravo de Esmolfe



Tipo: Denominação Geográfica Protegida

Variedades: Cultivar derivada do *Malus domestica Borkh.*

Área Geográfica de Produção: Manteigas, Seia, Gouveia, Celorica da Beira, Fornos de Algordes, Guarda, Pinhel, Covilhã, Belmonte, Fundão, Arganil, Tábua, Oliveira do Hospital, Tondela, Santa Comba Dão, Carregal do Sal, Nelas, Mangualde, Penalva do Castelo, Sátão, Aguiar da Beira, Viseu, São Perdo do Sul, Vila Nova de Paiva, Castro Daire, Trancoso, Sernacelhe, Penedono, Moimenta da Beira, Tarouca, Lamego e Armamar.



Épocas de Consumo: Outubro a Fevereiro.

Características Organolépticas: A maçã apresenta aroma intenso agradável, "sui generis" e polpa branca macia, sucosa, doce, com boas qualidades gustativas.



Valor Nutricional: Rica em fibra, vitamina A. C e ácido fólico.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●	●								●	●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Maçã
Cova da Beira



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Maçã Cova da Beira



Tipo: Indicação Geográfica Protegida

Variedades: Maçãs provenientes de diversas variedades de maçã tradicionalmente cultivadas na zona designada por Cova da Beira.
A partir das macieiras das variedades "Golden Delicious", "Red Delicious" e "Jersey Mac".



Área Geográfica de Produção: Fundão, Covilhã, Manteigas e Belmonte.

Épocas de Consumo: Agosto a Março.

Características Organolépticas: São frutos com textura crocante e sumarenta, sabor acidulado (ácido) e açucarado, sendo nalgumas variedades ligeiramente aromatizado.



Valor Nutricional: Rico em vitamina C, vitamina B6, cobre e magnésio.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●	●	●					●	●	●	●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Maçã de Portalegre



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Maçã de Portalegre



Tipo: Indicação Geográfica Protegida

Variedades: Fruto proveniente da Macieira (*Malus spp.*), variedade Bravo de Esmolfe.

Área Geográfica de Produção: Marvão, Castelo de Vide e Portalegre.

Épocas de Consumo: Setembro a Janeiro.

Características Organolépticas: Tem características próprias da variedade e distingue-se das suas similares produzidas noutra região pelo sabor e aroma característicos resultantes das condições edafo-climáticas da respectiva região de produção.



Valor Nutricional: Rica em fibra, vitamina A, C e ácido fólico.



jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●								●	●	●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Maçã Riscadinha de Palmela



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Maçã Riscadinha de Palmela



Tipo: Denominação Geográfica Protegida

Variedades: Maçã da variedade riscadinha de Palmela pertencente à família Rosaceae, género *Malus Miller* e à espécie *Malus domestica Borkh.*

Área Geográfica de Produção: Freguesias de Canha e Santo Isidro de Pegões (Montijo), freguesias de Marateca, Palmela, Pinhal Novo, Poceirão e Quinta do Anjo (Palmela) e freguesias de Gâmbia-Pontes e Alto da Guerra e S. Sebastião (Setúbal).

Épocas de Consumo: Julho a Agosto.

Características Organolépticas: A polpa da Maçã Riscadinha de Palmela é esverdeada, por vezes com manchas translúcidas, macias, doce e acidulada, muito sucosa e de aroma extremamente agradável e intenso. É por estas caracteristicas que a variedade, quando cultivada nesta região, se distingue: o equilíbrio entre ácidos e açúcares, que a tornam tão apreciada, o seu colorido tão próprio e característico (de onde se destacam as riscas vermelhas sobre fundo verde de casca), bem como o aroma único e característico, que indica imediatamente a sua presença e que é aproveitado, nomeadamente, para aromatizar as casas.



Valor Nutricional: Rica em fibra, vitamina A. C e ácido fólico.



jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
						●	●				

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Maracujá dos Açores

[*Passiflora edulis Sims*]





Maracujá dos Açores

[*Passiflora edulis Sims*]



Tipo: Denominação Geográfica Protegida

Variedades: Espécie *Passiflora edulis Sims*.

Área Geográfica de Produção: Ilha de São Miguel.

Épocas de Consumo: Fevereiro, Abril, Junho a Outubro e Dezembro.

Características Organolépticas: Possui um perfume intenso, forte e característico.

Valor Nutricional: Rica em vitamina C, ferro, fósforo, zinco e magnésio.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
	●		●		●	●	●	●	●		●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Meloa de Santa Maria



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Meloa de Santa Maria



Tipo: Indicação Geográfica Protegida

Variedades: A Meloa de Santa Maria - Açores é atribuída aos frutos de *Cucummis melo L.* pertencentes ao grupo Cantalupenses e aos tipos varietais reticulados.

Área Geográfica de Produção: Freguesias da Ilha de Santa Maria.

Épocas de Consumo: n.a.

Características Organolépticas: A polpa apresenta uma cor alaranjada e textura macia, sabor doce e sumarento, sendo muito aromática, sendo esta uma característica muito própria das variedades cultivadas em Santa Maria. O seu aroma típico, resultante da libertação dos ácidos voláteis, é a característica que imediatamente indica a presença do fruto.

Valor Nutricional: Rica em potássio, ferro e beta-caroteno.





jan. fev. mar. abr. mai. jun. jul. ago. set. out. nov. dez.

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Pêra Rocha do Oeste

[*Pyrus communis L.*]



Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Pêra Rocha do Oeste

[*Pyrus communis L.*]



Tipo: Denominação Geográfica Protegida

Variedades: Variedade de *Pyrus communis L.* apelidada de Pêra Rocha.

Área Geográfica de Produção: Sintra, Mafra, Arruda dos Vinos, Sobral de Monte Agraço, Alenquer, Vila Franca de Xira, Azambuja, Torres Vedras, Cartaxo, Lourinhã, Bombarral, Cadaval, Santarém, Rio Maior, Peniche, Óbidos, Caldas da Rainha, Torres Novas, Alcanena, Alcobaça, Nazaré, Porto de Mós, Batalha, Tomar, Ferreira do Zêzere, Vila Nova de Ourém, Leiria, Marinha Grande e Pombal.

Épocas de Consumo: Agosto a Abril.

Características Organolépticas: A polpa é branca, macia, fundente, granulosa, doce, não ácida, muito sucosa e de perfume ligeiramente acentuado. Frutos partenocárpios, com ligeira carepa típica dispersa pela pele. A sua forma é predominantemente oblonga, piriforme, ovada, de cor amarela clara, com pigmentação homogénea, por vezes com uma mancha rósea do lado do sol e com carepa típica unida na base e dispersando-se por toda a superfície. A polpa é branca, macia, fundente, granulosa, doce, não ácida, muito sucosa e de perfume ligeiramente acentuado.

Valor Nutricional: Rica em ferro, vitamina C e K.





jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
●	●	●	●				●	●	●	●	●

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

Pêssego
Cova da Beira





Pêssego Cova da Beira



Tipo: Indicação Geográfica Protegida

Variedades: Pêssegos provenientes das variedades "Red Top", "Merril Franciscan", "O'Henry"e "Nectarinas das variedades Fantasia" e "Fairlaine". Com muito interesse para a região destacam-se as seguintes variedades: "Royal Gem", "Royal Glory", "Rubirich", "Rich Lady", "Vistarich", "Tardibelle", "Elegant Lady" e "Big Top".



Área Geográfica de Produção: Fundão, Covilhã, Manteigas e Belmonte.

Épocas de Consumo: Junho a Outubro.

Características Organolépticas: Os pêssegos desta região têm um sabor muito característico, por serem frutos com um agradável fragância, doces (dependendo da variedade), com polpa macia, sumarentos e nalgumas variedades o caroço destaca-se facilmente.



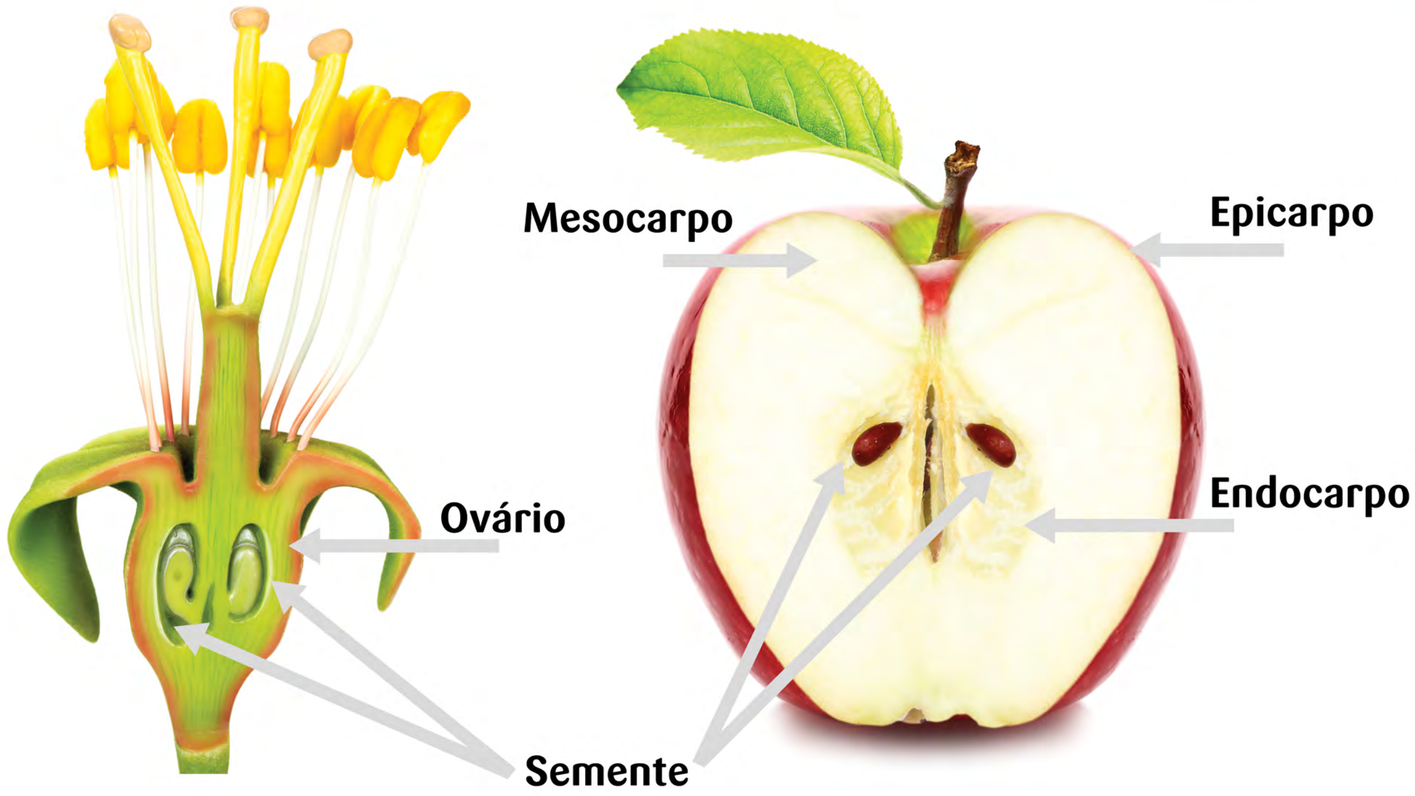
Valor Nutricional: Rico em fibras, potássio, vitamina C, E e compostos bioactivos.

jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
					●	●	●	●	●		

● Estação normal ○ Fora de época ◖ Disponível na 1ªquinzena ◗ Disponível na 2ªquinzena

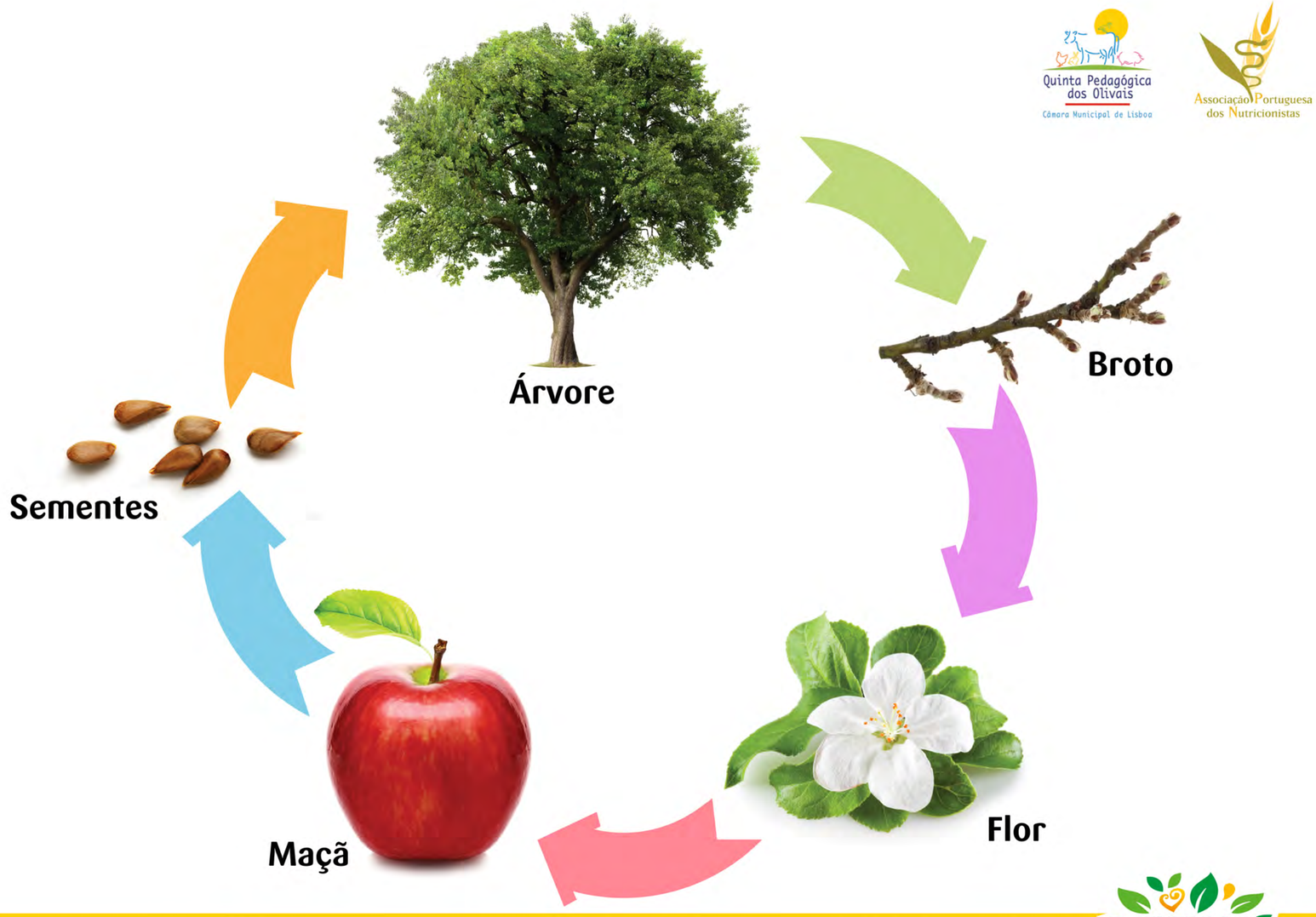
Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas



Composição do Fruto

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL



Ciclo de Vida Das Plantas (Macieira)

Quinta Pedagógica dos Olivais
Câmara Municipal de Lisboa

Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Transporte de Frutas







Fruta da Época

CENTRO DE FRUTOLOGIA COMPAL

Porque que devemos comer frutos da Época?

Se comeres fruta da época verás que é ainda mais saborosa e está repleta de vitaminas e minerais que te tornam mais forte e saudável." (Associação Portuguesa de Nutricionistas).
Os frutos que consumimos fora da época vêm de muito longe, em barcos, camiões, comboios e até mesmo de avião.
Este transporte tem muitos custos em energia e, por causa do petróleo utilizado, causa poluição para o ambiente. O transporte de fruta representa ¼ de todos os Km percorridos na Inglaterra e resulta em 10 milhões de toneladas de emissões de Co2/ano para a atmosfera.
Em Portugal, por exemplo, quando consumimos melancia, laranja ou uvas fora de época, estas vêm do Brasil, África do Sul e do Chile e Peru que ficam a milhares de Km do nosso país.

Fruta da Época