Feira do Mar

Peixes e mariscos numa seleção de frescura, variedade e novidades



LIDL

Vale mesmo a pena.

O Peixe é Alimentação Saudável e Deliciosa

O peixe é um alimento essencial para o dia a dia, combinando sabor, variedade e equilíbrio em refeições para toda a família. Versátil e fácil de preparar, adapta-se a diferentes momentos e rotinas, quer seja refeições mais leves durante a semana ou num prato cheio de sabor para partilhar. No forno, na frigideira e na Air Fryer, refeições de peixe são sempre uma opção prática que ajuda a simplificar sem abdicar do prazer de comer bem.

E é importante lembrar que o nosso peixe é sempre embalado, o que garante maior conveniência na compra e na preparação, ajudando a preservar a frescura, a temperatura e a higiene.
Com entregas diárias e soluções pensadas para facilitar a rotina, fica ainda mais simples levar para casa diferentes opções, sempre saborosas e indispensáveis para refeições equilibradas, práticas e temperadas com muita qualidade.





Índice

04 | Peixe Versátil

06 | Peixe Fresco e Prático

10 | Mundo do Salmão

13 | Vantagens do Peixe e Marisco Embalados

14 | Certificações

16 | Marisco

18 | Panados

20 | Bacalhau e Paloco

Peixe versátil na confeção, fácil de saborear!



AIR FRYER

Na Air Fryer, preparar peixe é rápido, simples e cheio de sabor. Opções como **salmão, dourada ou filetes de pescada** resultam muito bem e ajudam a criar refeições leves e práticas para o dia a dia.

GRELHAR

Grelhar é uma forma clássica de realçar o melhor do peixe. **Robalo, dourada ou sardinha**, por exemplo, ganham ainda mais sabor e são perfeitos para refeições cheias de frescura.



COZER

Cozido, o peixe revela uma textura delicada e um sabor mais suave. **Pescada, tamboril ou bacalhau** são boas escolhas para pratos leves, reconfortantes e simples de preparar.





FORNO

No forno, o peixe fica suculento, saboroso e é fácil de preparar. **Dourada, robalo, salmão ou bacalhau** são ótimas opções para refeições práticas e cheias de sabor.

FRITAR

Frito, o peixe ganha uma textura crocante e um sabor irresistível. **Filetes de pescada, pescadinhas ou pataniscas de bacalhau** são escolhas que sabem sempre bem e trazem um lado mais guloso à mesa.



AO NATURAL

Ao natural, o peixe mostra toda a sua frescura e autenticidade. **Salmão, pescada ou bacalhau**, preparados de forma simples e com poucos temperos, são ideais para refeições leves e cheias de sabor.

Peixe Fresco para todos os dias

Pronto a cozinhar



FRESCURA E VARIEDADE

No Peixe Fresco, encontras opções que **juntam sabor, qualidade e frescura** para o teu dia a dia. Com **entregas diárias** e uma seleção pensada para diferentes refeições, é **fácil levar para casa diferentes opções** de peixe com o verdadeiro sabor a mar.

SIMPLES E VERSÁTIL

Versátil e cheio de sabor, o peixe fresco adapta-se a **diferentes formas de preparação** e a vários momentos à mesa. Seja para grelhar, levar ao forno ou preparar de forma mais simples, é uma **escolha prática** para **refeições leves, apetitosas e perfeitas** para toda a família.

A deliciosa Dourada, adorada por todos!

VERSÁTIL, SABOROSA E IDEAL PARA LEVAR MAIS FRESCURA À MESA

A dourada é um clássico à mesa, apreciada pelo seu **sabor delicado e pela sua versatilidade na cozinha**. Fica deliciosa no forno, grelhada ou na Air Fryer, sendo uma **opção prática** para refeições **equilibradas e cheias de sabor.**



Ideal para preparar no forno



Dourada Limpa
nº146285

DOURADA LIMPA

Ideal para quem procura **soluções práticas sem abdicar da frescura e do sabor.** Já pronta a cozinhar, é uma solução cómoda para refeições deliciosas em qualquer dia da semana.

Filete sem espinha



FÁCIL E RÁPIDO DE PREPARAR

Sem espinhas nem complicações. Escolha a receita e bom proveito!

Filetes de Dourada
nº145162





TEXTURA FIRME, SABOR INTENSO

O bife de atum distingue-se pela **textura firme e pelo sabor marcante**, sendo uma opção apreciada por quem gosta de peixe com mais presença e personalidade no prato.

E QUE TAL, BRASEADO COM SEMENTES DE SÉSAMO?

Esta combinação junta a intensidade do atum ao toque tostado do sésamo. Sem magia, nem horas atrás do fogão, uma solução perfeita para qualquer refeição.



Bife de Atum
nº5713831



Polvo já cozido, prático e de fácil preparação.





Tentáculos de Polvo Cozidos
nº5710409

PRONTO A COMER

É uma opção prática para quem quer levar para casa **todo o sabor do mar com menos preparação e mais conveniência.**
Já pronto a cozinhar, ajuda a simplificar a rotina sem abdicar da **frescura e da qualidade.**

VERSÁTIL E CHEIO DE PERSONALIDADE

Adapta-se a diferentes receitas e ocasiões. Pode ser **grelhado, salteado ou integrado em pratos mais tradicionais**, mantendo sempre uma textura tenra e um sabor que sabe bem em qualquer mesa.

IDEAL PARA REFEIÇÕES DO DIA A DIA OU PARA MOMENTOS MAIS ESPECIAIS

O polvo já cozido combina simplicidade e sabor numa só escolha. Uma **solução prática** para criar pratos deliciosos, com aquele **toque fresco e apetitoso** que faz sempre a diferença.

O Mundo do Salmão

Maior variedade

MAIS FORMATOS, MAIS OFERTA, A MESMA FRESCURA

No Mundo do Salmão Lidl, encontras agora mais opções de levar salmão para casa. **Lombos e postas e muito mais, em formatos que se adaptam a cada rotina.** Mais flexibilidade na escolha, sem abdicar da qualidade e do sabor.

SALMÃO PARA CADA MOMENTO

Seja para uma refeição a dois, para toda a família ou para ter sempre à mão, há **novos formatos pensados para diferentes necessidades.** Mais praticidade no momento da compra e mais facilidade para incluir salmão no dia a dia.



Lombos de Salmão
nº1010147



Lombos de Salmão
nº1010149



Lombos

Os lombos de salmão são uma opção prática, saborosa e versátil. Com uma **textura tenra e um sabor delicado**, adaptam-se facilmente a diferentes receitas e momentos à mesa. Ficam deliciosos no forno, na frigideira ou na Air Fryer, permitindo preparar refeições simples e que todos gostam.

E agora, com diferentes formatos de embalagem, podes sempre escolher a quantidade mais adequada para cada ocasião. **Salmão, sempre fresco e na dose certa.**

MUITO VERSÁTEIS!



Formato familiar



Lombos de Salmão XXL
nº1010150



Postas

As postas de salmão são conhecidas pela **textura suculenta e um sabor rico e equilibrado.** Adaptam-se facilmente a diferentes formas de preparação. Deliciosas no forno, grelhadas ou na Air Fryer, permitem criar pratos simples e cheios de sabor sem complicar a rotina. Seja para uma refeição mais rápida durante a semana ou para um momento especial à mesa, **garantem sempre a frescura e a qualidade que fazem a diferença.**



Postas de Salmão
nº159863

Vantagens do peixe e marisco Embalado

No Lidl prezamos a Segurança Alimentar

Peixe amanhado, pronto a cozinhar

Manutenção da temperatura garantida

Data de embalamento/ validade assegura a frescura do peixe

Evita as contaminações cruzadas no balcão



Sem esperas ao balcão

A frescura é garantida com entregas diárias

Postas de Salmão XXL
nº228420

Um Mar de confiança

Na hora de escolher peixe, há detalhes que são realmente importantes. **Todo o nosso peixe tem a certificação ASC e MSC.** Dois selos que permitem identificar que os nosso produtos são **provenientes de pesca sustentável ou de aquicultura responsável.** Já o selo **Portugal Original** destaca a origem do nosso pescado. Produto português devidamente rastreado. Esta é a nossa forma de garantir que todos os clientes levam para casa **peixe com a mais alta qualidade, confiança num processo devidamente acompanhado desde a origem até à mesa.**

O **selo ASC** identifica peixe e marisco de aquicultura produzidos de forma responsável, com critérios que têm em conta o ambiente, o bem-estar animal e o impacto social. **Uma escolha que junta sabor, confiança e um compromisso com práticas mais responsáveis.**

O **selo MSC** ajuda-te a identificar peixe e marisco selvagens provenientes de pescarias bem geridas e capturados de forma sustentável. **É uma forma simples de reconhecer escolhas que contribuem para a proteção dos oceanos e para o futuro dos recursos do mar.**

O selo **Portugal Original** ajuda a identificar produtos de origem portuguesa, destacando a compra nacional e a rastreabilidade até à origem. **Um sinal de proximidade, confiança e valorização do que é nosso.**

Marisco



Mexilhão
Fresco
Cozido
nº5715032



Mexilhão, um clássico fácil de preparar e sempre delicioso

Entrada deliciosa ou um toque de requinte, pronto a comer.

CAMARÃO COZIDO

O camarão já cozido e embalado é uma **opção prática e cheia de sabor** para momentos simples ou mais especiais. Ideal para servir fresco, partilhar à mesa ou dar mais brilho a saladas e pratos frios, **junta conveniência, frescura e aquele sabor do mar que sabe sempre bem.**



Pronto a comer

AQUICULTURA RESPONSÁVEL
asc
CERTIFICADA
ASC-AQUA.ORG

Camarão Cozido 60/80
nº5710153

Refeições com camarão, cheias de sabor



CAMARÃO PARA TODOS OS GOSTOS

Das receitas mais simples às combinações mais especiais, o **camarão dá sabor, cor e versatilidade a diferentes refeições.** Salteados, massas, arrozes ou pratos prontos a aquecer ganham um toque mais apetitoso com este ingrediente que transforma qualquer momento à mesa. Uma **opção prática** para quem procura refeições cheias de sabor, com um toque do mar e sem complicações.

AQUICULTURA RESPONSÁVEL asc CERTIFICADA ASC-AQUA.ORG



Camarão Cozido 30/40
nº5720922



Camarão Cozido 40/60
nº5707421

Panados

PENSADOS PARA FACILITAR
Para dias em que o tempo é curto, mas a vontade de comer bem continua lá, estas opções tornam tudo mais simples.

Panados ou fingers, há propostas práticas, rápidas e cheias de sabor, perfeitas para preparar de diferentes formas, sem complicar a rotina.

Mais opções de peixe à refeição, pensadas para que pequenos e graúdos descubram novos sabores, texturas e combinações que o mar tem para oferecer.





Fingers de Salmão
nº207667



PESCA SUSTENTÁVEL CERTIFICADA MSC www.msc.org/pt

Filetes de Pescada Panados
nº223220

Podem ser feitos no Forno ou na Air Fryer

Escolhe como preparar, o sabor está garantido. **Opções práticas e versáteis para refeições simples, rápidas** e sempre apetitosas.



Panados Práticos

Bacalhau e Paloco

Quando o sabor se junta à responsabilidade, a escolha sabe ainda melhor. No bacalhau e no paloco, **a sustentabilidade ganha destaque** com opções que ajudam a promover **práticas de pesca mais responsáveis e a proteger os recursos do mar.**





PESCA SUSTENTÁVEL CERTIFICADA MSC www.msc.org/pt

OCEAN SEA
Bacalhau Crescido
nº3040

Dicas sobre Bacalhau

Para garantir o melhor sabor e textura, é essencial escolher o calibre certo para cada prato e respeitar os tempos de demolha:

CALIBRE	PESO DA PEÇA	TEMPO DE DEMOLHA	IDEAL PARA...
Corrente	0,5 kg a 1 kg	48 horas	Pratos do dia a dia e desfiados
Crescido	1 kg a 2 kg	48 horas	Cozidos e receitas de tabuleiro
Graúdo	2 kg a 3 kg	55 horas	Assados e postas altas de destaque
Especial	+ de 3 kg	72 horas	Grandes celebrações e lombos premium

Dica de Qualidade: Além do tamanho, a qualidade superior do bacalhau advém da cura tradicional portuguesa. Lembre-se de demolhar sempre em água fria e, se possível, no frigorífico, para preservar a integridade das lascas.

No Lidl oferecemos uma variedade de opções de bacalhau, incluindo o serviço de corte personalizado. ENCONTRA A LOJA COM ILHA DE CORTE MAIS PERTO DE TI AQUI





PESCA SUSTENTÁVEL CERTIFICADA MSC
www.msc.org/pt

OCEAN SEA
Bacalhau Inteiro do Atlântico
3174

BACALHAU DO ATLÂNTICO

Símbolo maior da tradição à mesa, o bacalhau inteiro do Atlântico **destaca-se pela autenticidade, pela qualidade e pelo sabor que atravessa gerações.** Com uma presença marcante e um lugar especial na gastronomia portuguesa, é a escolha certa para **receitas cheias de história, de partilha e daquele sabor clássico** que sabe sempre bem.

Sabes a diferença entre Bacalhau e Paloco?

À primeira vista podem parecer semelhantes, mas não são o mesmo peixe. **Bacalhau** é a designação reservada a espécies do género Gadus, e caracteriza-se pelas suas **lascas tenras e bem definidas**.
O **paloco** corresponde a uma outra espécie com denominação própria e é uma **opção** tradicionalmente **mais económica**. Saber esta diferença ajuda-te a escolher de forma consciente e informada.



PESCA SUSTENTÁVEL CERTIFICADA MSC www.msc.org/pt

OCEAN SEA
Migas de Bacalhau
nº3053





PESCA SUSTENTÁVEL CERTIFICADA MSC www.msc.org/pt

Migas de Paloco
nº5911261



PESCA SUSTENTÁVEL CERTIFICADA MSC www.msc.org/pt

OCEAN SEA
Migas de Paloco
nº3047


LIDL
Vale mesmo a pena.