

MARÉ CHEIA DE FRESCURA

na Peixaria Pingo Doce



Peixe e marisco
fresquíssimos,
arranjados
ao seu gosto!

pingo doce
sabe bem pagar tão pouco



TODA A RIQUEZA DO MAR E DO BOM ATENDIMENTO AQUI À SUA ESPERA.

Costuma dizer-se “nem tanto ao mar, nem tanto à terra”, mas na peixaria Pingo Doce acreditamos que não é bem assim. A verdade é que há tanto para desfrutar no mar como há em terra.

Porque dizemos isto? Porque basta olhar para as nossas bancas para se perceber toda a frescura que temos para si. Uma enorme variedade de peixe fresco ainda a cheirar a mar, vindo da nossa costa e mais além. E porque nem tudo o que vem à rede é peixe, temos também uma grande oferta de marisco.

E em terra, há o quê? Há colaboradores experientes que tratam do peixe que chega de madrugada às nossas lojas. São eles que o vão ajudar a escolher o peixe ideal, amanhã-lo a seu gosto e, se precisar, dar-lhe dicas para confecioná-lo da melhor maneira. O preço é o mesmo.

E por isso, preparámos este catálogo para que se deixe inspirar com o que de melhor o mar tem para nos dar.

Carla Prieto
Diretora Peixaria
Pingo Doce

Carla Prieto





ÍNDICE

04 PEIXE FRESCO

10 ESPECIALIDADES

12 PEIXE FRESCO INTEIRO

22 PEIXE CONGELADO EMBALADO

26 PEIXE CONGELADO INTEIRO

28 BACALHAU

32 MARISCO

34 CAMARÃO COZIDO PINGO DOCE

AINDA CHEIRA A MAR.

É na nossa peixaria que encontra sempre o peixe mais fresco, seja ele selvagem ou de aquacultura. Sugerimos-lhe algumas opções de confeção. Só tem de escolher o peixe, nós arranjamos ao seu gosto!

ideal para
cozer

Pescada do Cabo

Temos duas espécies distintas. A de águas superficiais e a de águas mais profundas. Ambas esperam por si, fresquinhas, aqui.

Pescada do Chile

Toda a frescura
e sabor à sua mesa.



Sabia que a pescada
é da família do bacalhau?

ideal para
fritar

PEIXE FRESCO



Açorda de tomate
com carapaus



Carapau Pequeno

Mais português era difícil. Pequenino e perfeito para fritar, o Jaquinzinho é um símbolo da nossa gastronomia.



**Bom para a saúde.
Mas sabe escolhê-lo?**

SAIBA MAIS AQUI



Faneca

Um dos peixes mais rápidos de cozinhar, com uma carne branca tenra e macia, que nos lembra o sabor a mar.

**Na nossa Peixaria, diga que é para fritar.
Nós arranjamo-la para si.**

ideal para
assar



**GAROUPA
EM PAPELOTE**



Garoupa

Uma espécie que contém vitamina D, de sabor suave e muito versátil na cozinha.

SAIBA MAIS AQUI



Pargo

Costuma distinguir-se pela pele rosada, mas é a sua carne de textura firme e sabor característico que fazem as delícias de todos.

ideal para
assar

Cantaril

A pele vermelha e a carne branca distinguem-no, mas é o sabor suave que a todos conquista.

[SAIBA MAIS AQUI](#)

Liro

É um peixe geralmente apanhado em zonas de rebentação, junto às praias, pedras e recifes. É particularmente apreciado nos Açores.



ideal para
grelhar

DOURADA E ROBALO NACIONAL CRIADOS EM MAR ABERTO.

Extra frescura e sabor.

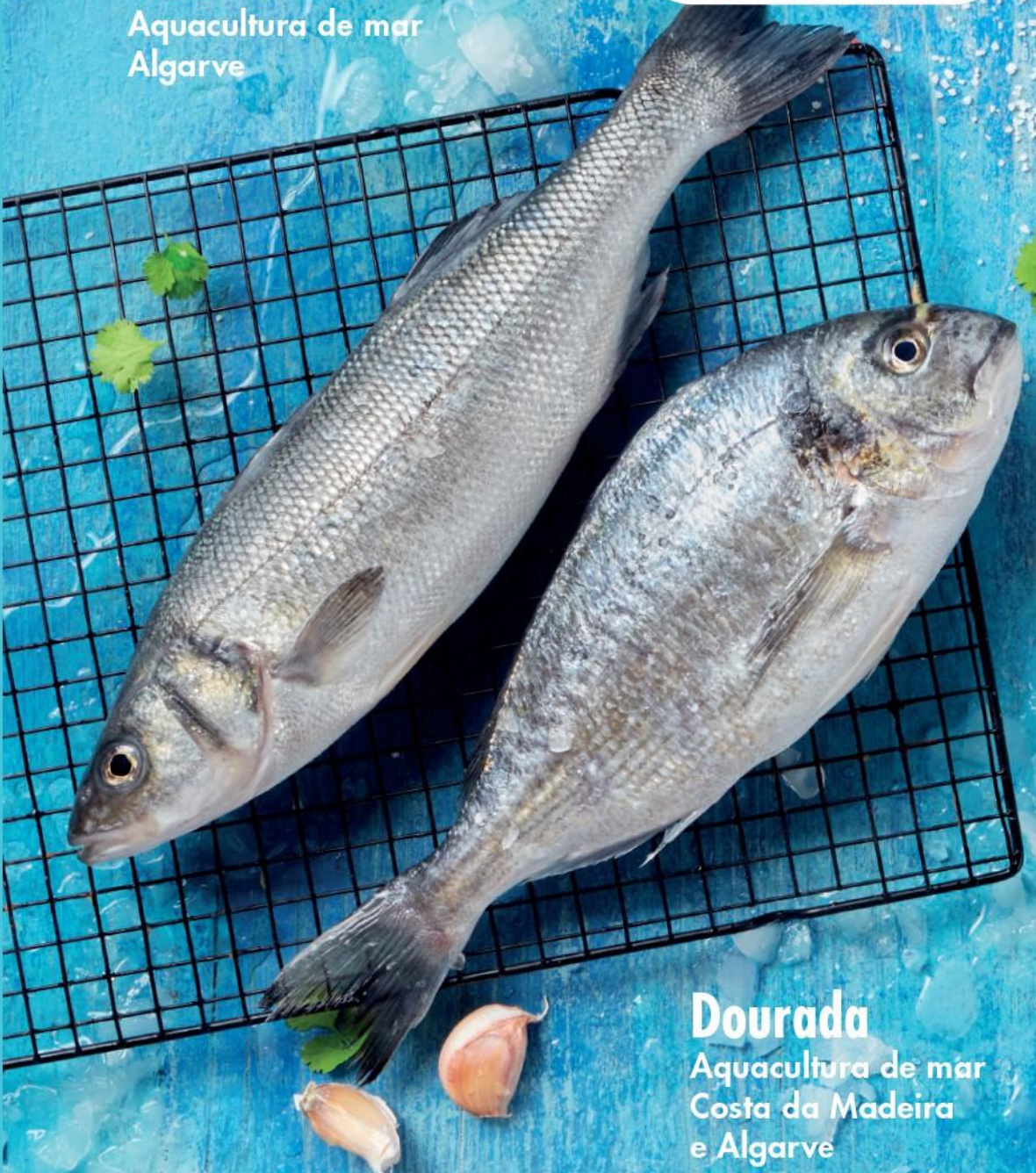
Uma produção 100% controlada, num regime de aquacultura de mar, onde encontram as condições perfeitas para o seu desenvolvimento. Chegam às nossas lojas ainda a cheirar a mar!

Robalo

Aquacultura de mar
Algarve



**PRODUÇÃO
NACIONAL**



Dourada

Aquacultura de mar
Costa da Madeira
e Algarve

Carapau

Peça-o inteiro ou escalado, a nossa peixaria tem todo o gosto em amanhã-lo como pedir.

ideal para
grelhar

Sardinha

Pescada na nossa costa é na sua melhor época: bem gorda e saborosa!

 **Sabe tudo
sobre a sardinha?**

DESCUBRA AQUI



AS NOSSAS ESPECIALIDADES JÁ PREPARADAS PARA SI.

Na peixaria Pingo Doce, escolhemos o peixe mais fresco e preparamo-lo na quantidade certa para si.

Os nossos filetes são cortados a partir do melhor peixe selecionado, sempre fresco.

Filete de Dourada

Fresco

FILETES DE DOURADA
COM MOLHO DE LARANJA



Filete de Robalo

Fresco

FILETES DE ROBALO
COM TOMATE



Porção de Bacalhau

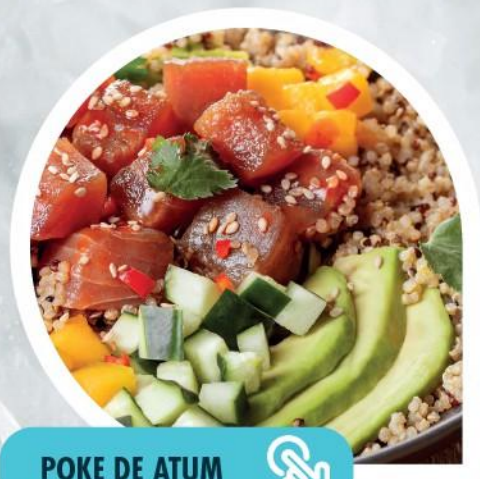
Descongelado

De sabor suave,
sem salga e sem
espinhas.



BACALHAU COM CROSTA
DE PARMESÃO





POKE DE ATUM



Qualidade sashimi

SAIBA AQUI



Bife de Atum Descongelado

Famoso por ser tão versátil, este bife é cortado a partir dos melhores lombos de atum selvagem.



Tranches de Salmão

Frescas, sem espinhas, cortadas a partir dos melhores filetes de salmão e prontas a cozinhar.



SALMÃO NO FORNO COM LEGUMES



SÓ TEM DE ESCOLHER E NÓS ARRANJAMO-LO: O PREÇO É O MESMO.

Inteiro,
escalado,
às postas ou
em filetes,
com a frescura
de sempre!

Salmão Aquacultura

Um peixe de água fria, bastante versátil e rico em ómega-3. Peça-nos ajuda e temos todo o gosto em dizer-lhe como o pode cozinhar!

IDEIAS
PARA O SEU
SALMÃO?



VEJA
A RECEITA
AQUI

Garoupa

Falar em frescura é só o começo. A Garoupa é macia, tenrinha e o seu sabor suave é uma genuína viagem pelo mar.



Saiba o
Bem que faz

SAIBA AQUI



Qual é a
época dela?

SAIBA AQUI



Corvina

Um peixe branco de carne firme e bastante saboroso, com pouco teor de gordura. E que dá para quase tudo: cozer, grelhar, ensopados ou caldeiradas.



**PRODUÇÃO
NACIONAL**

Pregado Aquacultura

Dono de um sabor forte, carne firme e musculada. Basta pedir para amanharr.



**PREGADO NA GRELHA
COM LEGUMES**



Descubra os
vários tipos de
corte que pode
pedir na nossa
Peixaria.

Escolha o
peixe inteiro
que quer levar
e deixe o resto
connosco.

SALMÃO



Rabo

Ideal para assar no forno,
por ser uma zona do peixe
com poucas espinhas.

Ideal para
Assar
Cozer



Filetes

Podem ser obtidos
desde a cabeça até
ao rabo do salmão.

Ideal para
Fritar
Grelhar
Assar
Ceviche

Ideal para
Grelhar
Confitar
Assar

Postas

São cortes transversais do peixe, que incluem uma parte da espinha central, sendo cortadas perpendicularmente à espinha. As postas abertas são mais suculentas.



Ideal para
Cozer

Cabeça

Não a desperdice, porque pode ser usada para fazer sopa ou outros pratos.



Descubra os
vários tipos de
corte que pode
pedir na nossa
Peixaria.

Escolha o
peixe inteiro
que quer levar
e deixe o resto
connosco.

CORVINA



Ideal para
Grelhar
Assar
Estufar
Cozer

Lombo

Cortes longitudinais do peixe,
retirados das laterais do corpo.
Não contêm espinhas e são
reconhecidos pela sua carne
mais macia e succulenta.



Ideal para
Assar
Cozer

Rabo

Podem ser usados na
preparação de caldos ou
base de sopa de peixe.

Ideal para
Grelhar
Confitar
Assar

Postas fechadas

São feitas a partir da zona
do rabo, conhecidas por
terem menos gordura.



Ideal para
Grelhar
Confitar
Assar

Postas abertas

São obtidas a partir da zona da barriga, que tem mais gordura. São mais suculentas.

Ideal para
Cozer

Cabeça

Pode ser usada para fazer uma sopa. Depois de ser cozinhada, pode desfiar parte da carne e adicionar ao caldo.



Ideal para
Fritar
Grelhar
Assar
Ceviche

Filete

Cortes finos e planos, retirados das laterais do peixe.

Descubra os
vários tipos de
corte que pode
pedir na nossa
Peixaria.

Escolha o
peixe inteiro
que quer levar
e deixe o resto
connosco.

PREGADO



**PREGADO NA GRELHA
COM LEGUMES**



Por ter poucas
espinhas, o pregado
é sempre uma boa
opção para quem
quer conquistar
o paladar dos
mais novos.

Ideal para
Fritar
Grelhar
Assar

Filete

Cortes finos e planos.



Ideal para
Grelhar
Confitar
Assar

Postas

Podem ser obtidas
desde a cabeça até
ao rabo do peixe.



Descubra os
vários tipos de
corte que pode
pedir na nossa
Peixaria.

Escolha o
peixe inteiro
que quer levar
e deixe o resto
connosco.

GAROUPA ;)



Ideal para
Cozer

Rabo

São ótimos na preparação
de caldos ou base de sopa
de peixe, conferindo ainda
mais sabor.



Ideal para
Grelhar
Confitar
Assar

Postas fechadas

Feitas a partir da
zona do rabo,
com menos
gordura.



Ideal para
Fritar
Grelhar
Assar
Ceviche

Filetes

Podem ser obtidos desde a cabeça até ao rabo.

Ideal para
Grelhar
Confitar
Assar

Postas abertas

De sabor mais acentuado, são obtidas a partir da zona da barriga, que tem mais gordura.



Ideal para
Cozer

Cabeça

Ideal para fazer uma sopa. Depois de ser cozinhada, pode desfiar parte da carne e adicionar ao caldo.



Ideal para
Grelhar
Assar

Escalada

Eviscerada, aberta ao meio com o corte junto à espinha central, do qual foram retiradas todas as escamas e barbatanas.

Dica

As escamas evitam que a pele do peixe fique agarrado à grelha e tornam os grelhados mais suculentos. Não as retire se quiser grelhar!

PRONTO A LEVAR E CONFECCIONAR, com a confiança de sempre.

Os nossos congelados são meio caminho andado para refeições práticas, económicas e, claro, sempre saborosas. Porque da qualidade, não abrimos mão.



Procure as embalagens no móvel dos congelados

Polvo Limpo

Congelado

O nosso polvo com um inconfundível sabor a mar, carne firme e macia. E a melhor parte? Já vem limpo e pronto a cozinhar.



A arte de bem cozer polvo.

VEJA AQUI



POLVO CONFITADO



VEJA A RECEITA AQUI



PRÉ-COZINHADOS

Opções práticas, convenientes e saborosas, prontas a confeccionar. No forno ou para fritar em óleo e na sua *air fryer*.



Procure as embalagens no móvel dos congelados

PEIXE CONGELADO EMBALADO

Filetes De Pescada Panados

Embalados 500g

Feitos a partir do filete de pescada inteiro.

Tiras de Pota Panadas

Embalados 500g

Argolas à Romana

Embalados 500g

Práticas argolas de pota panadas e bem crocantes.

Figurinhas de Pescada Panadas

Embaladas 500g

Panados de pão ralado com formas divertidas, para dar à refeição das crianças um gostinho especial.



Não deixe descongelar antes de cozinhar

pingo doce

ULTRA CONGELADAS E ULTRASABOROSAS.

Descubra as nossas porções individuais de peixe selecionado da sua peixaria de confiança.

Posta de Maruca

É pescada e ultracongelada fresca, ainda em alto mar, para manter todas as suas características. Ótima opção para sopas, arroz, caldeiradas, estufados e gratinados.

Posta de Pescada do Chile

A parte mais nobre do peixe, saborosa, boa para a saúde e em práticas doses prontas a cozinhar.



Saiba o bem
que faz

VEJA AQUI



Lombo de Bacalhau

O fiel amigo, demolido com a cura tradicional. Quando cozido, apresenta lascas macias, soltas e suculentas. Mas é igualmente saboroso grelhado ou assado.

Cortado e arranjado

Pronto a ser confeccionado.

Toda a frescura e sabor

Porque é congelado a muito baixas temperaturas assim que é capturado.

Mais económico

Permite-lhe levar apenas a quantidade de que necessita.



Para fazer render o peixe,
**É SÓ COMPRAR INTEIRO
E PEDIR PARA CORTAR.**



Red Fish

O seu sabor delicado e textura ligeira dão ao red fish inúmeras possibilidades: filetes, pratos de forno ou até sopas de peixe.



Postas grossas
ideais para
cozer



Postas finas
ideais para
fritar



Maruca

Atlântico, Pacífico e Índico.
Vamos aonde for preciso para lhe
trazer a maruca mais saborosa.

Pronto a cortar e poupar

Escolha um peixe congelado inteiro, dirija-se ao balcão da sua peixaria e peça aos nossos especialistas para o cortar, como for mais conveniente para si. Assim, já fica com uma parte disponível para cozinhar e pode guardar o resto, sem necessidade de descongelar o peixe todo.

Pescada

Um peixe que dispensa apresentações: pouca espinha, carne branca, textura firme e suave, lascas suculentas e sabor adocicado. Seja do Chile ou da África do Sul, é sempre uma delícia.

do
Chile

da **África do Sul**

SEM ADICÃO DE ÁGUA

A nossa pescada é congelada a bordo e tem apenas uma película protetora. Assim não paga água ao preço de peixe!

BACALHAU GRAÚDO PINGO DOCE.

O rei da mesa dos portugueses.

É das águas cristalinas da Noruega e Islândia que chega o bacalhau Pingo Doce. Pescado por barcos costeiros, salgado ainda fresco e curado de forma tradicional, o nosso bacalhau apresenta-se como nenhum outro: lascas soltas e macias, sabor mais intenso e único.

da Islândia
Pingo Doce

de 1ª da
Noruega
Pingo Doce

VEJA AQUI 



O SEGREDO ESTÁ NO CORTE



Corte tradicional

Como a maioria dos portugueses pede para cortar.



Corte aos lombos

O corte mais suculento e que lasca com mais facilidade. É o ideal para assar, cozer ou grelhar.



O tempo de demolha é um processo que varia consoante o peso e o tamanho do bacalhau.

CONHECE OS TIPOS DE BACALHAU?

Corrente

De 0,5 kg até 1 kg

Crescido

De 1 kg até 2 kg

Graúdo

De 2 kg até 3 kg

Especial

Com mais de 3 kg

VAMOS POR PARTES.

Descubra alguns segredos de confeção do fiel amigo das famílias portuguesas. Aprenda a escolher, conservar e demolhar o bacalhau, ou mesmo aproveitar todas as suas partes. Sem espinhas!

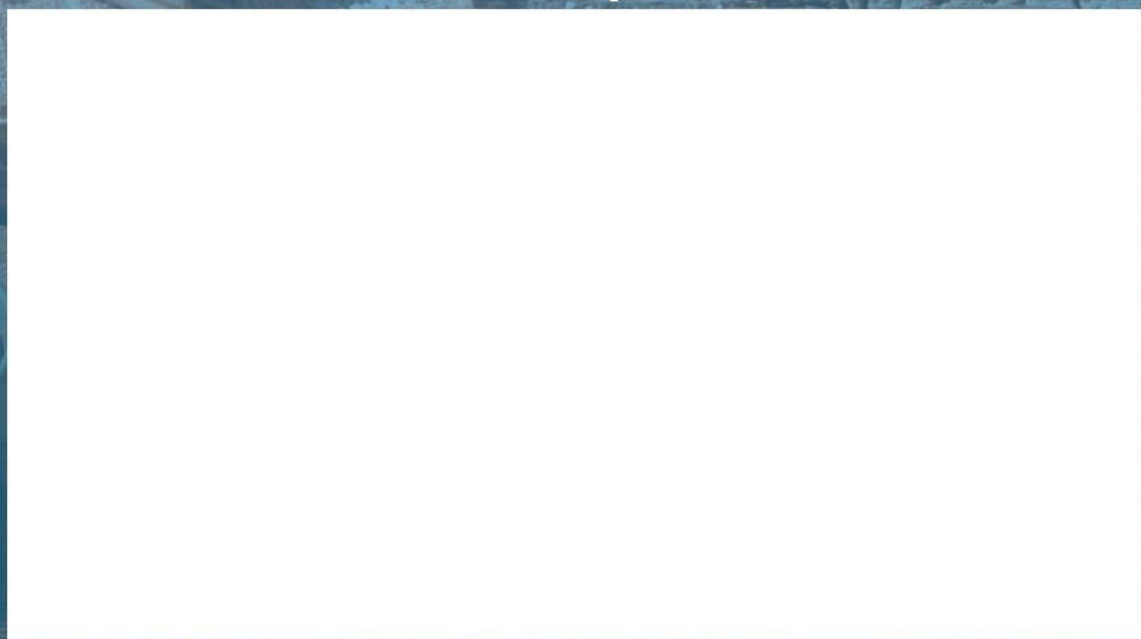
**IDEIAS
PARA O
BACALHAU?**



VEJA
A RECEITA
AQUI



**O segredo para demolhar
o bacalhau perfeito**



Caras de Bacalhau

Logo após a captura do bacalhau da Islândia, obtém-se as caras. São salgadas ainda frescas e assim permanecem durante a cura, tal como manda a tradição.



Conservar o bacalhau

Pequenos truques que fazem toda a diferença.

VEJA AQUI ▲



Migas de Bacalhau do Atlântico

Embalagem 400g

Das badanas do bacalhau da Noruega, aproveita-se este pedaço. Desfiado, sem espinhas e de cor amarela, que resulta da cura tradicional de que tanto gostamos.



PORQUE NEM TUDO O QUE VEM À REDE É PEIXE.

A peixaria Pingo Doce vai muito além do peixe. Vai aonde for preciso para lhe trazer, todos os dias, uma enorme variedade de marisco de qualidade, fresco ou congelado, e até mesmo pronto a saborear. Uma oferta bem diversificada e para todos os gostos.

Gambão Argentino 20/30

Selvagem congelado

Capturado ao longo da costa argentina, o nosso gambão é congelado sem adição de água, para garantir a conservação de todo o seu sabor e frescura.

Camarão Vannamei 20/30

Congelado de aquacultura

É bom de todas as maneiras: cozido, grelhado ou frito, o camarão vannamei está apto para qualquer receita.



A melhor
forma de arranjar
camarão?

VEJA AQUI





Como aproveitar
tudo no camarão.

VEJA AQUI 

Amêijoia
Branca
Fresca

**AMÊJOAS
COM LEGUMES**



VEJA
A RECEITA
AQUI



Mexilhão
Fresco



Não precisa de
depurar o nosso
marisco fresco.

CAMARÃO COZIDO PINGO DOCE, TÃO SABOROSO COMO CONVENIENTE

Como petisco ou como prato principal, no forno, grelhado ou numa salada, o camarão sabe sempre bem. No Pingo Doce, encontra Camarão Cozido, sempre fresquinho, já pronto a saborear.

Sabe bem e faz bem

Sabia que o camarão é rico em proteína e tem um baixo teor de gordura.

Cabeça

A cabeça do camarão tem pouca carne, mas pode ser aproveitada para caldos.



Abdômen

A parte com mais carne, perfeita para saborear.



CALIBRE

Aqui estão representados dois calibres: um camarão é maior que o outro. O calibre é o número de peças por kg. Assim, o camarão de calibre 30/50, mais pequeno, tem entre 30 a 50 peças por kg, enquanto o de 20/30 tem entre 20 a 30 peças por kg.

Dica

Não deite as cascas fora! Aproveite as cascas e as cabeças do camarão para fazer um caldo. Congele em frascos em cuvetes para usar nos seus cozinhados.

Cauda

Não tem muita carne. Pode ser cozinhada com o abdômen.



MUITO MAIS FRESCOS!

Descubra toda a frescura que o Pingo Doce tem para lhe oferecer nos nossos catálogos.



PADARIA E PASTELARIA



FRUTA E LEGUMES



TALHO

