

SÓ TEMOS O MELHOR PARA NÃO TER DE ESCOLHER

Repostos todos
os dias para si.
O trabalho é nosso,
o prazer de os
saborear é seu.

pingo doce
sabe bem pagar tão pouco



ESCOLHER O MELHOR DÁ MUITO TRABALHO. DEIXE-NOS SER NÓS A TÊ-LO.

Sim, dá trabalho. Percorrer os campos logo ao amanhecer, falar com os produtores e avaliar a cor, a textura e o aroma de cada colheita exige tempo, dedicação e muito saber. Fazemo-lo todos os dias para que não tenha de se preocupar com nada disso.

No Pingo Doce, assumimos o compromisso de selecionar a fruta e os legumes mais frescos e saborosos por si. Acreditamos que uma alimentação equilibrada e acessível deve ser simples. Por isso, criámos este catálogo para lhe poupar o esforço e garantir que os melhores sabores chegam à sua mesa sem complicações.

Respeitamos o tempo que a terra precisa para produzir o melhor. Procuramos o rigor dos produtores nacionais que cuidam das nossas terras e viajamos até onde for preciso para trazer as variedades mais exóticas. Fazemos a escolha rigorosa que exige tempo, para que o seu único trabalho seja desfrutar.

Por esse motivo, alguns dos produtos deste catálogo só entram nas nossas lojas no momento exato em que estão perfeitos. Nós fazemos a pesquisa, a seleção e o controlo da qualidade. Para si, fica apenas a parte mais fácil: saborear a frescura no prato.



José Louro

Diretor Fruta
e Legumes
Pingo Doce





ÍNDICE

LEGUMES

09 LEGUMES PARA A SOPA

10 BATATA PORTUGUESA

12 PRIMEIROS LEGUMES

14 PREPARADOS PINGO DOCE

16 REFEIÇÕES COLORIDAS

18 SNACKS/SNACKS BEBÉ

FRUTA

21 FRUTA DA ÉPOCA

22 OS NOSSOS CITRINOS

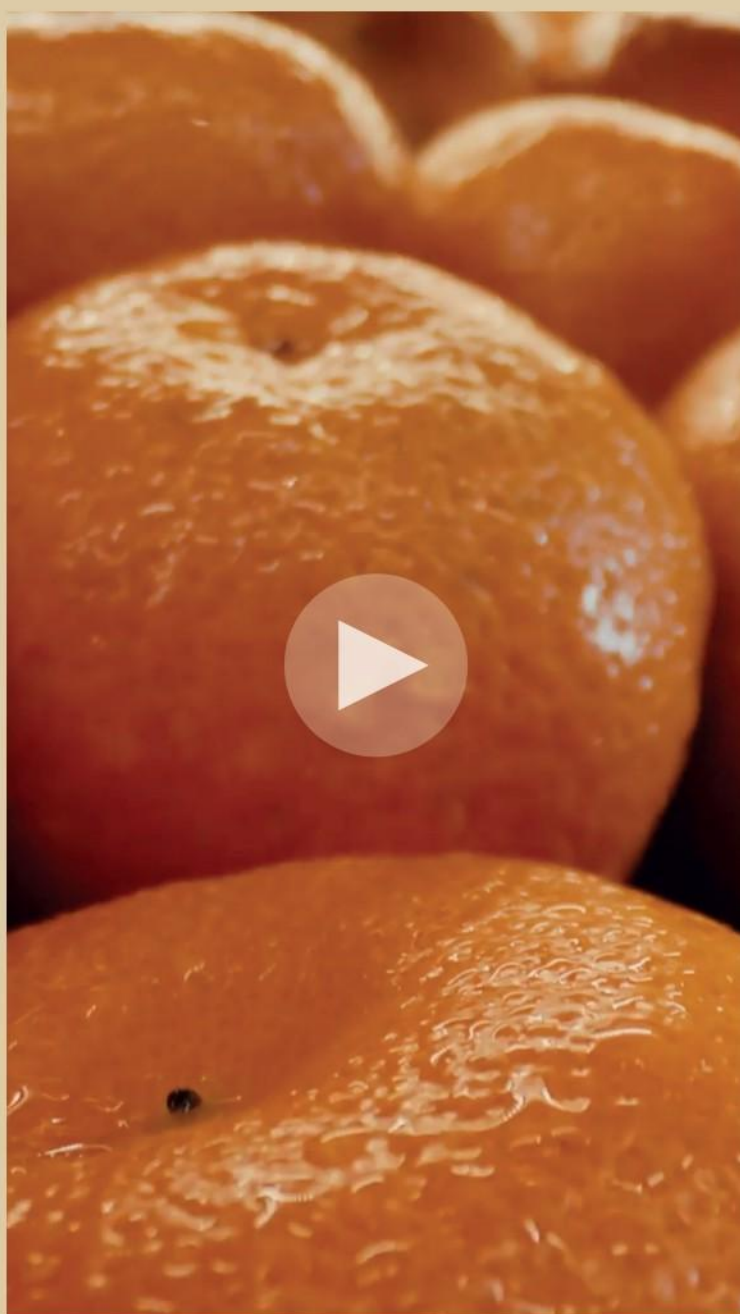
24 PRODUÇÃO NACIONAL

28 FRUTA VARIADA

32 FRUTA BIOLÓGICA

34 ESPECIAL TOMATE

**NÃO PERCA TEMPO A ESCOLHER.
JÁ SELECIONÁMOS
O MELHOR PARA SI.**



NO PINGO DOCE, SÓ ENCONTRA UMA VARIEDADE DE FRUTA E LEGUMES: BOA.

Para escolher a melhor fruta, costuma apalpá-la , cheirá-la e até ver pela cor?
Deixe esse trabalho connosco. Somos rigoros a escolher para não ter de se preocupar.



FRESCOS DA ÉPOCA



Amoras
Alface
Curgete

Uvas
Melancia
Ameixa

Fran
Nec
Mel

APROVEITE O MELHOR

No Pingo Doce, valorizamos a sazonalidade e o respeito pela época certa de cada produto. É por isso que nas nossas lojas, encontra sempre a fruta e legumes frescos da estação, que nos chegam ao ritmo da natureza, todos os dias, na altura certa.



RÃO

amboesa
tarina
ão

Limão
Pêssego
Pepino

Tomate
Figo
Chuchu

DE CADA ESTAÇÃO



OS NOSSOS LEGUMES



Descubra a nossa seleção de legumes frescos, escolhidos para si com todo o rigor, e que todos os dias pode encontrar nas nossas lojas com a frescura e qualidade que só encontra no Pingo Doce. Cuidamos da seleção minuciosa de cada exemplar, poupando-lhe o trabalho de ter de escolher na hora de fazer as suas compras.

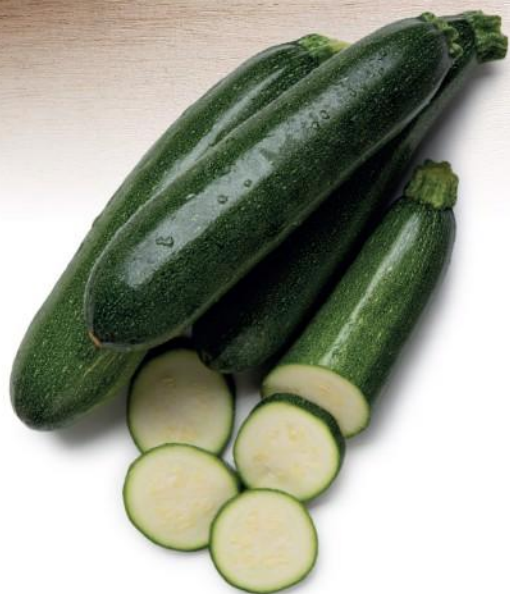


**SOPA
DE CURGETE
E FAVAS**VEJA
A RECEITA
AQUI

Curgete

A granel

Apreciada pelo sabor suave e baixo valor calórico, a curgete é rica em ácido fólico e vitamina C, dois nutrientes essenciais ao bom funcionamento do sistema imunitário.



Couve-flor

A granel

Tão rica em sabor como em nutrientes, é a escolha perfeita para tornar as suas sopas ainda mais apetitosas e saudáveis.



MISS TATA, A INFLUENCER OFICIAL DA BATATA PORTUGUESA.



BOA COM TUDO.

A Miss Tata é a embaixadora da batata portuguesa, produzida em todo o país. Beneficiando do clima e das características únicas do solo português, a Miss Tata é produzida entre maio e agosto, sendo por isso, a primeira batata a chegar ao mercado europeu. E é também a influencer oficial da batata portuguesa!



MISS TATA



A INFLUENCER DA BATATA

ESTOU DE VOLTA!

Mais receitas, parcerias e eventos. Prontos para a nova temporada?



[#SouBoacomTudo](#)





PRIMEIROS LEGUMES

Nutritivos e saborosos, em purés ou sopas,
o seu bebé vai adorar estes sabores.

O Creme de Legumes

não deve incluir mais de 4 legumes,
distribuídos da seguinte forma:

Fonte: alimentacaosaudavel.dgs.pt

1 do grupo dos vegetais "base"

Batata normal ou doce,
chuchu, curgete,
beringela ou couve-flor.

1 de folhas

Alface, brócolo,
couve coração.



Rita Martelo
Nutricionista Pingo Doce



1 do grupo dos fornecedores de betacarotenos

Cenoura ou abóbora.

1 do grupo dos ricos em antioxidantes*

Cebola, alho
ou alho-francês.

*Além dos produtos mencionados, todos
os hortícolas são ricos em antioxidantes.

SAIBA QUANDO
INTRODUZIR
DETERMINADOS
ALIMENTOS.



Batata de Conservação BIO

Embalada 500g

Rica em potássio, vitamina C
e vitamina B6, são inúmeros
os benefícios da utilização
deste tubérculo.



Alho-francês

A granel

É um ótimo substituto da cebola, sendo mais suave e aromático.

É fonte de vitamina B1, B6 e ácido fólico.



Feijão verde

A granel

Rico em água, proteína e ácido fólico. Até os bebês gostam dele.



Abóbora Cortada BIO

Embalada

Já vem cortada para facilitar a preparação da sopa.



Consulte sempre o seu médico pediatra.

pingo doce



GAMA LEGUMES FRESCOS
SELECIONADOS PINGO DOCE

É SÓ TEMPERAR E SABOREAR!

Já preparados, lavados e prontos a consumir.

Salada Camponesa

Pingo Doce

Embalada 250g

Com alface verde, cenoura ripada, couve roxa ripada e milho, é uma excelente opção para uma base de refeição leve e equilibrada.



**SALADA DE
COGUMELOS
COM LARANJA**



VEJA
A RECEITA
AQUI



Salada Ibéria

Pingo Doce

Embalada 150g

Com alface verde, alface roxa e rúcula selvagem, esta é uma combinação que abre um mundo de possibilidades.

Caldo Verde

Pingo Doce

Embalado 200g

Nunca foi tão fácil preparar esta sopa reconfortante e tão portuguesa.

**CALDO VERDE
COM COENTROS**



VEJA
A RECEITA
AQUI



**SALADA DE
ESPINAFRES
COM
COUVE-ROXA**



VEJA
A RECEITA
AQUI



Espinafres

Pingo Doce

Embalado 170g

De elevado teor vitamínico e mineral, este legume contém vitamina A, importante para a manutenção da visão.





DÊ MAIS COR AOS SEUS PRATOS.

Alface Frisada Pingo Doce Embalada

A nossa alface fresquíssima,
colhida à mão todos os dias,
nas primeiras horas da manhã.



Messias Bajanca
CALCOB,
Cooperativa Agrícola
Oliveira do Bairro e Vagos

Tomate Redondo com Rama A granel

É uma das variedades
que fica mais tempo
no tomateiro, o que
lhe confere um sabor
autêntico, mais suave
e suculento.



LEGUMES TÃO SABOROSOS QUE NEM VAI PRECISAR DE FAZER O AVIÃOZINHO.

Adicionar legumes frescos, saborosos e coloridos às refeições do bebê, é um passo importante para despertar a sua curiosidade, tornando-o mais receptivo a novos alimentos.

MASSA COM PESTO DE BRÓCOLOS

VEJA
A RECEITA
AQUI



Brócolos A granel

O segredo para incluir estas “pequenas árvores” na alimentação do bebê, está na criatividade das combinações e nas texturas que realçam o sabor.

PASTA DE BETERRABA

VEJA
A RECEITA
AQUI



Beterraba Cozida BIO Embalada

Experimente esmagar ou fazer um molho para complementar o prato do bebê.



As fezes do bebê podem ficar com uma cor vermelha viva depois do bebê ingerir beterraba.



COGUMELOS PINGO DOCE

SNACKS E ENTRADAS SAUDÁVEIS? BOA IDEIA!

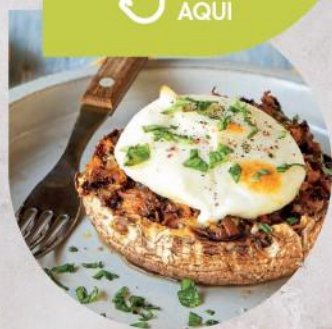
Portobello Grande/Pequeno Embalado 220g/300g

De textura firme
e sabor delicado.

COGUMELOS
PORTOBELLO,
RECHEADOS COM
BURRATA



VEJA
A RECEITA
AQUI



ANTES DE OS
COZINHAR, ADICIONE
SUMO DE LIMÃO PARA
OBTER UM SABOR MAIS
SUAVE E EVITAR
QUE ESCUREÇAM
POR OXIDAÇÃO.



Brancos Inteiros/ Laminados Embalado 300g/250g

São a espécie de cogumelo
mais comum e podem
ser confeccionados
de inúmeras formas.

Mix Exóticos Embalado 220g/300g

A combinação perfeita
para elevar as suas
receitas a outro nível.

SNACKS PARA O BEBÊ. TÃO SAUDÁVEIS E SABOROSOS!

ESTRELINHAS DE
CENOURA E QUEIJO



Cenoura BIO Pingo Doce Embalada 500g

Quem conhece o sabor adocicado das nossas, só tem olhos para elas na hora de preparar as refeições dos mais pequenos.

Tomate Cherry BIO Pingo Doce Embalada 250g

Sumarento e nutritivo deve ter o corte adequado à idade do bebé, para evitar o risco de engasgamento.



A NOSSA FRUTA

A fruta mais fresca dá as boas-vindas a quem entra nas nossas lojas. Dos sabores nacionais, produzidos nas nossas terras, aos tropicais que colhemos nos pomares e hortas de todo o mundo, todos são cuidadosamente selecionados, para que não tenha de ser você a fazê-lo.



FRUTA QUE SABE A VERÃO.

Todos os dias, trazemos-lhe a fruta mais fresca e saborosa, colhida por quem sabe e no ponto ideal de consumo.

Nectarina

De casca lisa e polpa amarela ou branca, a nectarina tem um aroma perfumado e um sabor doce...como o verão!

Pêssego Vermelho

O nosso pêssego precisa de um longo e frio inverno para ficar no ponto perfeito de tamanho e doçura. Com uma única colheita por ano, chega até si muito sumarento.

Pêssego Paraguai

Destaca-se pelo seu sabor mais doce e forma achatada. Rico em vitamina C, é perfeito para levar para a praia ou saborear em dias de calor.



OS NOSSOS CITRINOS

Apreciados pelas suas cores vibrantes e sabor refrescante, chegam às nossas lojas na plenitude das suas qualidades, sempre frescos, aromáticos e sumarentos.



**PRODUÇÃO
NACIONAL**



**Laranja
do Algarve
IGP**
Saco 1,5kg

A nossa laranja, colhida quando está mais doce e sumarenta, é uma excelente fonte de vitamina C, contribuindo para o reforço do sistema imunitário.

Laranja
A granel



**Sabia que
consumir uma laranja
é mais vantajoso
do que beber apenas
o seu sumo?**

SAIBA PORQUÊ





SALADA DE BETERRABA E MANDARINA



VEJA
A RECEITA
AQUI



Como combinar citrinos em deliciosas sobremesas e saladas?

CONHEÇA AQUI

Mandarina

A granel

Mais pequena do que as laranjas, a nossa mandarina chega-nos assim, bem fresca e sumarenta, num equilíbrio perfeito entre doçura e acidez.



**PRODUÇÃO
NACIONAL**

Limão

A granel

Muito sumarento e surpreendentemente refrescante, é um dos ingredientes mais versáteis e essenciais na cozinha portuguesa.



Multifunções do Limão

CONHEÇA AQUI



SABORES DA NOSSA TERRA

Com um clima ameno e uma grande diversidade de solos, Portugal é um país de uma riqueza única no que toca à variedade de frutas que aqui se dão bem, e que todos dias chegam às nossas lojas plenas de frescura e sabor.



Maçã Fuji

A granel

Sumarentas e crocantes, com um excelente equilíbrio entre doçura e acidez, chegam-nos sobretudo das regiões de Alcobaça e do Norte do país.



Maçã Gala

A granel

De polpa doce e aromática, esta variedade conquista pela sua suculência e textura crocante que apetece trincar.





Maçã Golden das Serras

A granel

Colhida na serra das beiras, é nestas encostas mais perto do sol e mais frias de noite que ela se torna tão doce e sumarenta.



Conheça a nossa
maçã golden
da Serra?

VEJA AQUI O VIDEO



FOLHADO DE
PERA E MAÇÃ
COM PRESUNTO



VEJA
A RECEITA
AQUI



Pera Rocha do Oeste

A granel

De polpa branca, firme, doce e ligeiramente granulosa. Quando no seu ponto ótimo de consumo apresenta um tom amarelo, polpa doce e macia.



MAÇÃS

DESCUBRA AS DIFERENÇAS.



Fuji

DOÇURA



FRIMEZA



ACIDEZ



Gala

DOÇURA



FRIMEZA



ACIDEZ



Starking

DOÇURA



FRIMEZA



ACIDEZ



DOCE

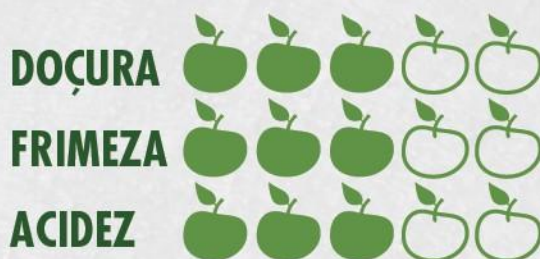
FUJI

GALA

STARKING/GOLDEN



Golden



Reineta



**Granny
Smith**



REINETA

GRANNY SMITH

ÁCIDO

A NOSSA DOÇURA DE HOJE



**CALIBRE
26+**

É AMANHÃ HÁ MAIS.



As nossas cerejas chegam-nos da zona da Beira e Trás-os-Montes, onde são apanhadas à mão, uma a uma, na altura certa e no ponto perfeito, quando estão mais doces, saborosas e crocantes. É por isso que chegam à sua loja sempre doces e sumarentas, no pico da sua frescura e sabor.

FRUTOS VERMELHOS COLHIDOS À MÃO.

À nossa família de frutos vermelhos, junta-se agora o novo **Mirtilo Seleção** que se distingue por ser mais crocante e saboroso, com um tamanho maior.





A ÚNICA COISA QUE FAZEMOS PELA METADE.

AQUI
NÃO PAGA
O CORTE



Peça-nos para cortar,
o preço é o mesmo.

**Melão
Verde**

Selecionado Pingo Doce



**PRODUÇÃO
NACIONAL**

Cultivado em terras alentejanas, o segredo do nosso melão verde está na escolha criteriosa das sementes e no ponto perfeito em que é colhido. Fruto de uma parceria entre o Pingo Doce e o Instituto de Agronomia, com um sabor incomparável.



Meloa Gália

Sumarenta, doce, aromática, refrescante e com textura macia. Perfeita para comer à colher. Com baixo teor de açúcar e muito hidratante.

Melancia c/ pouca semente

A melancia é a rainha das frutas de verão. Composta quase exclusivamente por água, é uma excelente fonte de hidratação na época do calor. A nossa melancia é única, perfeita para quem prefere variedades mais crocantes e com poucas sementes.



FRUTA BIOLÓGICA PERFEITAS PARA O SEU BEBÊ.

Porque o seu bebê merece apenas o melhor,
trazemos-lhe uma seleção de frutas
que ele vai seguramente adorar.



Rita Martelo

Nutricionista Pingo Doce



A fruta não deve ser usada como uma refeição, mas sim como sobremesa das refeições principais ou complementando uma merenda. Inicialmente deve ser oferecida moída e preferencialmente crua (para não perder as vitaminas termolábeis). A fruta devem ser oferecida individualmente, e não em purés com diferentes frutas, para familiarizar o lactente com os vários sabores.



Consulte sempre o seu médico pediatra.

Banana BIO

De sabor doce, textura macia e fácil de descascar, é uma fruta muito apreciada por miúdos e graúdos.



Pera & Maçã BIO Kids

Embalada 1kg

A partir dos 6 meses, pode optar por oferecer ao bebê os alimentos crus, para que coma com as suas próprias mãos, assegurando-se que a fruta está madura, com uma consistência macia para evitar o risco de engasgamento e cortada de forma a que o bebê consiga agarrar.

**PURÉ DE FRUTA
COM IOGURTE**



VEJA
A RECEITA
AQUI

Mandarina BIO kids

Embalada 1kg

Rica em vitamina C e fundamental na absorção de ferro, é importante para o sistema imunitário conferindo maior proteção ao organismo. É doce, aromática e muito sumarenta.

Consulte sempre o seu médico pediatra.



TOMATE

TANTOS E TÃO BONOS!

Conhecido pela sua versatilidade na cozinha, o tomate é um dos ingredientes mais apreciados e consumidos pelos portugueses. E no Pingo Doce, temos de todos os tipos, para todos os gostos.

Redondo

A granel

De forma redonda, de cor avermelhada vibrante e sabor suave.

Ideal para:



Alongado

Mini

Alongado

Pingo Doce

A granel

Tem um sabor fresco e textura firme com polpa densa e granulada.

Ideal para:



Saladas



Sandwiches



Grelhados

Cherry Pingo Doce Mix Cherry Pingo Doce Embalado 350g

Sabor adocicado,
de tamanho pequeno,
com polpa macia e fina.

Ideal para:



Rosa Selecionado A granel

Tamanho grande
e forma irregular,
possui uma cor
vermelha rosada
suave e é
muito doce.

Ideal para:



Com Rama A granel

De pele firme e grossa,
e polpa consistente.

Ideal para:



Coração de Boi A granel

Fruto em forma de coração,
nervurado, com poucas
sementes e de um vermelho
vibrante. Possui textura firme
e sabor delicado.

Ideal para:



Sopas



Doces



Ao natural/Snack



Molhos

pingo doce

FRUTA



PRODUÇÃO
NACIONAL

UM DOCE CHERRY EXTRA CROCANTE E SABOROSO.

Embalado 350g

Produzido no Alentejo, levamos até si o sabor autêntico do tomate acabado de colher. Crocância, firmeza e um sabor doce e tão único, que nos recorda as hortas dos nossos avós. Saboreie o que de melhor a nossa terra tem para oferecer!



EXCLUSIVO
pingo doce

TOMATE DOCE CHERRY EXTRA COM RAMA



**DOCE
CHERRY**
Tomate Cherry

Extra com Rama



extra sabor e crocância

**DOCE
CHERRY**
Tomate Cherry



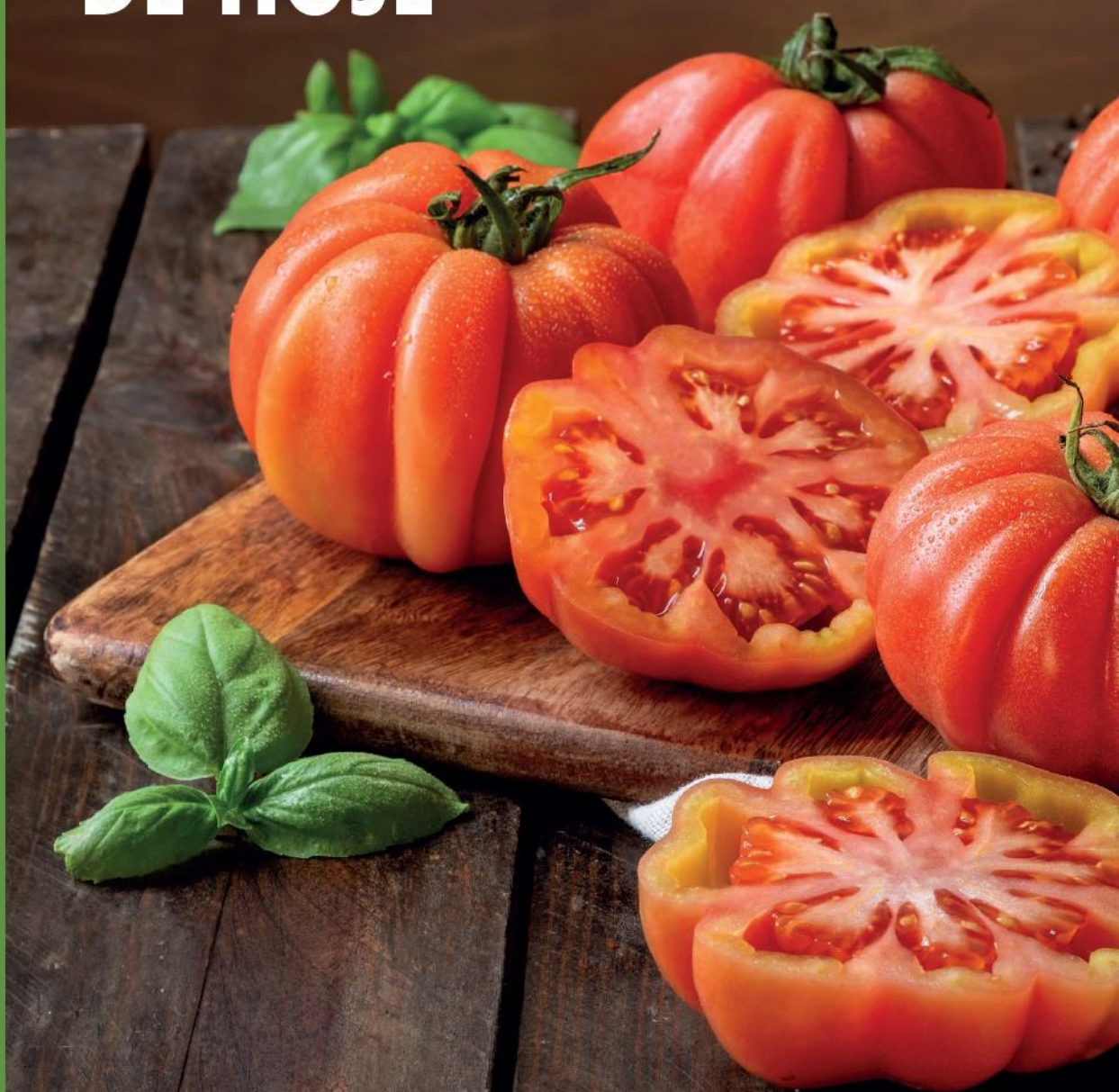
extra sabor e crocância

350g

pingo doce



TOMATE ROSA SELECIONADO DE HOJE



Colhido à mão no Oeste de Portugal, num clima ameno com as condições perfeitas para a produção deste tomate, que se destaca pela sua doçura, forma irregular e tamanho grande. Chega à sua loja com uma cor vermelha rosada suave, no seu ponto máximo de sabor.



TOMATE ROSA SELECIONADO



E AMANHÃ HÁ MAIS.

Todos os dias chega um carregamento
de frescos ao Pingo Doce.
É por isso que são tão frescos.

pingo doce

FRESCOS E BIOLÓGICOS POR NATUREZA.

Procure por
este símbolo.



A agricultura biológica é a combinação das melhores práticas ambientais. É privilegiar a preservação dos recursos naturais e da biodiversidade, contribuindo assim para conservação das paisagens e dos habitats naturais dos animais.

É por isso que a fruta e os legumes biológicos Pingo Doce são cultivados sem pesticidas de síntese ou organismos geneticamente modificados.

O IMPACTO NO PLANETA:

- Incentivo ao uso sustentável dos recursos naturais;
- Respeito pelos ciclos da natureza e bem-estar animal;
- Aumento da fertilidade dos solos e conservação da qualidade da água.

AS VANTAGENS PARA SI:

- Elevada riqueza nutricional;
- Sabor único e natural;
- Produtos obtidos com a utilização de substâncias e processos naturais.



pingo doce
sabe bem pagar tão pouco

MUITO MAIS FRESCOS!

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



PADARIA E PASTELARIA



TALHO



PEIXARIA

