# Laranja

Comércio de Frutos & Hortícolas Lda.
Ferrarias, 8365-084 Algoz, Silves
NIF: 503 776 866 - HF55824
Telef.: +351 282 575 260
Fax +351 282 575 703
info@frutastereso.pt
www.frutastereso.pt

## Características

**Nome científico:** *Citrus sinensis (latim)*

**Forma:** Arredondada ou arredondada alongada

**Cor:** Varia entre laranja e laranja intenso

**Sabor:** As laranjas mais comuns, ou de consumo, são conhecidas pelo seu sabor doce e agradável. Existem, no entanto, outras variedades que apresentam um travo amargo e ácido, as quais são utilizadas maioritariamente no fabrico de derivados, como compotas ou óleos essenciais.

**Teor mínimo de sumo:** 30% a 35% consoante a variedade.

## Informação nutricional (100 g)

| | |
|---|---|
| Energia (kcal) | 42 |
| Lípidos Totais (g) | 0.2 |
| Ácidos gordos saturados (g) | 0 |
| Hidratos de carbono (g) | 8.9 |
| Açucares (g) | 8.9 |
| Proteínas (g) | 1.1 |
| Sal (g) | 0.01 |
| Fibra (g) | 1.8 |
| Vitamina C (mg) | 57 |
| Ácido fólico (µg) | 31 |

Legenda: g – grama | Kcal – quilocaloria | mg – miligrama | µg - micrograma

Fonte: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

## Calendário Anual de Comercialização

Lote: do dia, todos os dias… De setembro a setembro!

### Laranja

| Variedades | Set. | Out. | Nov. | Dez. | Jan. | Fev. | Mar. | Abr. | Mai. | Jun. | Jul. | Ago. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fukumoto | - | ■ | ■ | ■ | ■ | - | - | - | - | - | - | - |
| Navelina | - | - | ■ | ■ | ■ | ■ | - | - | - | - | - | - |
| Newhall | - | - | - | ■ | ■ | ■ | ■ | - | - | - | - | - |
| Navelate | - | - | - | - | - | ■ | ■ | ■ | - | - | - | - |
| Lane Late | - | - | - | - | - | - | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | - |
| Midknight | - | - | - | - | - | - | - | - | - | ■ | ■ | - |
| Delta | - | - | - | - | - | - | - | - | - | ■ | ■ | ■ |
| Valência Late | ■ | ■ | - | - | - | - | - | - | - | - | ■ | ■ |