



COOPERATIVA AGRÍCOLA BOMBARRAL, C.R.L.

Produto: Pêra (*Pyrus communis L.*)

Variedade: Rocha

Origem: Portugal- Região Oeste

Características da variedade:

Cor: De cor amarela a verde clara e com uma epiderme fina e carepa típica da variedade

Forma: Oval e piriforme

Textura: Crocante

Polpa: De cor branca, muito sumarenta e doce.

Acidez: Baixa acidez

Calibre médio: 55/65 mm

Época de colheita: Agosto

Calendário de Comercialização:

Janeiro

Fevereiro

Março

Abril

Maio

Junho ×

Julho ×

Agosto

Setembro

Outubro

Novembro

Dezembro



Valor Nutricional

Valores por 100g de parte edível

<i>Valor energético</i>	47/199 (kcal/kJ)
Macronutrientes	
Lípidos	0.4 g
Hidratos de Carbono	9.4 g
Fibra	2.2 g
Proteína	0.3 g
Água	85.1 g
Ácidos orgânicos	0.1 g
Colesterol	0 g
Vitaminas	
Vitamina B6	0.02 mg
Vitamina C	3.0 mg
Minerais	
Sódio	8 mg
Potássio	150 mg
Cálcio	9 mg
Fosforo	10 mg
Magnésio	9 mg
Ferro	0.3 mg

* Percentagem da dose diária recomendada é baseada numa dieta com 2,00 calorias

** Tabela retirada do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge