



Calendário de **SAFRAS**

de frutas, legumes e verduras

JANEIRO

Frutas: Abacaxi, carambola, coco-verde, figo, fruta-do-conde, laranja-pera, mamão, maracujá, melancia, nectarina

Legumes: Abóbora, abobrinha, beterraba, pepino, pimentão, quiabo, tomate

Verduras: Alface, cebolinha, couve, salsa, salsão

Pescados: Bacalhau, cação, dourado, linguado, manjuba, pescada-amarela

FEVEREIRO

Frutas: Abacate, ameixa, carambola, figo, pinha (conhecida em algumas regiões por fruta-do-conde), goiaba, jaca, maçã, pera

Legumes: Abóbora, gengibre, milho-verde, pepino, pimentão, quiabo, tomate

Verduras: Cebolinha, escarola, hortelã, louro, repolho

Pescados: Atum, bacalhau, badejo, bonito, cação, manjuba, merluza, sardinha

MARÇO

Frutas: Abacate, abacaxi, ameixa, banana-maçã, banana-nanica, goiaba, jaca, limão, maçã, pera

Legumes: Abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cará, chuchu, jiló, nabo, pepino, quiabo, tomate

Verduras: Acelga, alface, alho-poró, coentro, escarola, repolho, rúcula

ABRIL

Frutas: abacate, banana-maçã, caqui, jaca, kiwi, maçã, pera

Legumes: Abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cará, chuchu, gengibre, inhame

Verduras: Alface, alho-poró, almeirão, catalonha, escarola (também conhecida pelo nome de chicória), repolho

Pescados: Bagre, bonito, cação, cavalinha, corvina, linguado, merluza, tainha



Calendário de **SAFRAS**

de frutas, legumes e verduras

MAIO

Frutas: Abacate, banana-maçã, caqui, kiwi, jaca, maçã, pera, tangerina (ou mexerica)

Legumes: Abóbora, abobrinha, batata-doce, berinjela, beterraba, cará, cenoura, chuchu, mandioca, mandioquinha, nabo

Verduras: alho-poró, almeirão, erva-doce, louro, nabo, rabanete

Pescados: Bagre, bonito, cavalinha, lambari, linguado, tainha, traíra

JUNHO

Frutas: carambola, kiwi, laranja-lima, tangerina (ou mexerica)

Legumes: Batata-doce, berinjela, cenoura, ervilha, inhame, mandioca (também conhecida por aipim ou macaxeira), mandioquinha, milho-verde,

Verduras: Agrião, alho-poró, almeirão, brócolis, erva-doce

Pescados: Atum, badejo, camarão, caranguejo, lambari, porquinho, sardinha, siri, tainha

JULHO

Frutas: Carambola, kiwi, laranja-lima, tangerina (ou mexerica)

Legumes: Cenoura, cogumelo, ervilha, inhame, mandioca (aipim ou macaxeira), mandioquinha, milho-verde, palmito, pepino

Verduras: Agrião, coentro, couve, escarola (ou chicória), espinafre, mostarda

Pescados: Atum, badejo, cavalinha, espada, pargo, pescada, sardinha, trilha

AGOSTO

Frutas: Caju, carambola, laranja-pera, lima, maçã, tangerina (ou mexerica), morango

Legumes: Cará, cenoura, ervilha, fava, inhame, mandioca (ou aipim, ou macaxeira), pimentão

Verduras: Agrião, couve, couve-flor, escarola (ou chicória), espinafre, mostarda, rúcula

Pescados: Atum, cação corvina, espada, lambari, namorado, porquinho, sardinha



Calendário de SAFRAS

de frutas, legumes e verduras

SETEMBRO

Frutas: Abacaxi, banana-nanica, caju, jabuticaba, laranja-lima, laranja-pera, mexerica

Legumes: Cará, cogumelo, ervilha, fava, inhame, pimentão, rabanete

Verduras: Almeirão, couve, couve-flor, escarola (também conhecida por chicória), espinafre, louro, orégano

Pescados: Atum, corvina, lambari, sardinha, tilápia

OUTUBRO

Frutas: Abacaxi, acerola, banana-nanica, banana-prata, caju, manga, jabuticaba, lima

Legumes: Alcachofra, aspargo, berinjela, beterraba, ervilha, fava, pepino, tomate caqui

Verduras: Almeirão, catalonha, cebolinha, coentro, espinafre, hortelã, mostarda

Pescados: Atum, bonito, corvina, lambari, linguado, pintado, robalo, salmão, tilapia

NOVEMBRO

Frutas: Abacaxi, acerola, banana-nanica, banana-prata, caju, coco-verde, mamão, manga, melancia, melão, pêssego

Legumes: Aspargo, berinjela, beterraba, cenoura, maxixe, nabo, pepino, pimentão, tomate

Verduras: Alho-poró, brócolis, cebolinha, endívia, erva-doce, espinafre

Pescados: Bonito, corvina, dourado, espada, manjuba

DEZEMBRO

Frutas: Ameixa, cereja, damasco, figo, lichia, manga, melancia, melão, nectarina

Legumes: Beterraba, cenoura, cogumelo, pimentão, tomate, vagem macarrão

Verduras: Almeirão, cebolinha, endívia, erva-doce, rúcula, salsa, salsão

Pescados: Bagre, bonito, dourado, espada, manjuba, salmão, truta