

# Guia da safra de alimentos por estação



## Alimentos da estação - Primavera (23 de setembro a 21 de dezembro):

**Frutas:** abacate, abacaxi, banana-maçã, banana-nanica, jabuticaba, laranja-lima, maçã-fuji, maçã-gala, manga, maracujá, melancia, melão, pera.

**Legumes:** abóbora, abobrinha, batata-doce, berinjela, beterraba, cenoura, inhame, jiló, mandioca, maxixe, pimenta, pimentão, tomate, vagem.

**Verduras:** acelga, alface, almeirão, cebolinha, coentro, couve-flor,

## Alimentos da estação - Verão (21 de dezembro a 21 de março):

**Frutas:** abacaxi, ameixa, banana-maçã, banana-nanica, caju, carambola, figo, goiaba, jaca, laranja-pera, limão, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, pera, pêssego, uva.

**Legumes:** abóbora, abobrinha, batata-doce, berinjela, beterraba, inhame, jiló, mandioca, maxixe, pepino, pimenta, pimentão, quiabo, tomate, vagem.

**Verduras:** acelga, alface, almeirão, cebolinha, escarola, rabanete, repolho, rúcula, salsa, salsão.

## Alimentos da estação - Outono (21 de março a 21 de junho):

**Frutas:** abacate, banana-nanica, caqui, kiwi, laranja-lima, maçã-fuji, maçã-gala, mamão, maracujá, melancia, mexerica, pera, uva.

**Legumes:** abóbora, abobrinha, batata-doce, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, inhame, jiló, mandioca, mandioquinha, nabo, tomate.

**Verduras:** alho-poró, almeirão, cebolinha, escarola, espinafre, rabanete, repolho, rúcula.

## Alimentos da estação - Inverno (21 de junho a 23 de setembro):

**Frutas:** ameixa, banana-nanica, carambola, jabuticaba, maçã-fuji, maçã-gala, mamão, maracujá, mexerica, morango, nectarina, pera, pinhão, uva.

**Legumes:** abóbora, batata-doce, cenoura, ervilha, fava, inhame, jiló, mandioca, mandioquinha, tomate.

**Verduras:** agrião, cebolinha, couve, escarola, espinafre, palmito, rabanete, repolho, rúcula, salsa, salsão.