

QUAL É A ÉPOCA DESSES ALIMENTOS?		JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
LEGUMES E VERDURAS	Abóbora japonesa					•	•	•	•	•	•	•	
	Abobrinha brasileira	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		
	Alface	•	•	•	•	•							•
	Batata nacional	•	•	•									•
	Beterraba	•	•	•	•	•							
	Brócolis				•	•	•	•	•	•	•	•	•
	Cenoura	•				•			•		•	•	•
	Couve					•	•	•	•	•	•	•	•
	Mandioca			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
	Milho-verde	•	•	•	•	•	•	•					
	Pepino comum	•	•	•	•				•	•	•	•	
	Tomate	•	•		•				•	•	•	•	•
	Vagem								•	•	•	•	•
FRUTAS	Abacate (fortuna e quintal)			•	•	•	•	•	•				
	Abacaxi pérola			•	•	•					•	•	•
	Banana-maçã	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		
	Caju						•	•	•	•	•	•	•
	Goiaba	•	•	•	•								•
	Jabuticaba									•	•		
	Laranja-pêra	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•
	Maçã gala	•	•	•	•	•	•	•	•	•			
	Mamão formosa	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		
	Manga tommy									•	•	•	
	Maracujá doce	•		•	•	•	•	•	•	•			•
	Melancia	•	•	•	•					•	•	•	•
	Tangerina pokan				•	•	•	•	•				

Frutas  
Legumes  
Verduras  
da estação