

Sazonalidade dos Alimentos: Mais Nutrição, Sabor e Economia



Frutas

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abacate Breda/Margarida												
Abacate Fucks/Geada												
Abacate Fortuna/Quintal												
Abacaxi Havaí												
Abacaxi Pérola												
Abiu												
Acerola												
Ameixa Estrangeira												
Ameixa Nacional												
Amêndoa												
Amora												
Atemóia												
Avelã												
Banana Maçã												
Banana Nanica												
Banana Prata												
Caju												
Caqui												
Carambola												
Castanha Estrangeira												
Castanha Nacional												
Cereja Estrangeira												
Cidra												
Coco Verde												
Cupuaçu												
Damasco Estrangeiro												



Frutas

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Figo												
Framboesa												
Goiaba												
Graviola												
Greap Fruit												
Jaboticaba												
Jaca												
Kiwi Nacional												
Kiwi Estrangeiro												
Laranja Baia												
Laranja Lima												
Laranja Pera												
Lichia												
Lima da Pérsia												
Limão Taiti												
Maçã Nacional Fuji												
Maçã Nacional Gala												
Maçã Estrangeira Granny Smith												
Maçã Estrangeira Red Del												
Mamão Formosa												
Mamão Havaí												
Manga Haden												
Manga Palmer												
Manga Tommy												
Mangostão												
Maracujá Azedo												
Maracujá Doce												
Marmelo												
Melancia												
Melão Amarelo												



Frutas

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Figo	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Green
Framboesa	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Green
Goiaba	Green	Green	Green	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow
Graviola	Green	Red	Red	Green	Green	Yellow	Red	Yellow	Green	Yellow	Green	Green
Greap Fruit	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Green
Jaboticaba	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Green	Yellow	Red	Red
Jaca	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Yellow	Green	Yellow
Kiwi Nacional	Red	Red	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red
Kiwi Estrangeiro	Red	Yellow	Red	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Yellow	Yellow	Green
Laranja Baia	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red
Laranja Lima	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Yellow	Red
Laranja Pera	Green	Green	Green	Yellow	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green
Lichia	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Green
Lima da Pérsia	Red	Red	Yellow	Green	Green	Yellow	Yellow	Green	Yellow	Green	Green	Red
Limão Taiti	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Green
Maçã Nacional Fuji	Yellow	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green
Maçã Nacional Gala	Yellow	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red
Maçã Estrangeira Granny Smith	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Green
Maçã Estrangeira Red Del	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green	Green	Green
Mamão Formosa	Green	Green	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Green	Green	Yellow	Red	Red
Mamão Havaí	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green	Yellow
Manga Haden	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green
Manga Palmer	Green	Green	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Green	Green
Manga Tommy	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Green	Green	Green
Mangostão	Yellow	Red	Yellow	Green	Green	Green	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Green
Maracujá Azedo	Red	Red	Yellow	Yellow	Red	Red	Yellow	Green	Green	Green	Yellow	Yellow
Maracujá Doce	Green	Red	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Green	Green	Yellow	Red	Red	Green
Marmelo	Green	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow
Melancia	Yellow	Green	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Green
Melão Amarelo	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow	Yellow	Green	Green

Frutas

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Mexerica	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Forte	Forte	Forte	Forte	Médio	Fraco	Fraco
Morango	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Forte	Forte	Médio	Fraco	Fraco	Fraco
Nectarina Estrangeira	Forte	Médio	Forte	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Forte
Nectarina Nacional	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Forte	Forte	Forte
Nêspera	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Forte	Forte	Fraco	Fraco
Nozes	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Forte	Forte	Forte
Pêra Nacional	Médio	Forte	Forte	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco
Pêra Estrangeira	Fraco	Médio	Forte	Forte	Forte	Médio	Fraco	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco
Pêssego Nacional	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Forte
Pêssego Estrangeiro	Forte	Forte	Forte	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Médio
Physalis	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Forte	Médio	Forte
Pinha	Forte	Forte	Médio	Médio	Médio	Médio	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco
Pitaia	Forte	Forte	Médio	Forte	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio
Quincam	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Médio	Forte	Forte	Forte	Médio	Fraco	Fraco	Fraco
Romã	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Forte
Sapoti	Forte	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Forte	Forte	Médio	Forte	Médio
Seriguela	Médio	Forte	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco
Tâmara	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Forte
Tamarindo	Fraco	Fraco	Forte	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Forte	Médio	Fraco	Fraco
Tangerina Cravo	Fraco	Médio	Forte	Forte	Forte	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco
Tangerina Murcot	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Forte	Forte	Forte	Forte	Médio
Tangerina Poncam	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Forte	Forte	Forte	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco
Uva Itália	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Forte
Uva Niagara	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Forte
Uva Rubi	Médio	Forte	Forte	Forte	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Forte
Uva Thompson	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Forte	Forte	Fraco
Uva Estrangeira	Médio	Forte	Forte	Forte	Forte	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco

Adaptado de CEAGESP1

Fraco

Médio

Forte





Legumes

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abóbora D'Agua												
Abóbora Japonesa												
Abóbora Moranga												
Abóbora Paulista												
Abóbora Seca												
Abobrinha Brasileira												
Abobrinha Italiana												
Alcachofra												
Batata Doce Amarela												
Batata Doce Rosada												
Berinjela Comum												
Berinjela Conserva												
Berinjela Japonesa												
Beterraba												
Cará												
Cenoura												
Chuchu												
Cogumelo												
Ervilha Comum												
Ervilha Torta												
Fava												
Feijão Corado												
Gengibre												
Inhame												
Jiló												
Mandioca												
Mandioquinha												
Maxixe												
Pepino Caipira												
Pepino Comum												





Legumes

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Pepino Japonês	Médio	Médio	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Forte	Forte	Forte
Pimenta Cambuci	Forte	Forte	Forte	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Médio
Pimenta Vermelha	Médio	Forte	Forte	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco
Pimentão Amarelo	Médio	Médio	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Forte
Pimentão Verde	Forte	Médio	Médio	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Médio	Fraco	Forte
Pimentão Vermelho	Médio	Médio	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Forte
Quiabo	Forte	Forte	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco
Taquenoco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Forte	Médio
Tomate	Forte	Forte	Fraco	Forte	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Médio	Médio	Forte
Tomate Caqui	Médio	Fraco	Fraco	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Forte	Forte	Forte
Tomate Salada	Forte	Médio	Fraco	Forte	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Médio	Médio	Forte
Vagem	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Médio	Médio	Forte

Adaptado de CEAGESP1



Fraco



Médio



Forte