



## Calendário de Frutas e Verduras

### Janeiro

**Frutas:** abacaxi, carambola, coco verde, figo, framboesa, fruta do conde, laranja-pera, mamão, maracujá, melancia, nectarina e uva;

**Verduras:** alface, cebolinha, couve e salsa;

**Legumes:** abóbora, abobrinha, beterraba, pepino, pimentão, quiabo e tomate.

### Fevereiro

**Frutas:** abacate, ameixa, carambola, coco verde, figo, fruta do conde, goiaba, jaca, maçã, pera, pêssego, seriguela e uva;

**Verduras:** escarola, hortelã e repolho;

**Legumes:** abóbora, gengibre, milho verde, pepino, pimentão, quiabo e tomate.

### Março

**Frutas:** abacate, abacaxi, ameixa, banana-maçã, banana-nanica, coco verde, figo, fruta do conde, goiaba, jaca, limão, maçã, mamão, mangostão, nectarina, pera, uva, pêssego, seriguela e tangerina;

**Verduras:** acelga, alface, alho-poró, coentro, endívia, escarola, repolho, rúcula e salsa;

**Legumes:** abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cará, chuchu, gengibre, inhame, jiló, milho-verde, nabo, pepino, quiabo e tomate.

### Abril

**Frutas:** abacate, ameixa, banana-maçã, caqui, cidra, jaca, kiwi, maçã, mamão, pera, tangerina e uva;

**Verduras:** alface, alho-poró, almeirão, catalonha, escarola e repolho;

**Legumes:** abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cará, chuchu, gengibre, inhame, nabo, pepino e tomate.

### Mai

**Frutas:** abacate, banana-maçã, caqui, jaca, kiwi, maçã, pera, tangerina e uva;

**Verduras:** alho-poró, almeirão, erva-doce, louro, nabo;

**Legumes:** abóbora, abobrinha, batata-doce, berinjela, beterraba, cará, cenoura, chuchu, inhame, mandioca, mandioquinha, nabo e rabanete.

## Junho

**Frutas:** carambola, kiwi, laranja-lima, mangostão, marmelo, mexerica e tangerina;

**Verduras:** agrião, alho-poró, almeirão, brócolis e erva-doce;

**Legumes:** abóbora, batata-doce, berinjela, cará, cenoura, ervilha, gengibre, inhame, mandioca, mandioquinha, milho-verde e palmito.

## Julho

**Frutas:** carambola, kiwi, laranja-lima, mexerica e tangerina;

**Verduras:** agrião, alho-poró, chicória, coentro, couve, erva-doce, espinafre, mostarda e salsão;

**Legumes:** cenoura, abóbora, batata-doce, cará, cogumelo, ervilha, inhame, mandioca, mandioquinha, milho-verde, nabo, palmito, pepino e rabanete.

## Agosto

**Frutas:** banana-nanica, caju, carambola, kiwi, laranja-pera, lima, maçã, mamão, mexerica, morango e tangerina;

**Verduras:** agrião, alho-poró, brócolis, chicória, coentro, couve, couve-flor, erva-doce, escarola, espinafre, mostarda e rúcula;

**Legumes:** abóbora, abobrinha, cará, cenoura, ervilha, fava, inhame, mandioca, mandioquinha, nabo, pimentão e rabanete.

## Setembro

**Frutas:** abacaxi, banana-nanica, caju, jabuticaba, laranja-lima, laranja-pera, maçã, mexerica, nêspera, tamarindo e tangerina;

**Verduras:** alho-poró, almeirão, brócolis, chicória, couve, couve-flor, erva-doce, espinafre, louro e orégano;

**Legumes:** abóbora, abobrinha, cará, cogumelo, ervilha, fava, inhame, pimentão e rabanete.

## Outubro

**Frutas:** abacaxi, acerola, banana-nanica, banana-prata, caju, manga, coco-verde, jabuticaba, laranja-pera, lima, maçã, mamão, nêspera e tangerina;

**Verduras:** alho-poró, almeirão, brócolis, catalonha, cebolinha, chicória, coentro, couve-flor, erva-doce, espinafre, folha de uva, hortelã, mostarda e orégano;

**Legumes:** abóbora, abobrinha, alcachofra, aspargos, batata-doce, berinjela, beterraba, cenoura, cogumelo, ervilha, fava, inhame, pepino, pimentão, rabanete, tomate e tomate-caqui.

## Novembro

**Frutas:** abacaxi, acerola, banana-nanica, banana-prata, caju, coco verde, framboesa, jaca, laranja-pera, maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego e tangerina;

**Verduras:** alho-poró, almeirão, brócolis, cebolinha, endívia, erva-doce, espinafre e folha de uva;

**Legumes:** abobrinha, aspargos, berinjela, beterraba, cenoura, inhame, maxixe, nabo, pepino, pimentão e tomate.

## Dezembro

**Frutas:** abacaxi, ameixa, banana-prata, cereja, coco verde, damasco, figo, framboesa, graviola, kiwi, laranja-pera, limão, lichia, maçã, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego, romã e uva;

**Verduras:** almeirão, cebolinha, endívias, erva-doce, folha de uva, hortelã, orégano, rúcula, salsa e salsão;

**Legumes:** abobrinha, beterraba, cenoura, cogumelo, pimentão, tomate e vagem macarrão.

Fonte: [www.akatu.org.br](http://www.akatu.org.br)