

# CALENDÁRIO DE SAZONALIDADE DE FRUTAS, LEGUMES, VERDURAS E DIVERSOS



# ÍNDICE

<b>1 - JANEIRO</b>	-----	<b>4</b>
<b>2 - FEVEREIRO</b>	-----	<b>7</b>
<b>3 - MARÇO</b>	-----	<b>10</b>
<b>4 - ABRIL</b>	-----	<b>15</b>
<b>5 - MAIO</b>	-----	<b>18</b>
<b>6 - JUNHO</b>	-----	<b>23</b>
<b>7 - JULHO</b>	-----	<b>26</b>
<b>8 - AGOSTO</b>	-----	<b>29</b>
<b>9 - SETEMBRO</b>	-----	<b>33</b>
<b>10 - OUTUBRO</b>	-----	<b>36</b>
<b>11 - NOVEMBRO</b>	-----	<b>40</b>
<b>12 - DEZEMBRO</b>	-----	<b>43</b>

# INTRODUÇÃO

**Conhecer a sazonalidade de frutas, legumes e verduras não é um detalhe operacional — é uma decisão estratégica que impacta diretamente a qualidade do alimento, o custo da operação e a experiência do consumidor. Produtos colhidos no seu período natural de safra apresentam melhor sabor, textura, valor nutricional e durabilidade. Fora de época, além de perderem qualidade sensorial, tendem a exigir mais intervenções logísticas, conservação artificial e, consequentemente, chegam mais caros e menos estáveis ao ponto de venda ou de preparo.**

**Do ponto de vista econômico, ignorar a sazonalidade é aceitar pagar mais por um produto inferior. Na safra, a oferta é maior, o preço é mais competitivo e o risco de perdas por maturação inadequada, deterioração precoce ou rejeição do consumidor é significativamente menor.**

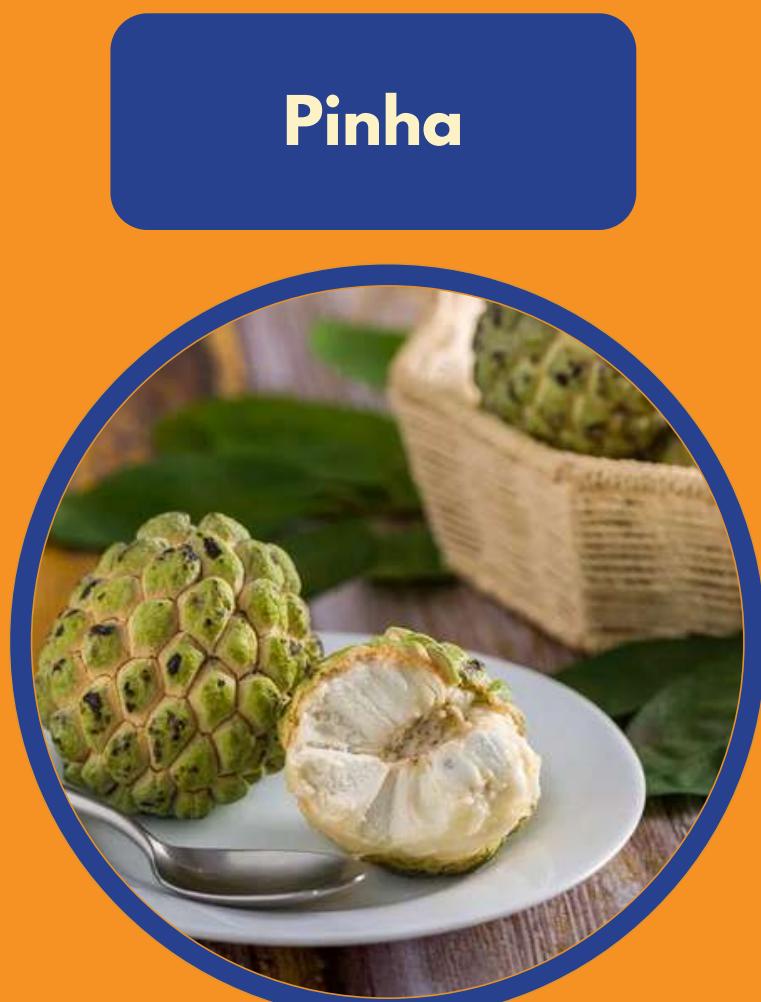
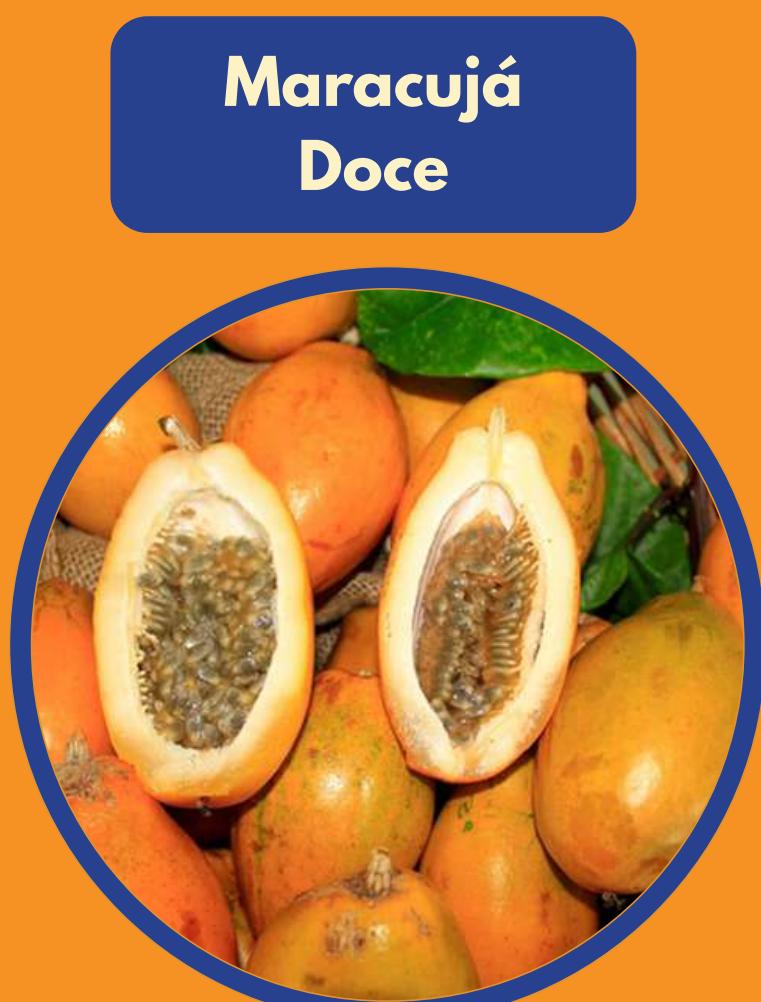
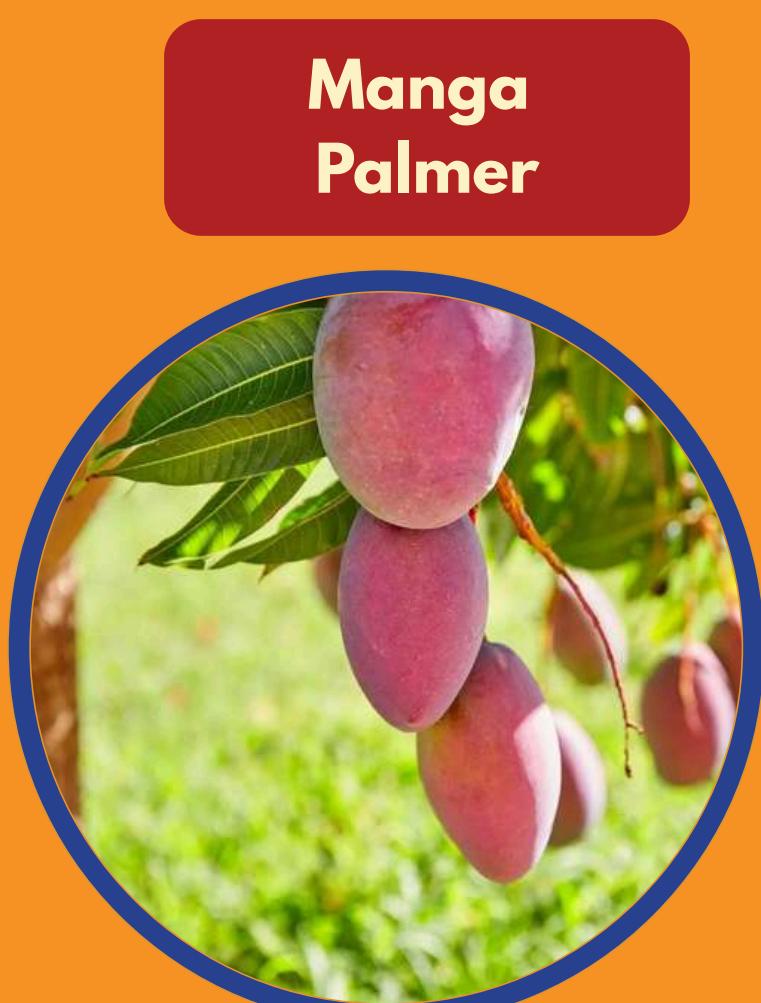
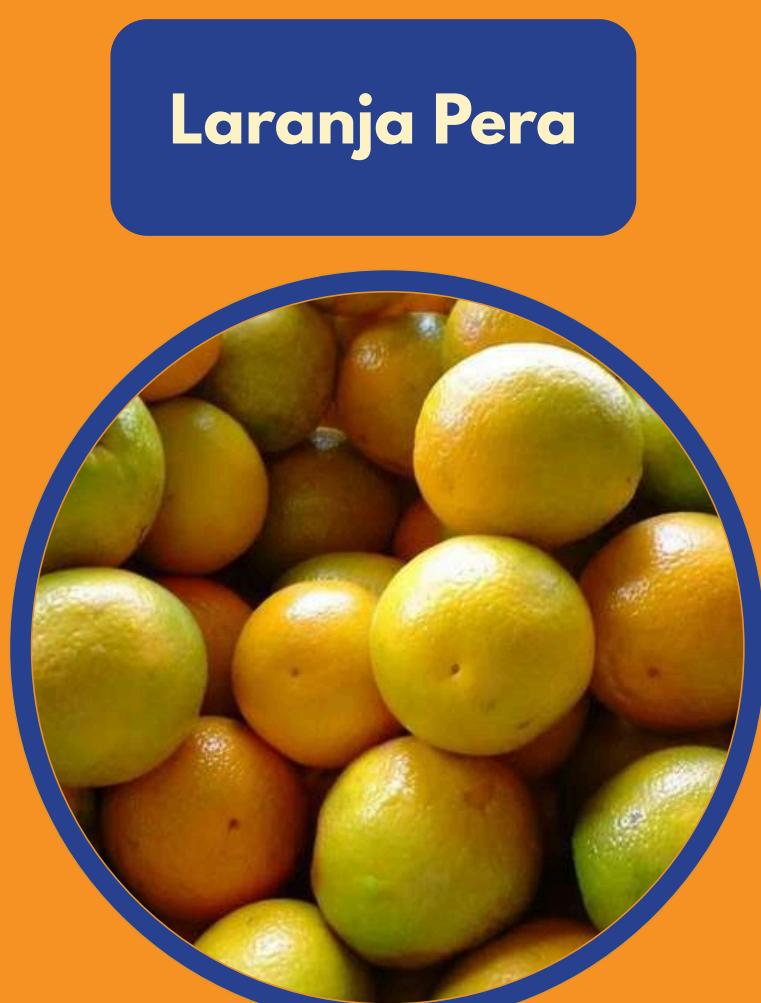
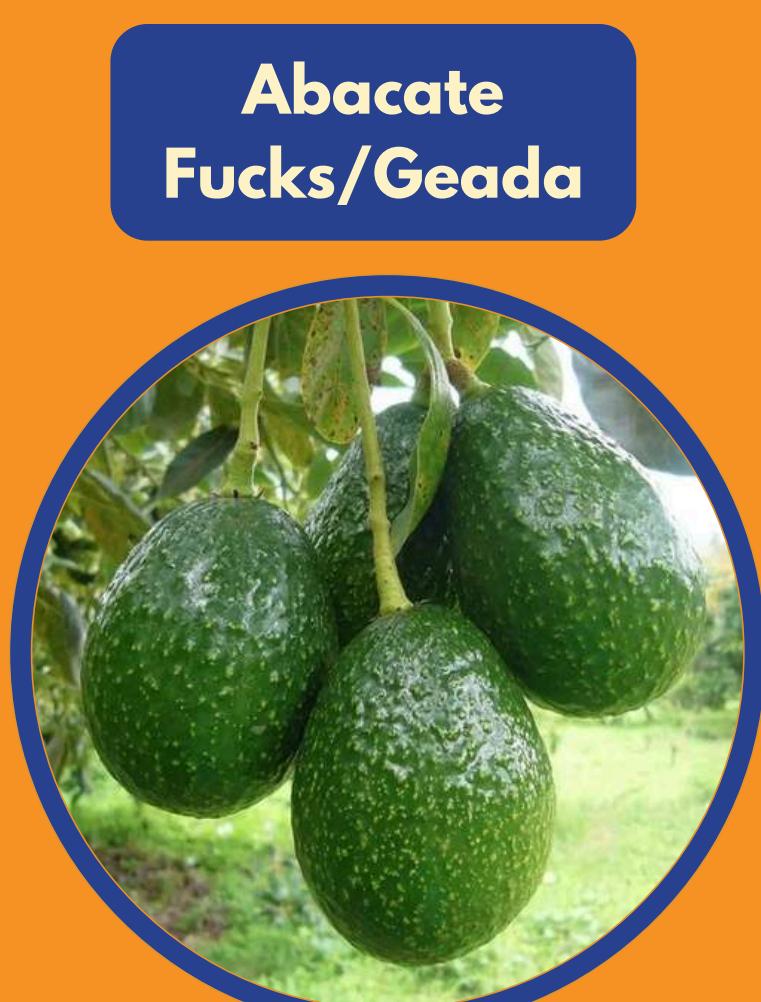
**Para quem trabalha com alimentos, isso se traduz em melhor controle de custos, menor desperdício e maior previsibilidade no planejamento de compras, cardápios e produção.**

**Sob a ótica do consumidor, oferecer alimentos da estação é um compromisso com qualidade e transparência. É garantir produtos mais frescos, saborosos e visualmente atrativos, reforçando a percepção de valor e confiança na marca.**

**Esta cartilha foi desenvolvida para apoiar gestores, compradores e manipuladores de alimentos a tomarem decisões mais conscientes, alinhando técnica, economia e qualidade, e transformando a sazonalidade em uma aliada e não em uma limitação da operação.**

# JANEIRO

(Frutas)



# JANEIRO

## (Legumes, Verduras e Diversos)

Abobrinha  
Brasileira



Berinjela  
Japonesa



Beterraba



Jiló



Pimenta  
Cambuci



Pimentão  
Verde



Quiabo



Tomate



Tomate  
Salada



Alface



Gengibre com  
Folhas



Salsa



Cebola  
Nacional



Cebola SC



# JANEIRO

## (Flores e Pescado)

Angélica



Gérbera



Kalanchoe



Lírio



Pingo de Ouro



Violeta



Bonito



Cambeva



Carapau



Palombeta

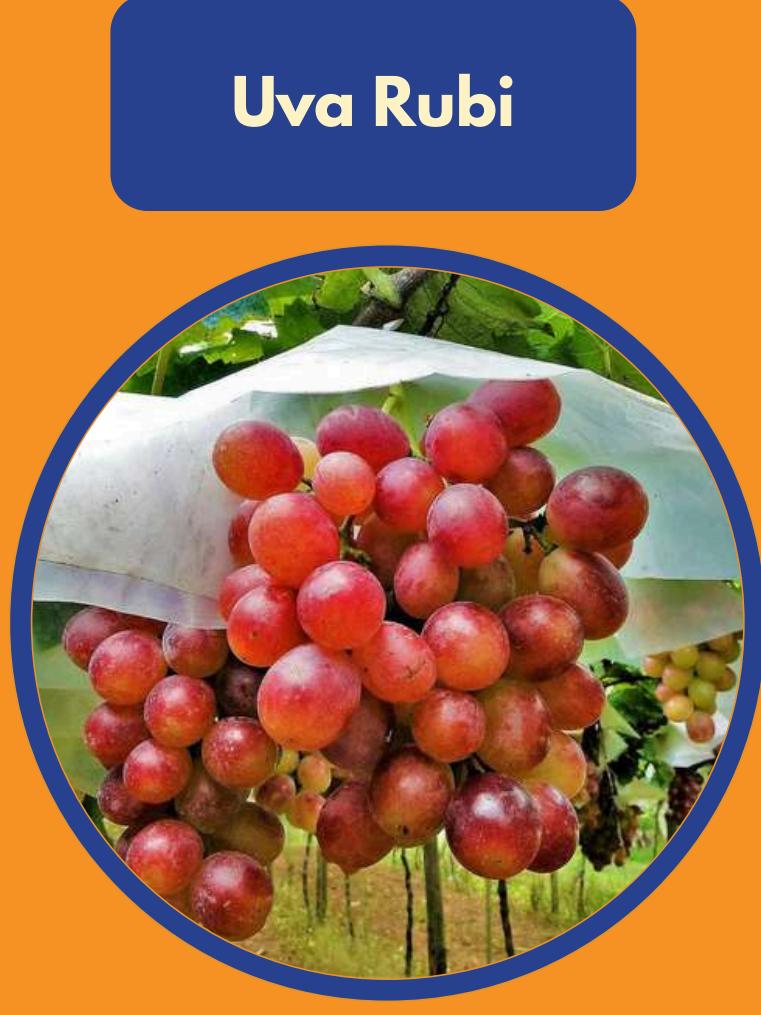
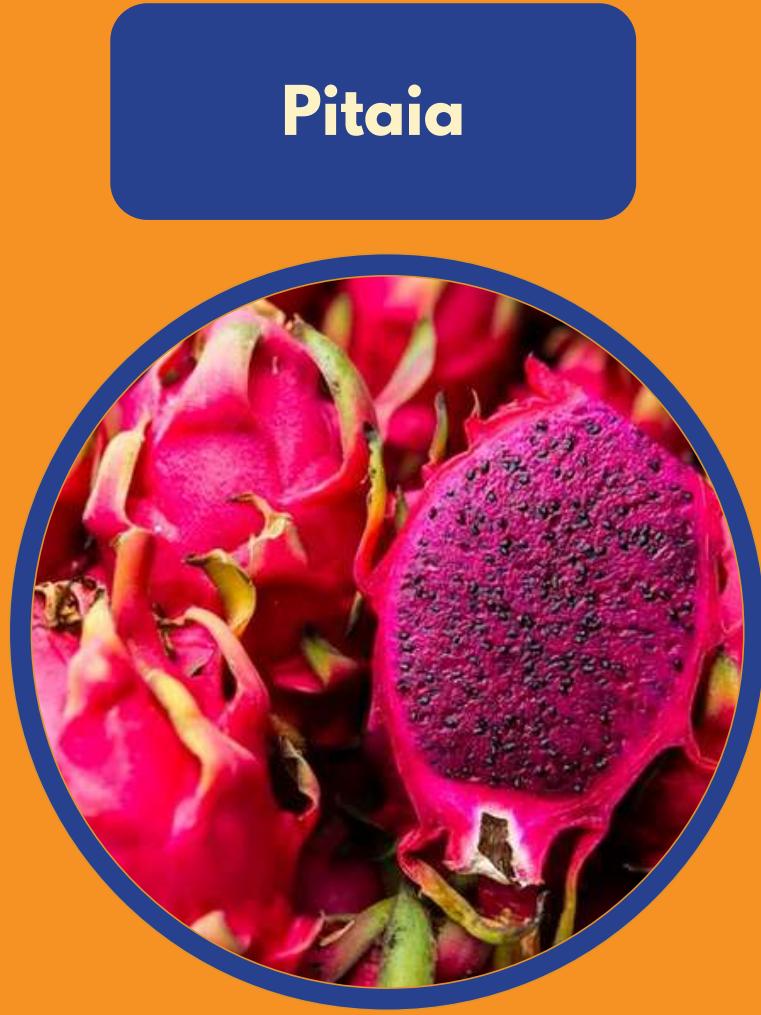
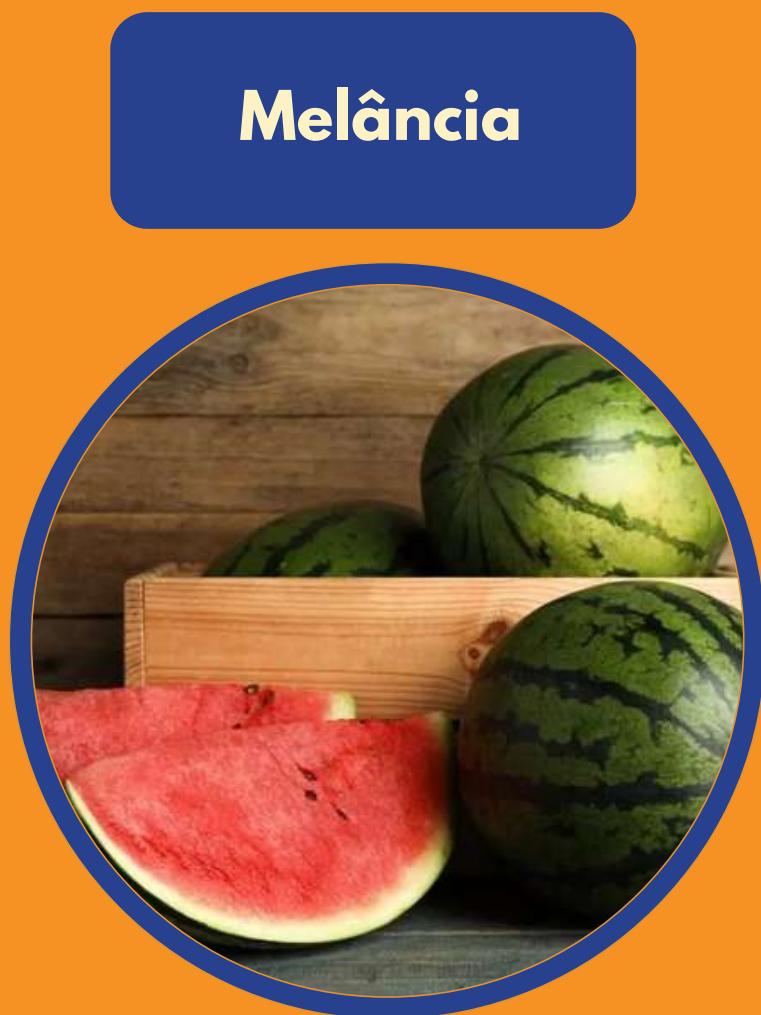
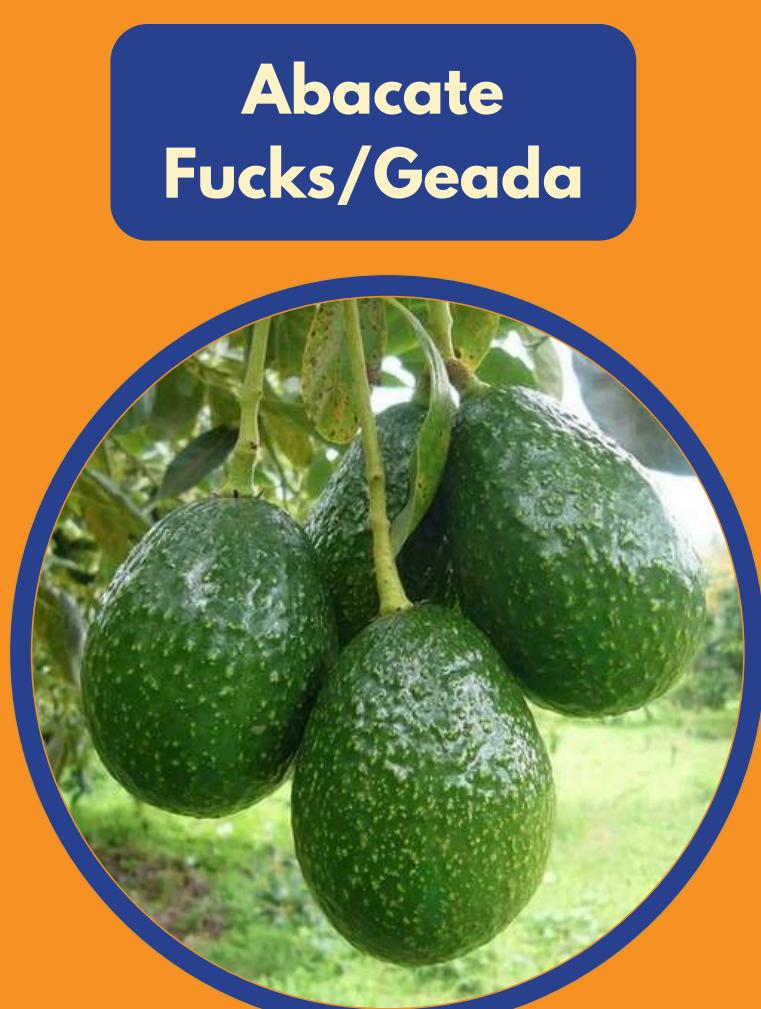


Papa Terra



# FEVEREIRO

(Frutas)



# FEVEREIRO

(Legumes, Verduras e Diversos)

Abóbora  
D'Água



Abóbora  
Seca



Berinjela  
Japonesa



Beterraba



Pimenta  
Cambuci



Pimenta  
Vermelha



Quiabo



Tomate



Alface



Chicória



Gengibre com  
Folhas



Cebola  
Nacional



Cebola SC



Ovos  
vermelhos



# FEVEREIRO

(Flores e Pescado)

Angélica



Gérbera



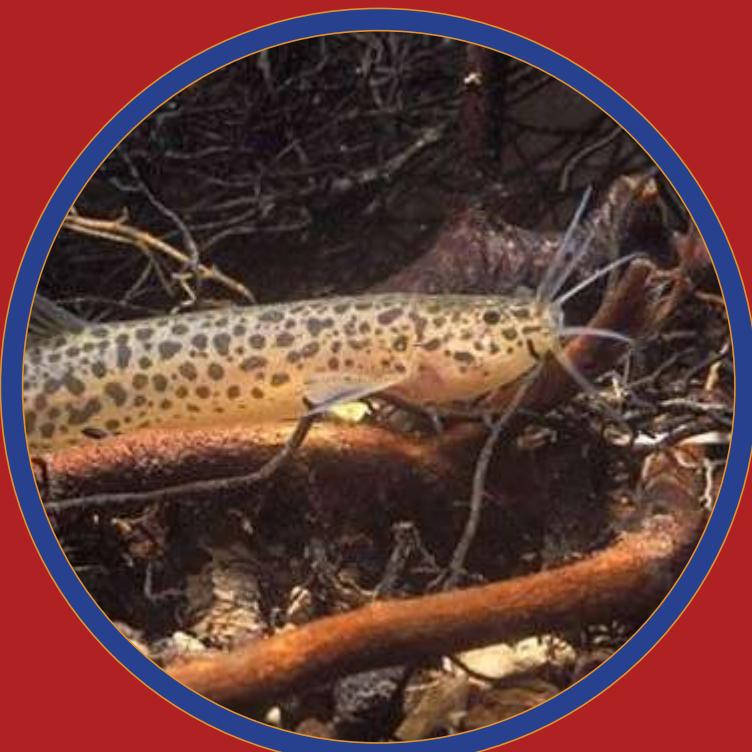
Impatins



Abrotea



Cambava



Carapau



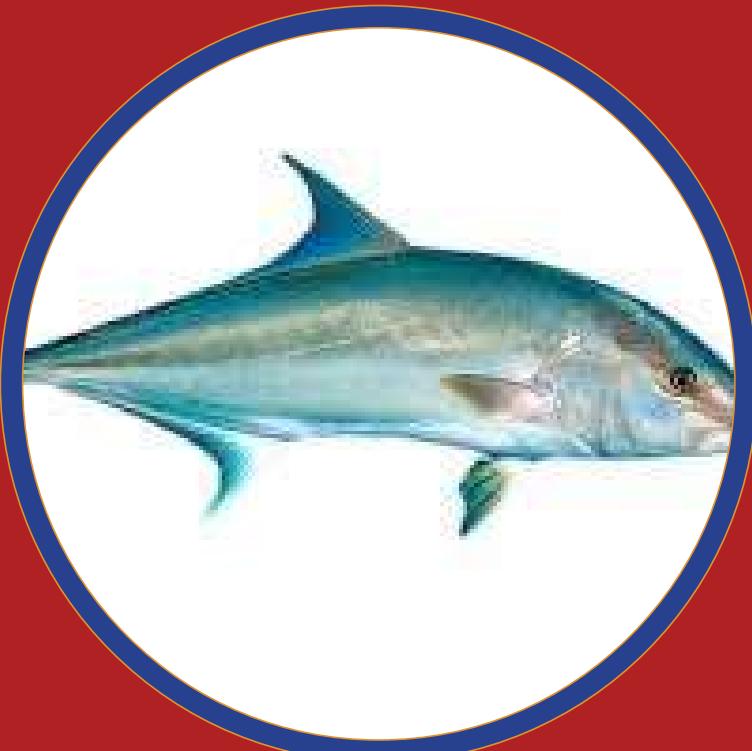
Espada



Manjuba



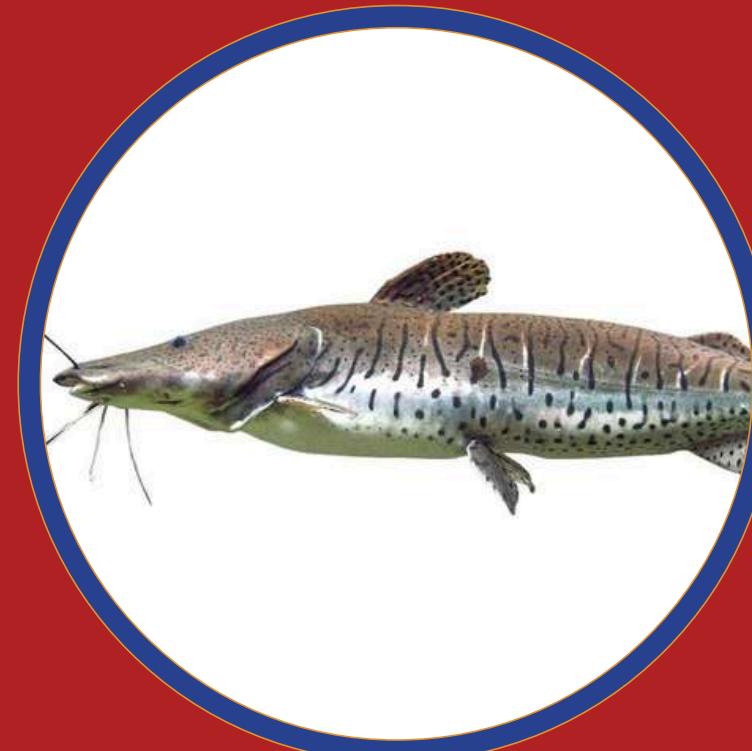
Olho de Boi



Oveva



Pintado



Pitangola



Robalo



Siri



# MARÇO

## (Frutas)



# MARÇO

(Legumes, Verduras e Diversos)

Abóbora  
D'Água



Abóbora  
Japonesa



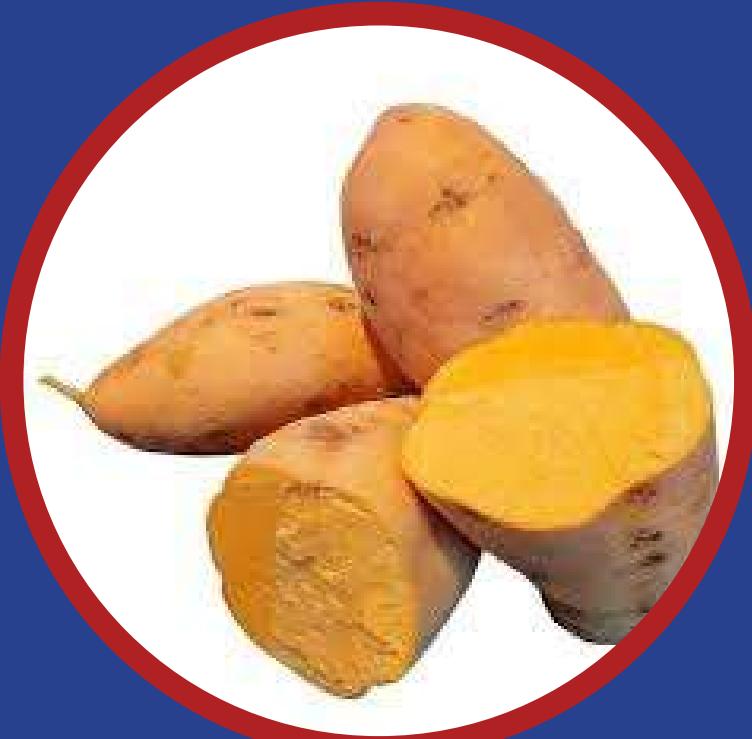
Abóbora Seca



Abobrinha  
Brasileira



Batata Doce  
Amarela



Berinjela  
Japonesa



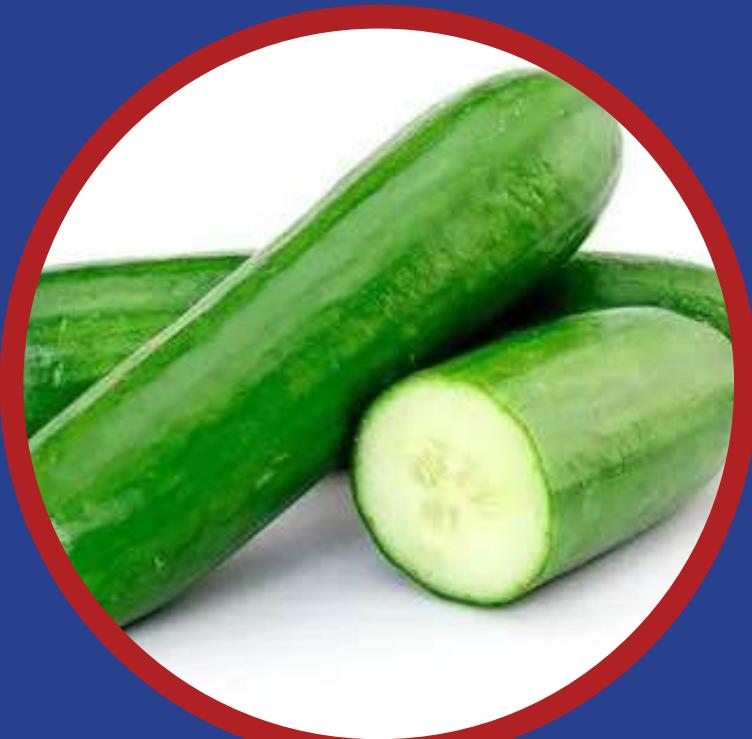
Beterraba



Pepino Caipira



Pepino  
Comum



Pimenta  
Cambuci



Pimenta  
Vermelha



Acelga



Alface



Almeirão



Catalonha



Espinafre



Louro



Mostarda



Nabo



Orégano



# MARÇO

(Legumes, Verduras e Diversos)

Repolho



Rúcula



Salsa



Alho Estrangeiro



Amendoim sem Casca



Cebola Nacional



Cebola SC



Coco Seco



Ovos Brancos



Ovos Vermelhos



# MARÇO

## (Flores e Pescado)

Antúrio



Dália



Estrelícia



Impatins



Kalanchoe



Lírio



Mini Rosa



Musgo Pequeno



Palmeira



Pingo de Ouro



Rosa



Abrotea



Bacalhau Seco



Berbigão



Cação



Cambeva



Caranguejo



Carapau



Cascote



Cavalinha



# MARÇO

(Flores e Pescado)

Corvina



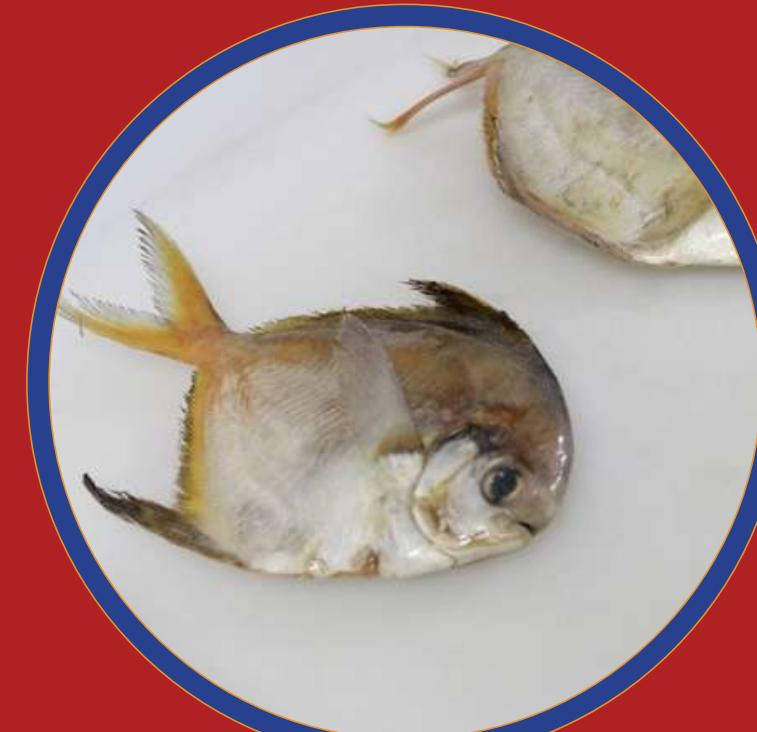
Curimbatá



Espada



Gordinho



Guaivira



Lambari



Lula



Mandi



Merluza



Mexilhão



Mistura



Namorado



Pacu



Palombeta



Papa Terra



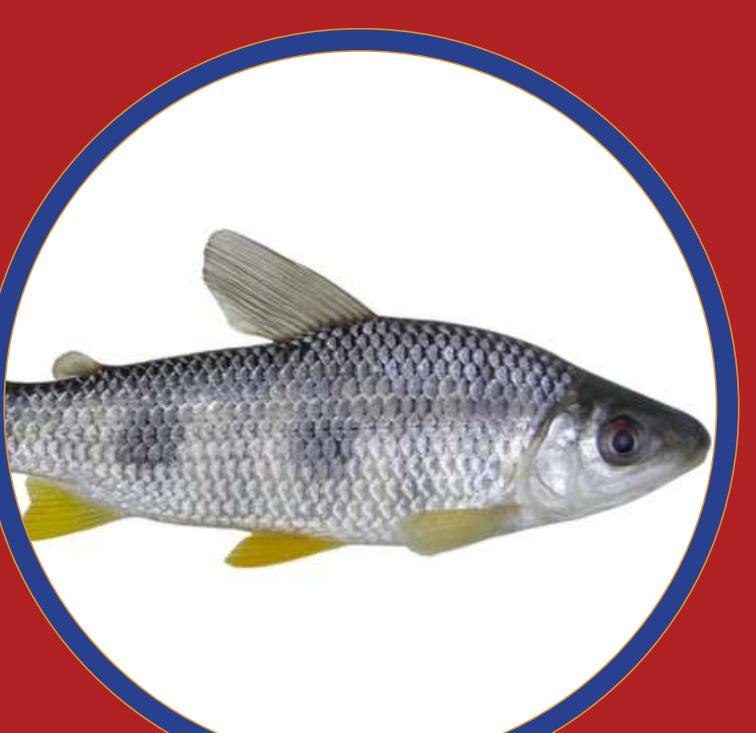
Pargo



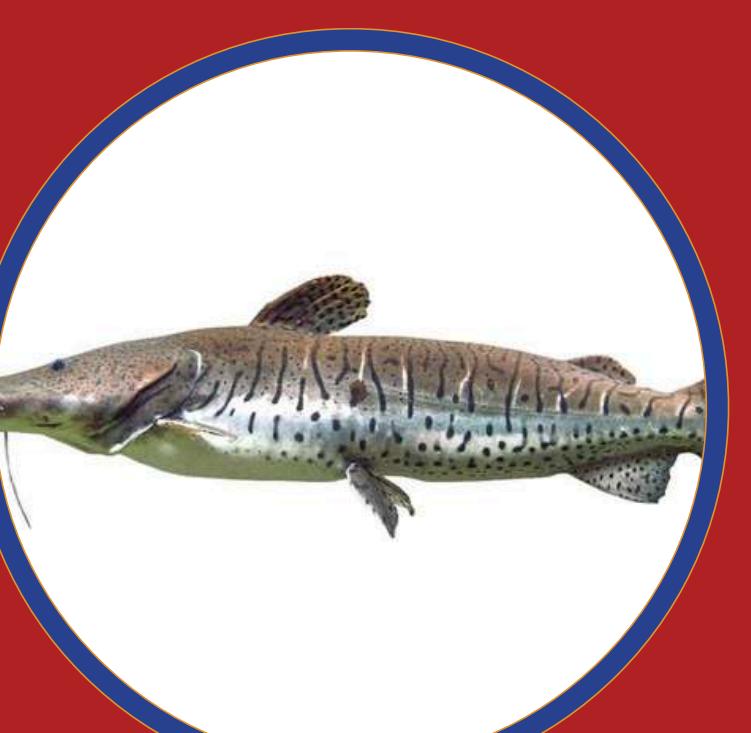
Pescada



Piau



Pintado



Piranha



# ABRIL

(Frutas)



# ABRIL

## (Legumes, Verduras e Diversos)

Abóbora  
D'Água



Abóbora  
Japonesa



Abóbora Seca



Abobrinha  
Brasileira



Batata Doce  
Amarela



Berinjela  
Japonesa



Cará



Chuchu



Jiló



Mandioca



Tomate



Acelga



Chicória



Nabo



Repolho



Rúcula



Salsa



Alho  
Estrangeiro



Milho Pipoca  
Estrangeiro



Ovos  
Brancos



# ABRIL

## (Flores e Pescado)

Antúrio



Dália



Estrelícia



Musgo Pequeno



Samambaia



Badejo



Cação



Cambeva



Cavalinha



Curimbatá



Galo



Garoupa



Gordinho



Lambari



Lula



Merluza



Namorado



Oveva



Pacu



Pescada



# MAIO

(Frutas)



# MAIO

## (Legumes, Verduras e Diversos)

Abóbora  
Japonesa



Abóbora  
Seca



Abobrinha  
Brasileira



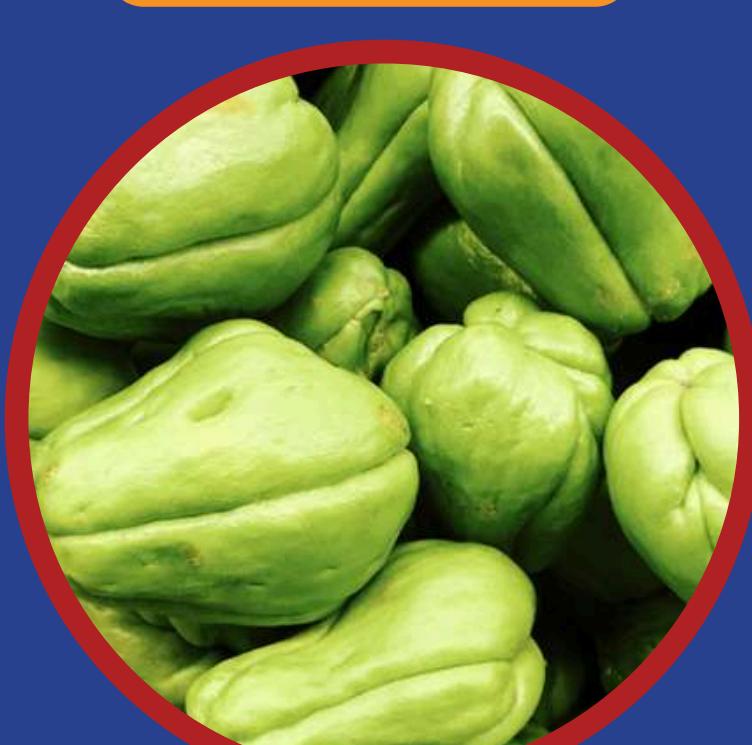
Batata Doce  
Amarela



Cará



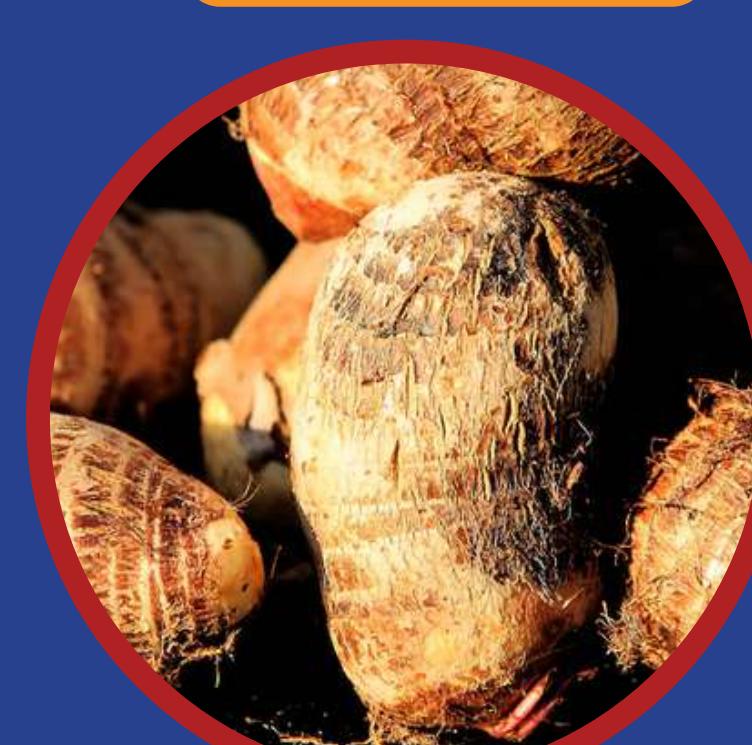
Chuchu



Ervilha Torta



Inhame



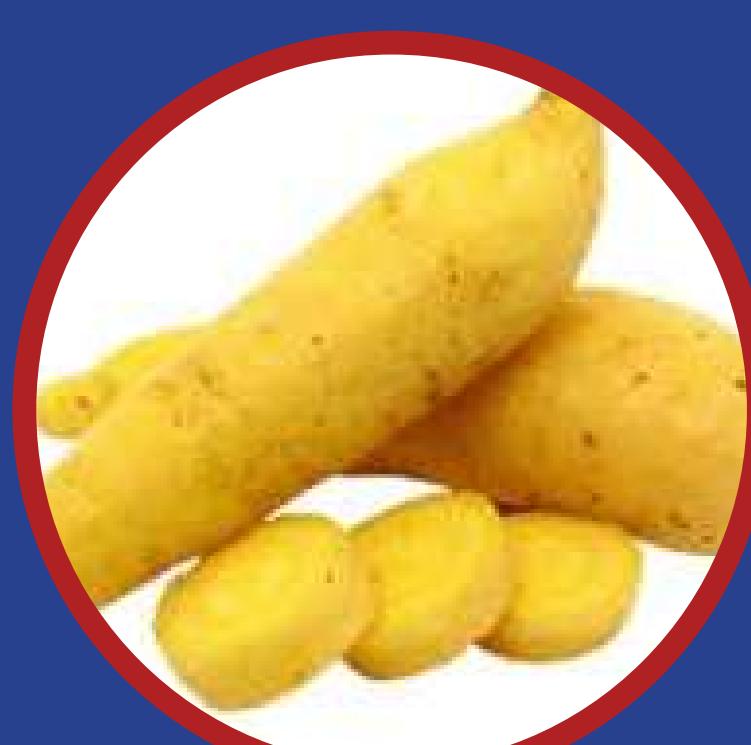
Jiló



Mandioca



Mandioquinha



Agrião



Chicória



Espinafre



Louro



Moiashi



Mostarda



Nabo



Rabanete



Repolho



# MAIO

## (Legumes, Verduras e Diversos)



# MAIO

## (Flores e Pescado)

Antúrio



Azaléia



Begônia



Branquinha



Bromélia



Ciclamem



Crisântemo



Dracena



Estrelícia



Eucalipto Simeria



Flor de Trigo



Helecônia



Mini Rosa



Musgo Pequeno



Orquídea



Palmeira



Rosa



Samambaia



Abrotea



Berbigão



# MAIO

## (Flores e Pescado)

Cambeva



Conglio



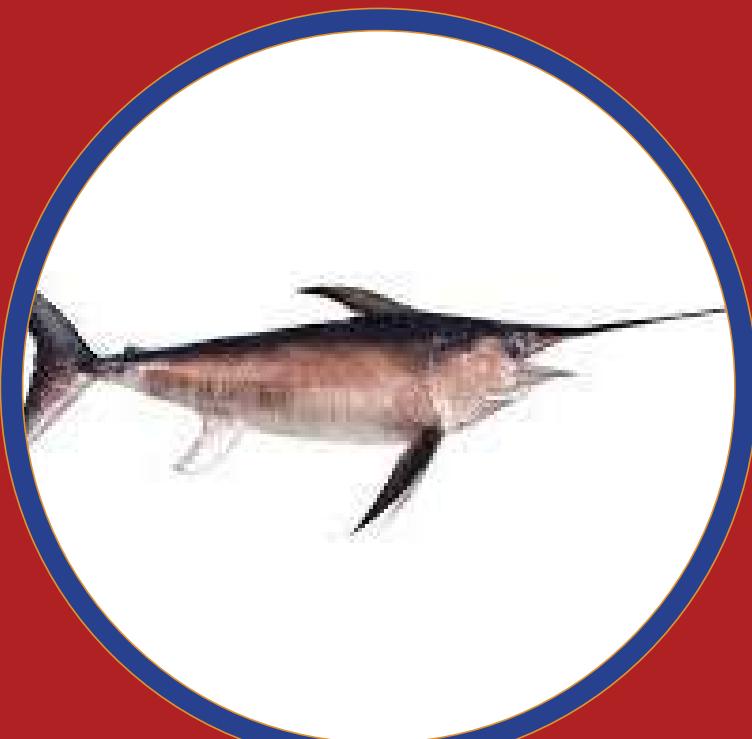
Lambari



Mandi



Meca



Mistura



Namorado



Parati



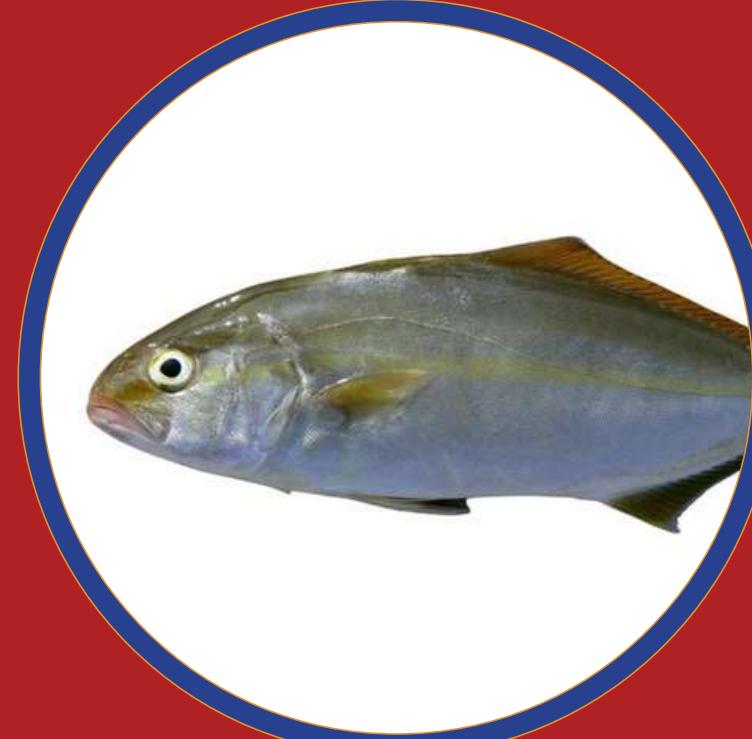
Peroa



Piranha



Pitangola



# JUNHO

(Frutas)



# JUNHO

## (Legumes, Verduras e Diversos)

Abóbora  
Japonesa



Abóbora  
Paulista



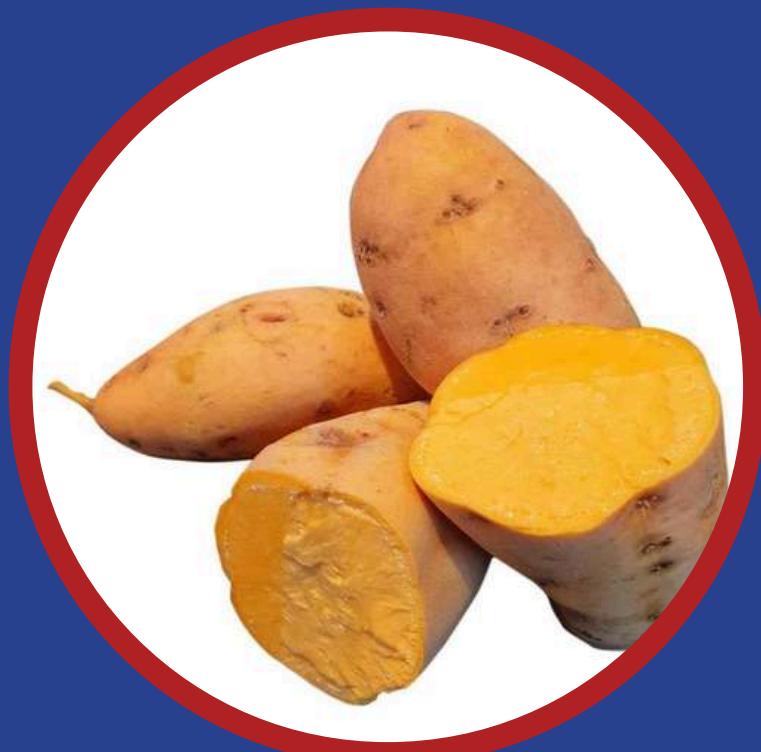
Abóbora Seca



Abobrinha  
Brasileira



Batata Doce  
Amarela



Batata Doce  
Rosada



Cará



Ervilha Torta



Gengibre



Inhame



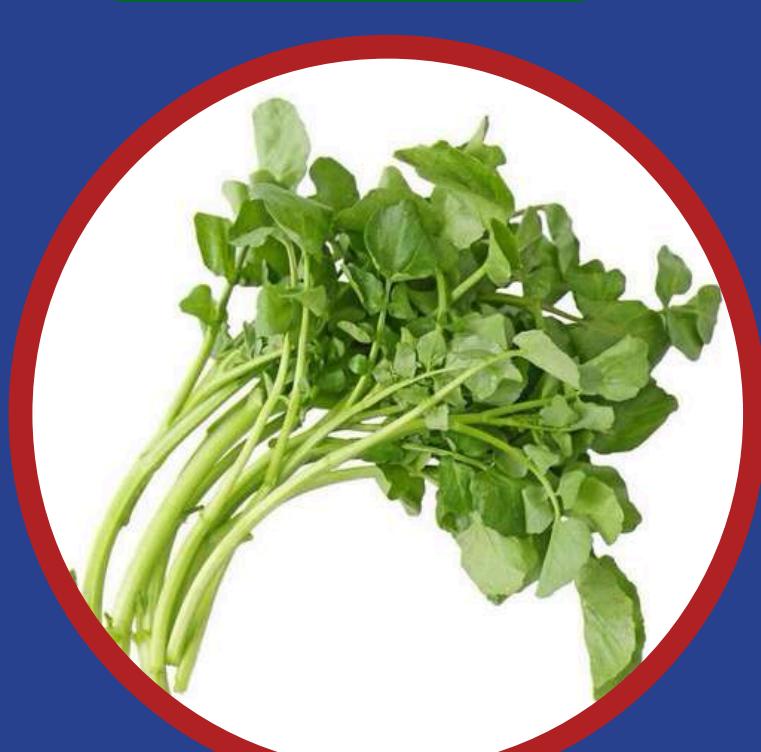
Mandioca



Mandioquinha



Agrião



Espinafre



Louro



Milho Verde



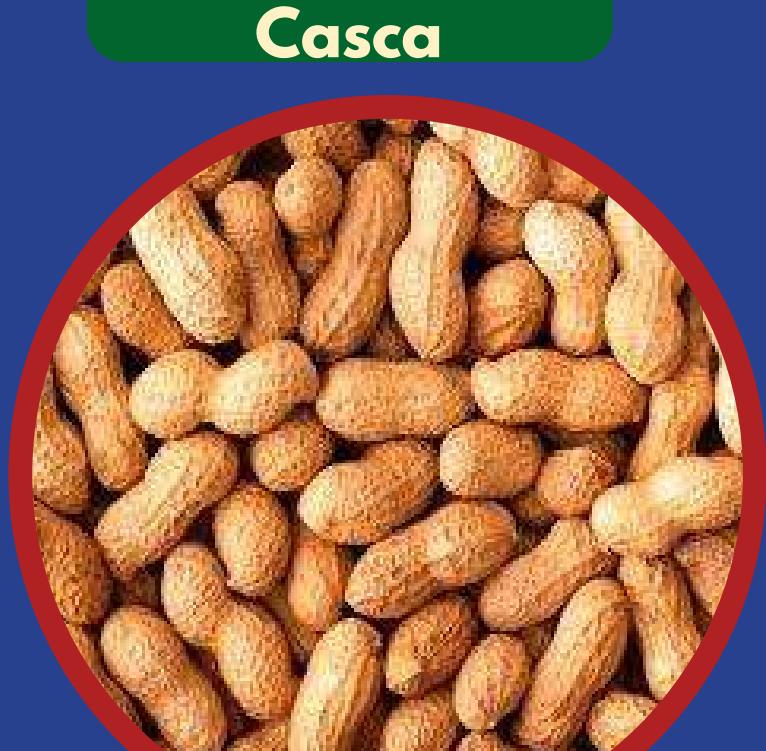
Rabanete



Salsa



Amendoim com  
Casca



Amendoim sem  
Casca



# JUNHO

## (Flores e Pescado)

Bromélia



Dracena



Eucalipto  
Simeria



Goivo



Lírio



Musgo  
Pequeno



Palmeira



Camarão  
Cativeiro



Camarão 7  
barbas



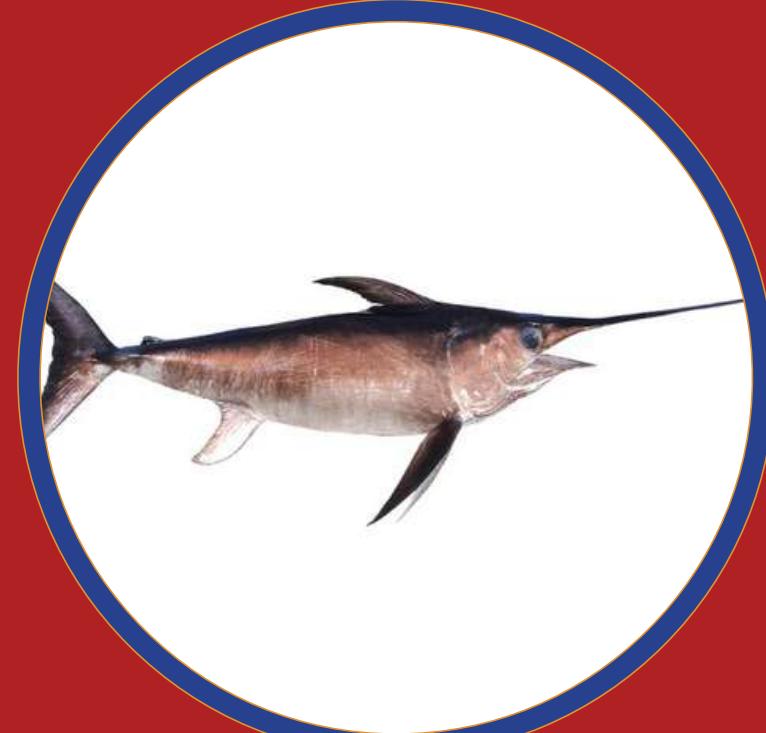
Lambari



Mandi



Lambari



Mexilhão



Palombeta



Savelha



Sororoca



Tainha

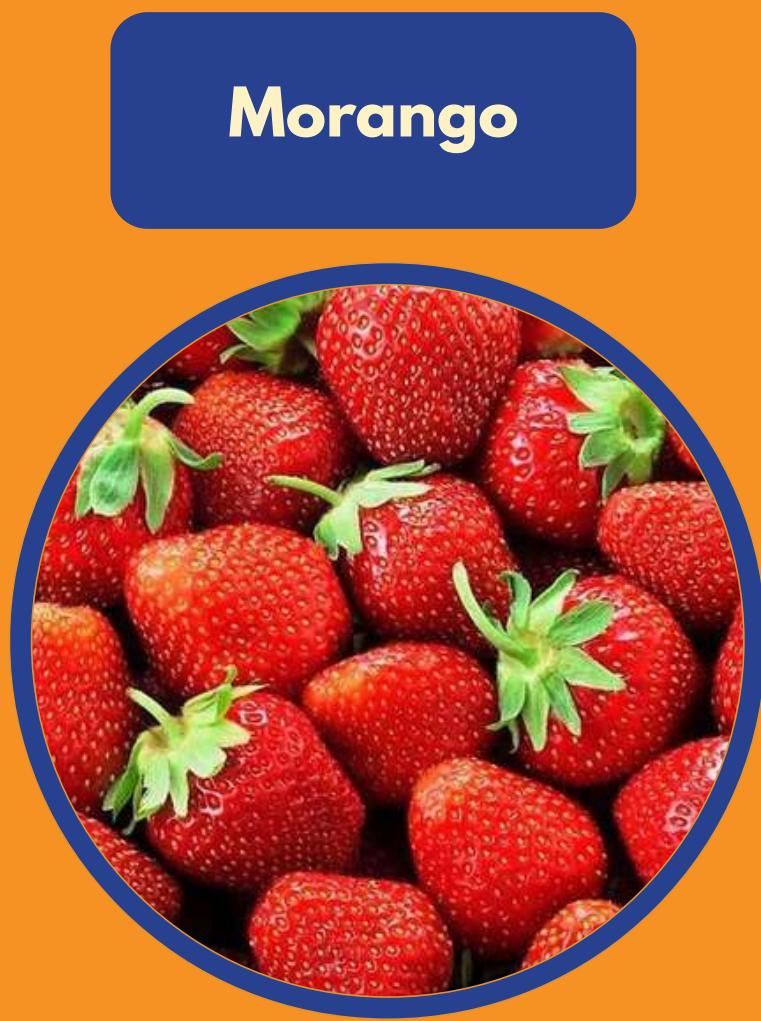
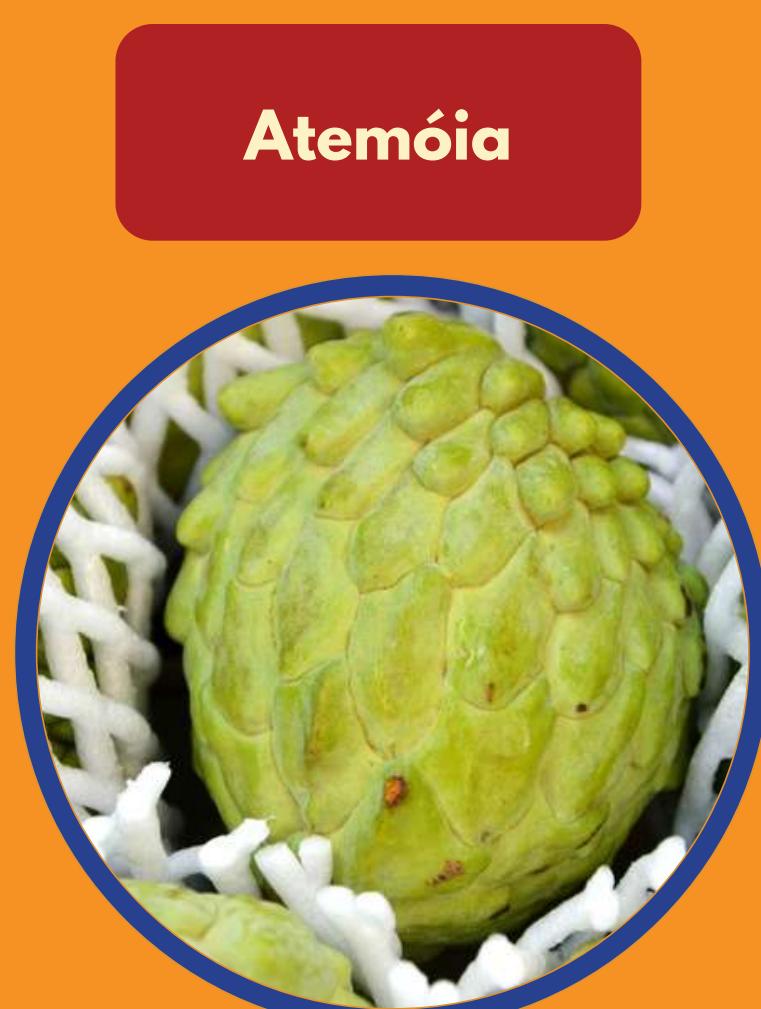


Xareu



# JULHO

(Frutas)



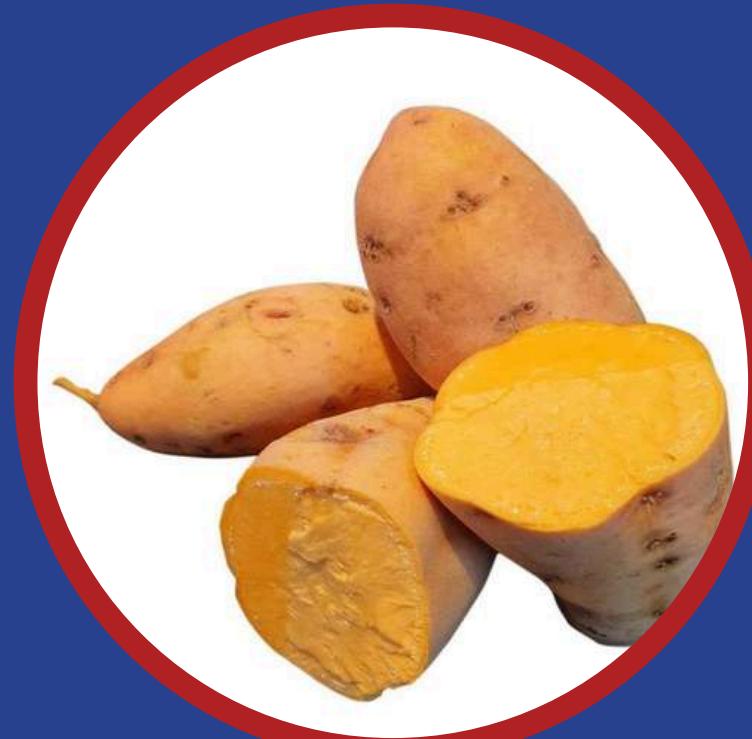
# JULHO

## (Legumes, Verduras e Diversos)

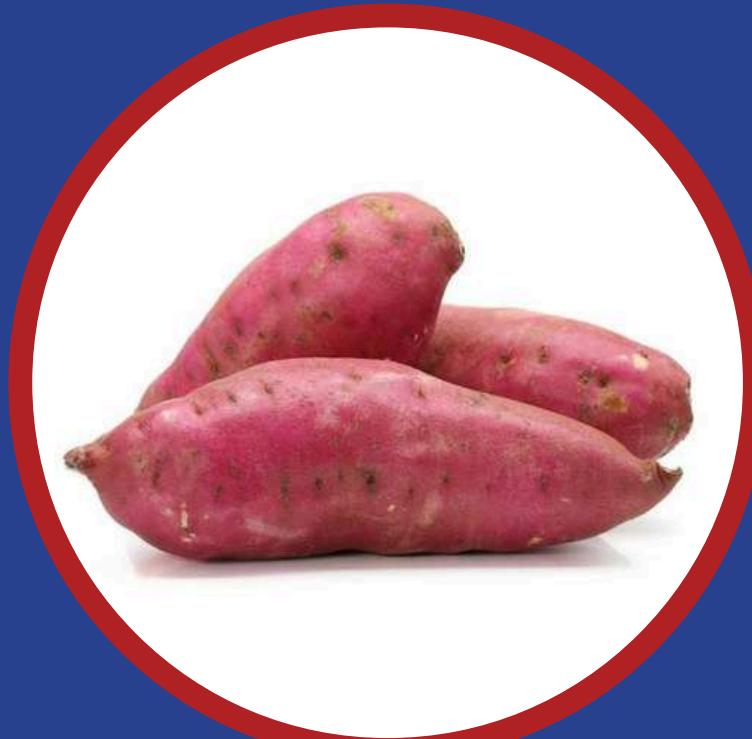
Abóbora  
Japonesa



Batata Doce  
Amarela



Batata Doce  
Rosada



Cará



Ervilha  
Comum



Ervilha  
Torta



Inhame



Mandioca



Mandioquinha



Agrião



Brócolis



Couve



Couve-flor



Hortelã



Brócolis



Louro



Moiashi



Mostarda



Nabo



Rabanete



# JULHO

## (Flores e Pescado)

Dracena



Estrelícia



Goivo



Palmeira



Prímula



Anchovas



Berbigão



Camarão 7  
Barbas



Conglio



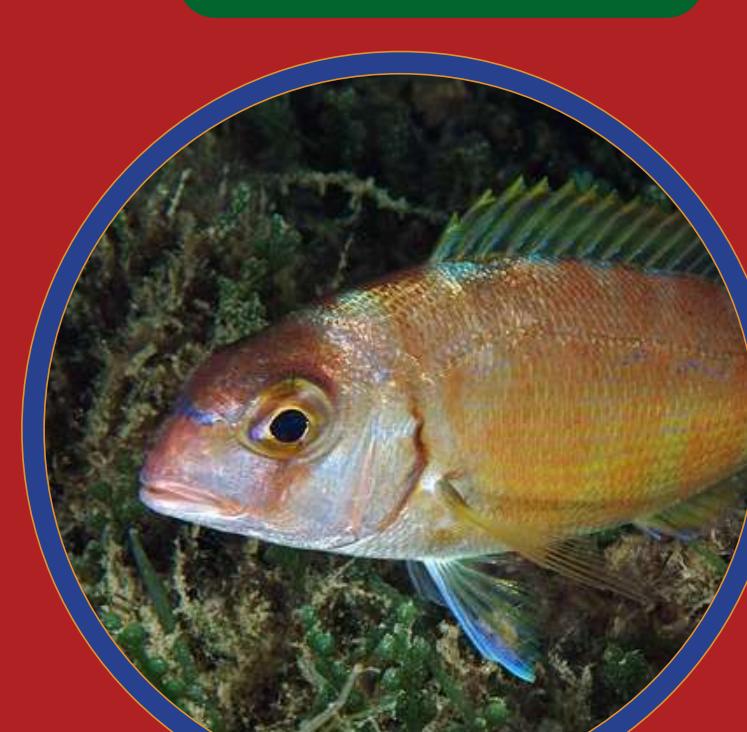
Mandi



Ostra



Pargo



Savelha



Sororoca

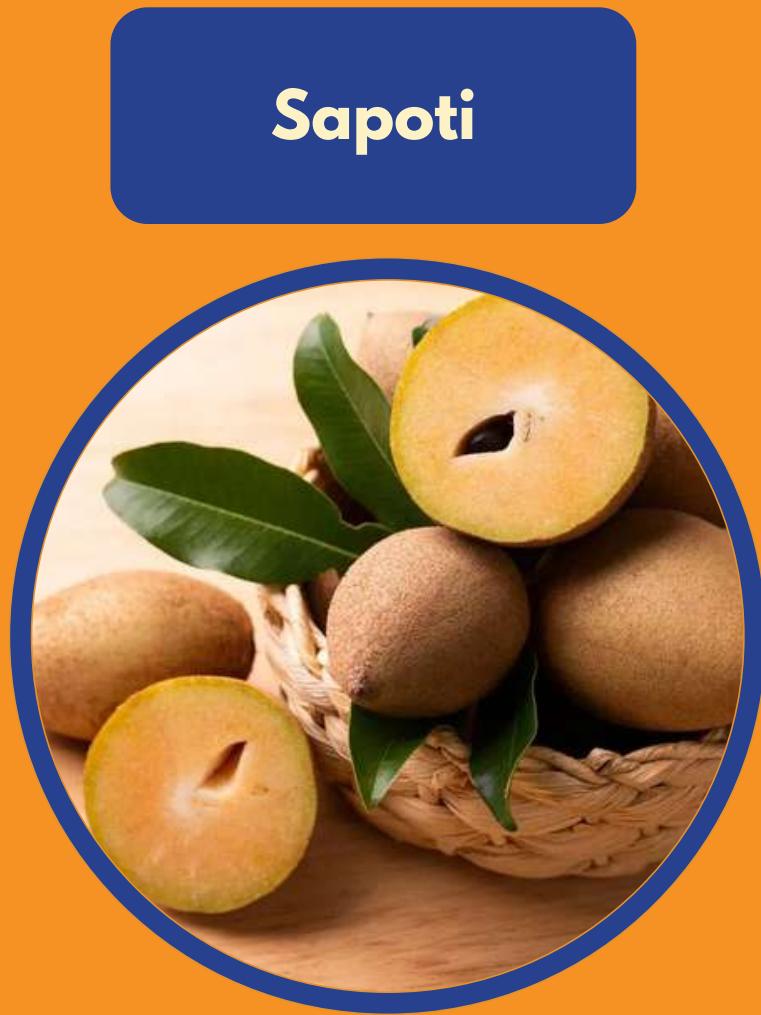
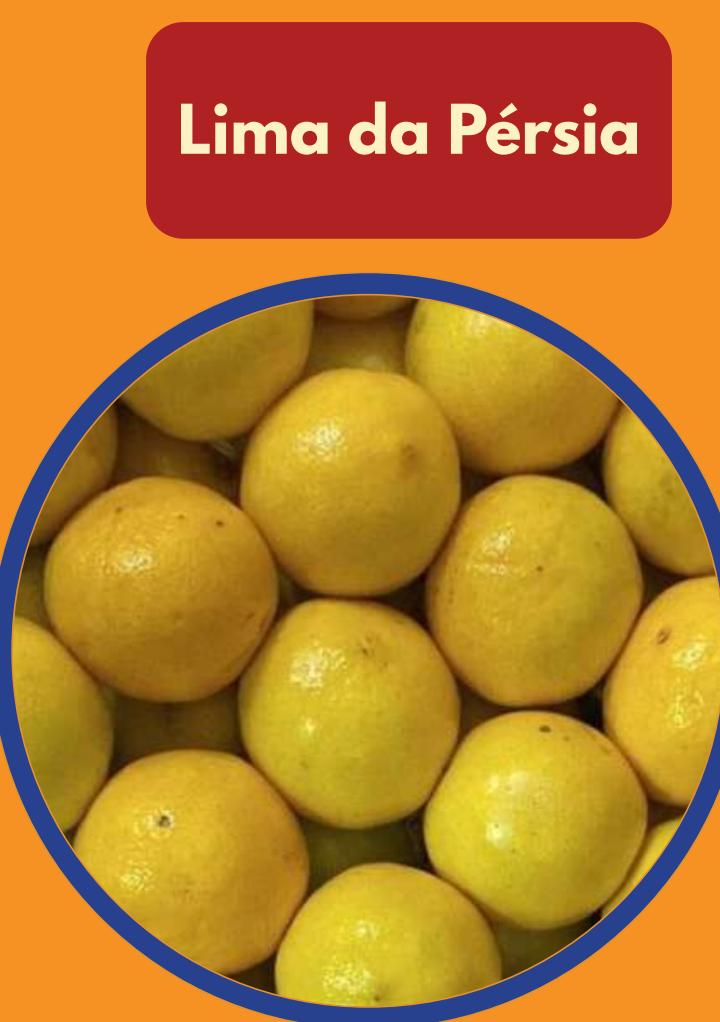
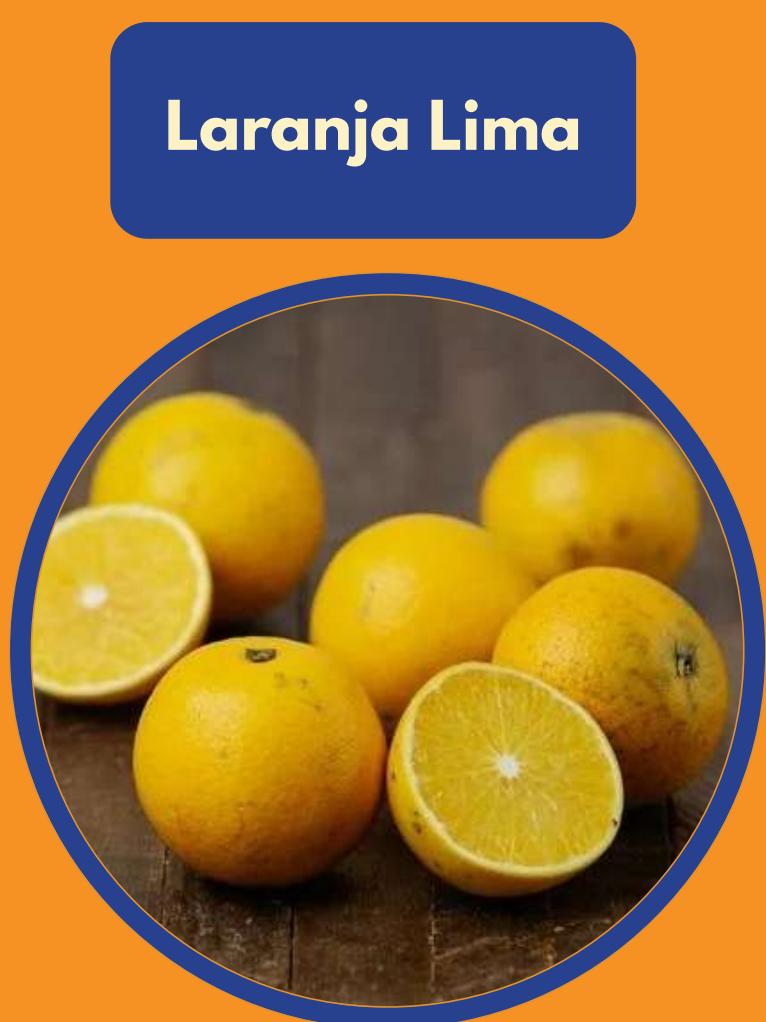
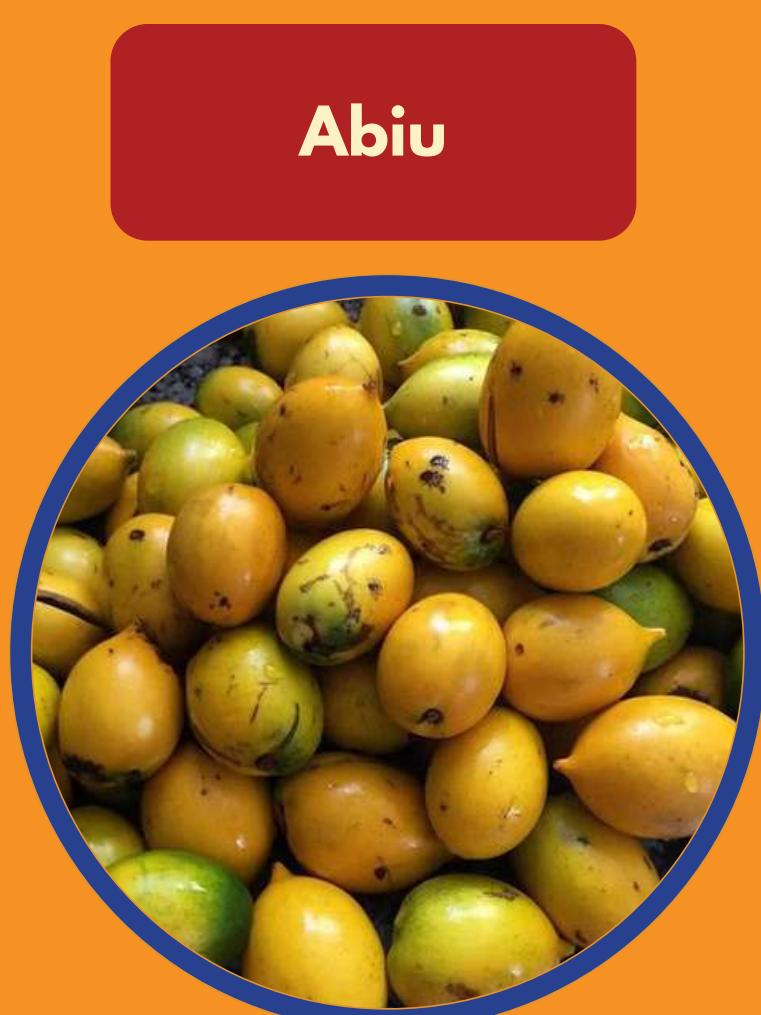


Trilha



# AGOSTO

(Frutas)



# AGOSTO

## (Legumes, Verduras e Diversos)

Abóbora  
Japonesa



Abobrinha  
Brasileira



Abobrinha  
Italiana



Batata Doce  
Amarela



Berinjela  
Conserva



Cará



Ervilha Comum



Ervilha Torta



Inhame



Mandioca



Mandioquinha



Brócolis



Catalonha



Cenoura  
com Folhas



Coentro



Couve



Couve  
Bruxelas



Couve-Flor



Erva-Doce



Espinafre



# AGOSTO

## (Legumes, Verduras e Diversos)

Hortelã



Louro



Moiashi



Mostarda



Orégano



Rabanete



Repolho



Alho Nacional



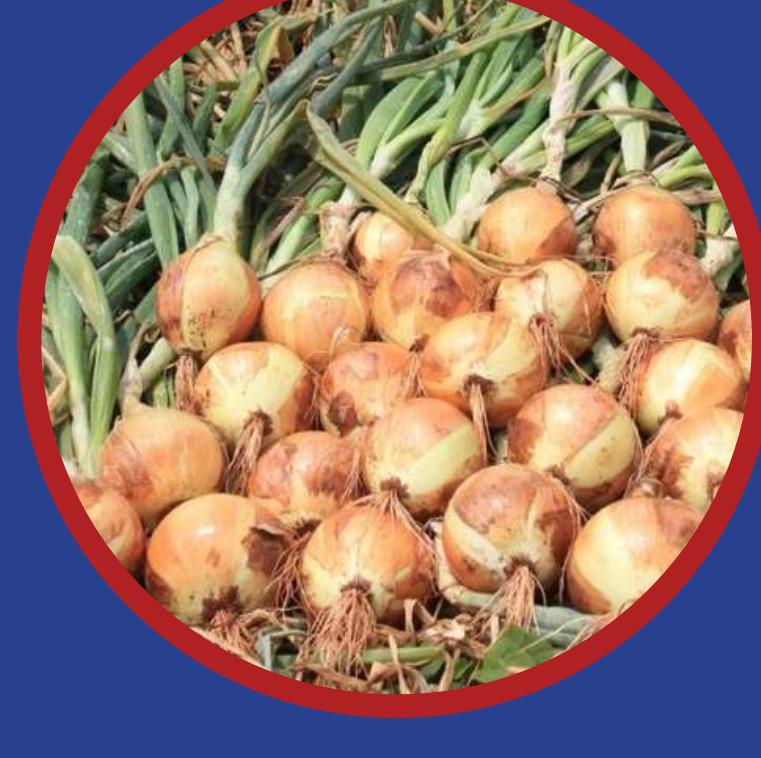
Amendoim sem Casca



Cebola Nacional



Cebola MG



Milho Pipoca Estrangeiro



Ovos Brancos



# AGOSTO

## (Flores e Pescado)

Astromeria



Azaléia



Boca de Leão



Copo de Leite



Cravina



Flor de Trigo



Gladiólo



Grama



Bagre



Berbigão



Camarão Cativeiro



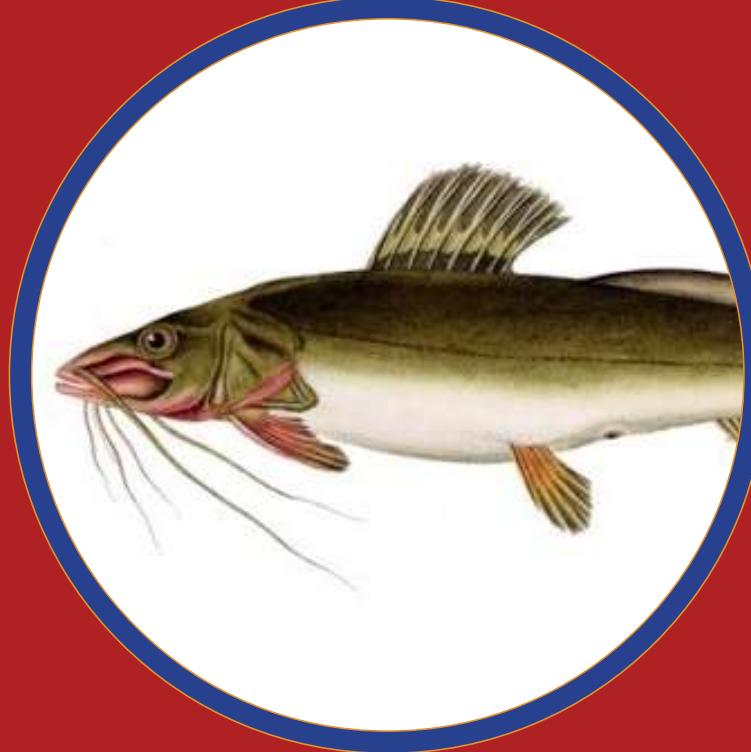
Camarão 7 Barbas



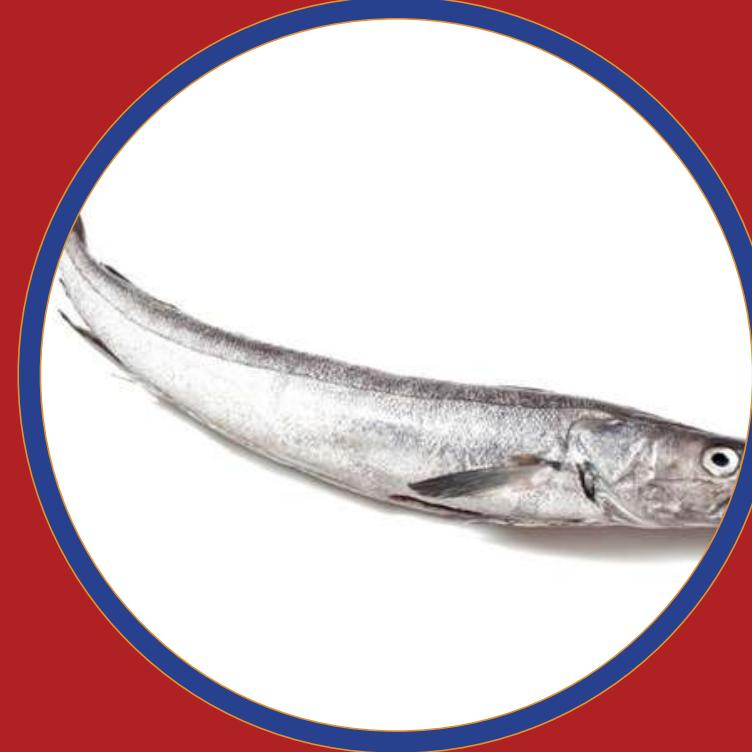
Cascote



Jundiá



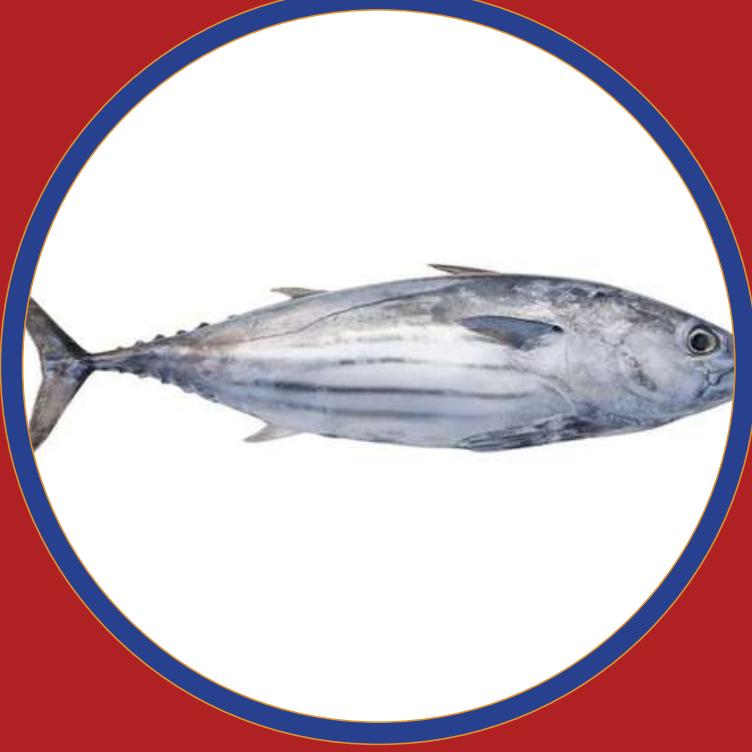
Merluza



Sardinha Fresca



Serra



Sororoca



Trilha



Tucunaré



# SETEMBRO

(Frutas)

Abacate  
Breda/Margarida



Abiu



Acerola



Banana Maçã



Caju



Graviola



Jabuticaba



Kiwi  
Estrangeiro



Laranja  
Lima



Maçã  
Nacional Fuji



Maracujá  
Azedo



Mexerica



Nêspera



Sapotí



Tamarindo



Tangerina  
Murcot



# SETEMBRO

## (Legumes, Verduras e Diversos)

Abóbora  
Paulista



Abobrinha  
Italiana



Alcachofra



Palmito



Cará



Chuchu



Ervilha Comum



Fava



Inhame



Jiló



Almeirão



Aspargos



Beterraba  
com Folhas



Cebola SC



Cenoura com  
Folhas



Coentro



Folha de Uva



Ovos de  
Codorna



# SETEMBRO

(Flores e Pescado)

Astromeria



Boca de Leão



Copo de Leite



Cravina



Estatice



Grama



Lírio



Margarida



Orquídea



Petúnia



Prímula



Berbigão



Camarão 7 Barbas



Cascote



Jundiá



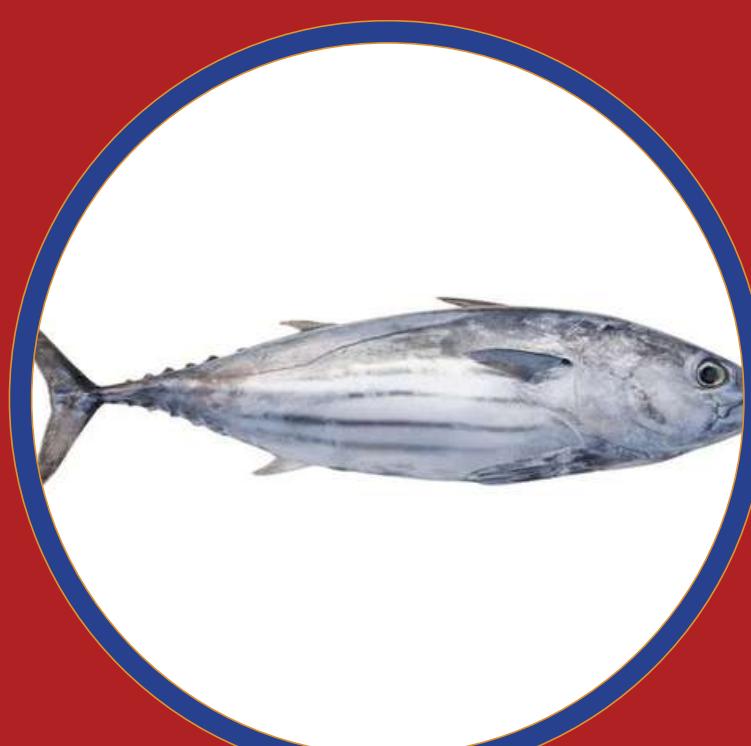
Linguado



Olhete



Serra



Traíra

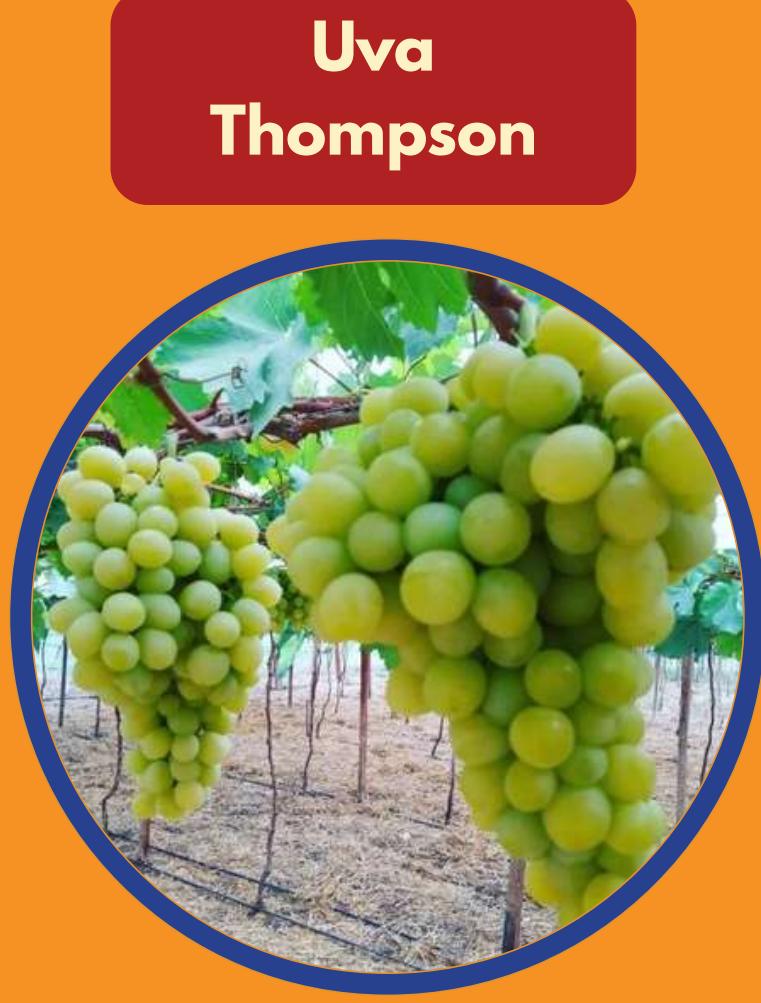
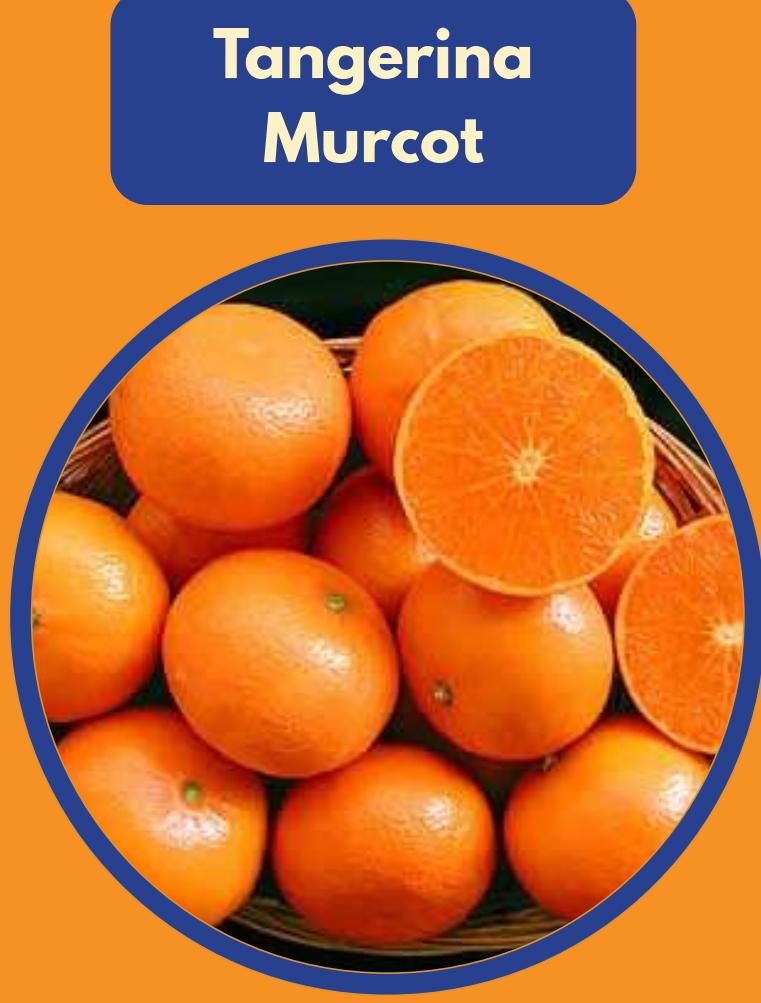
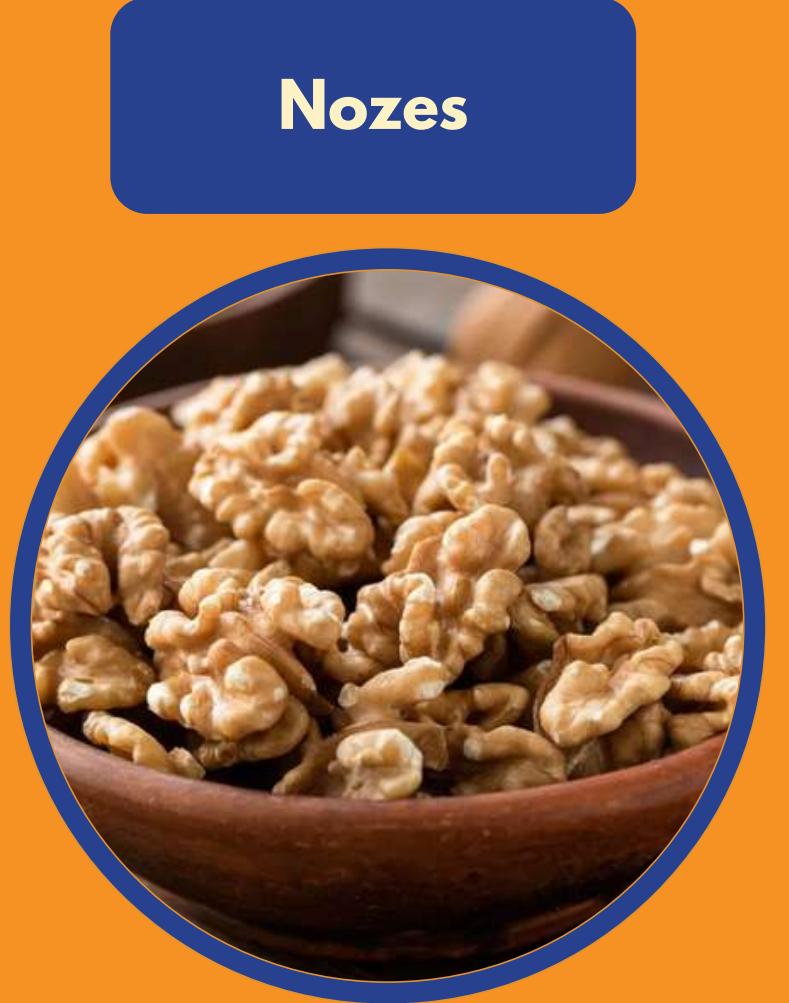
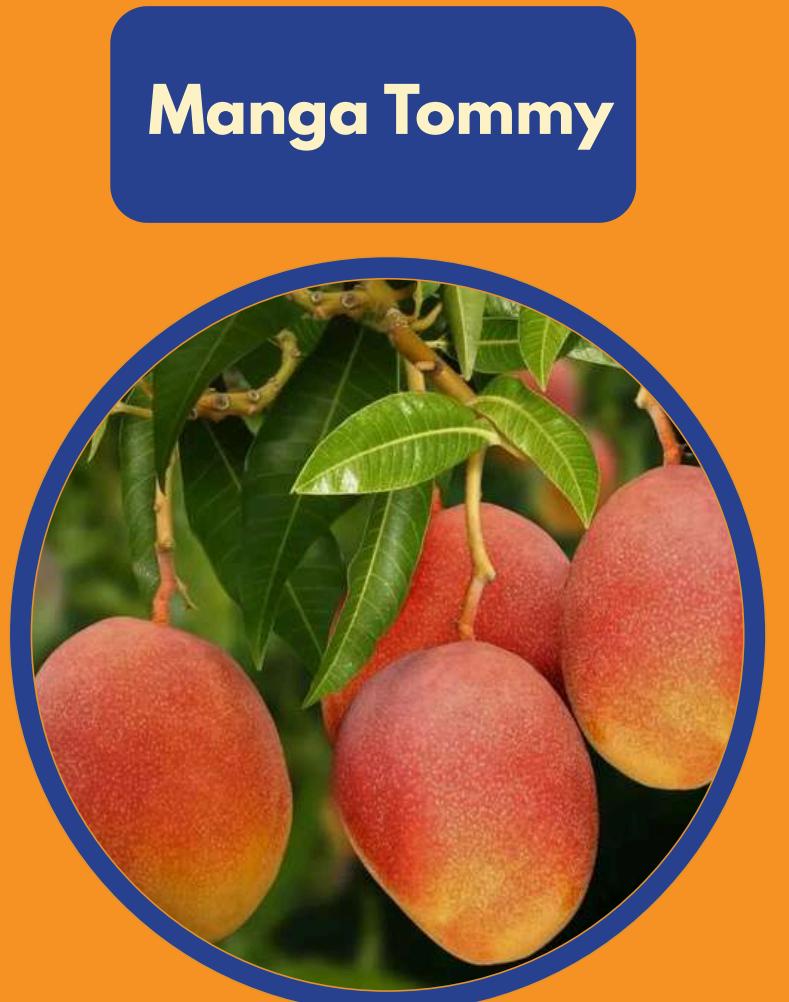
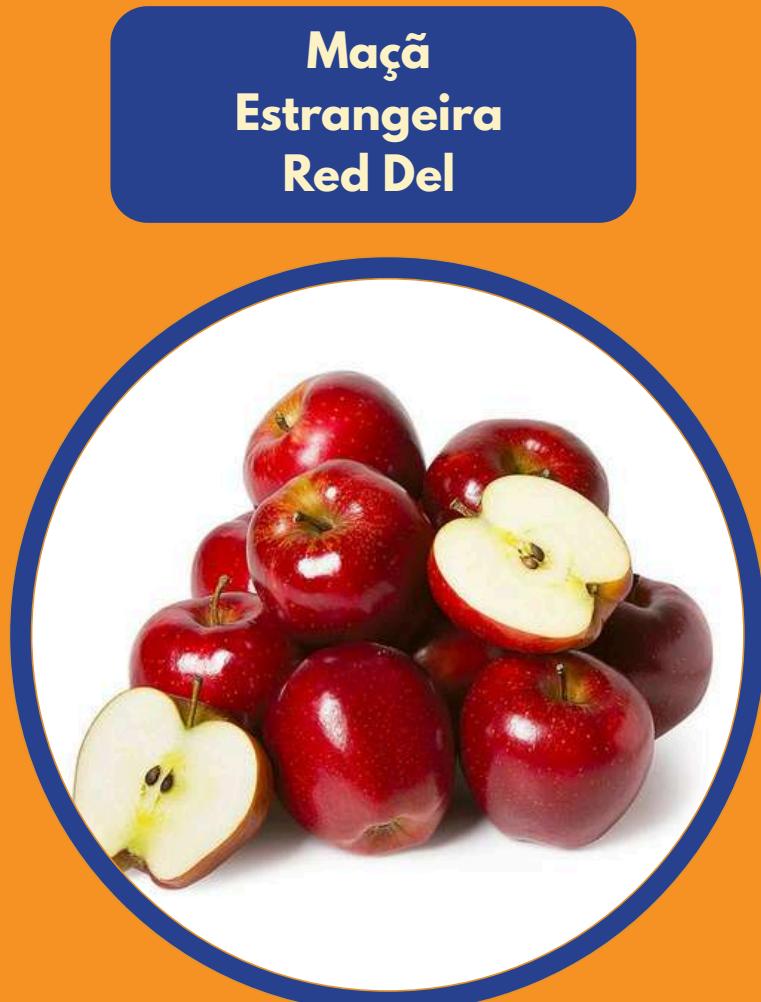
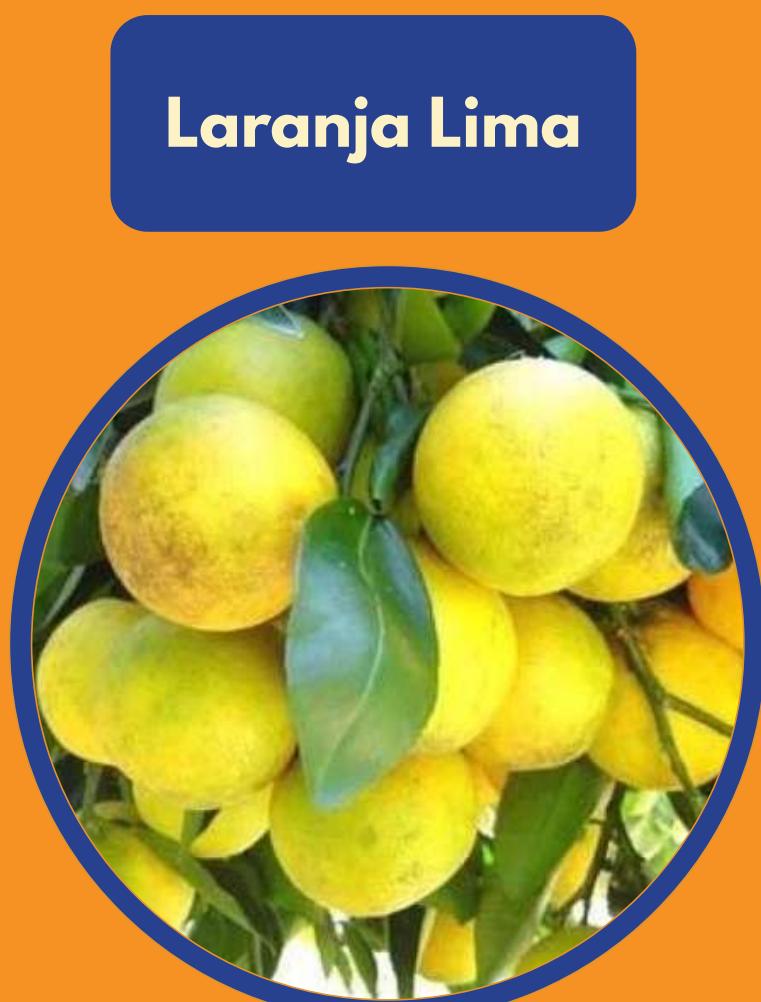
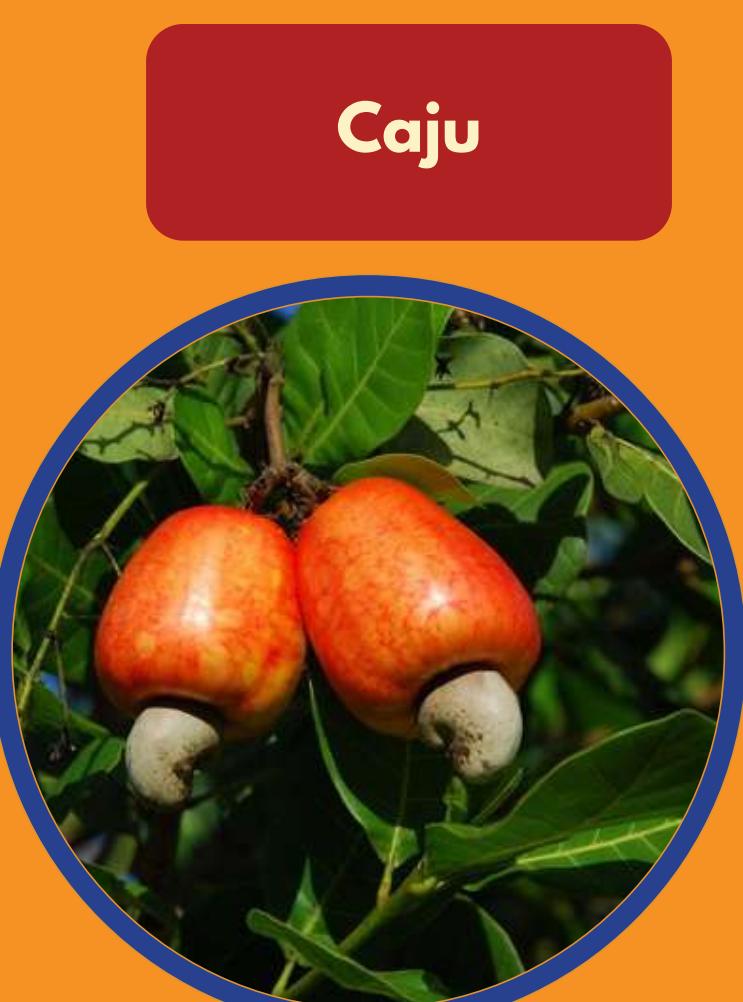


Xixarro



# OUTUBRO

(Frutas)



# OUTUBRO

## (Legumes, Verduras e Diversos)

Abóbora  
Japonesa



Alcachofra



Beterraba



Chuchu



Ervilha  
Torta



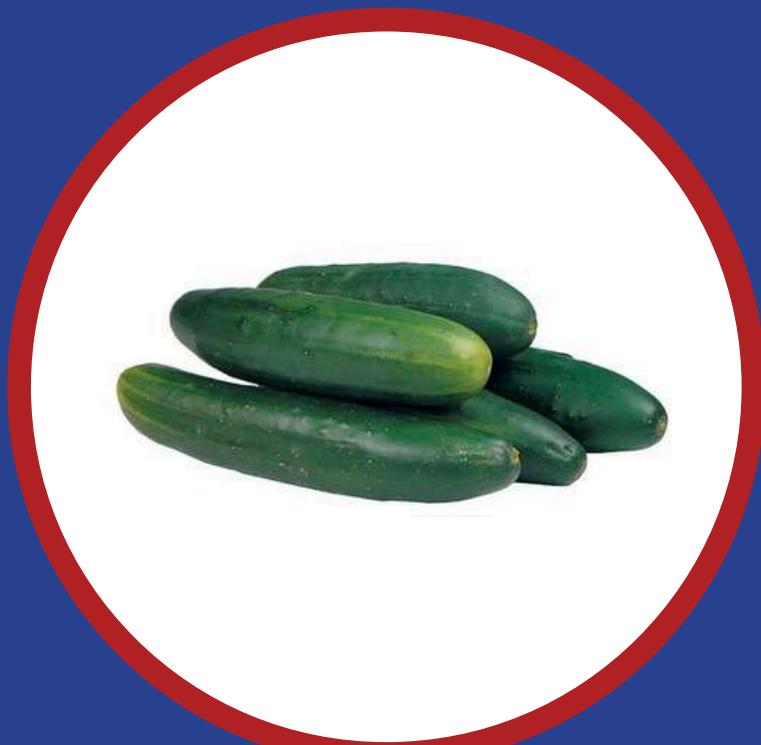
Inhame



Maxixe



Pepino  
Japonês



Tomate Caqui



Agrião



Almeirão



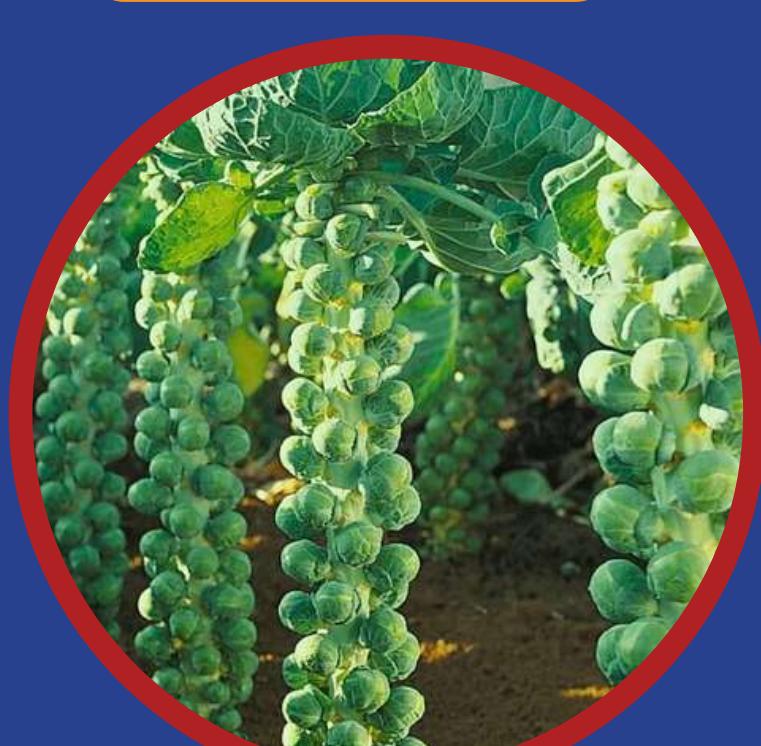
Beterraba com  
Folhas



Brócolis



Couve  
Bruxelas



Erva-Doce



Folha de Uva



Gobo



Manjericão



Rúcula



Beterraba com  
Folhas



# OUTUBRO

## (Flores e Pescado)

Astromeria



Boca de Leão



Branquinha



Copo de Leite



Cravina



Crisântemo



Dracena



Estatice



Gipsófila



Gladiolo



Grama



Jasmim



Petúnia



Pingo de Ouro



Prímula



Rosa



Bagre



Betarra



Dourado



Lambari



# OUTUBRO

(Flores e Pescado)

Manjuba



Merluza



Mexilhão



Namorado



Olhete



Palombeta

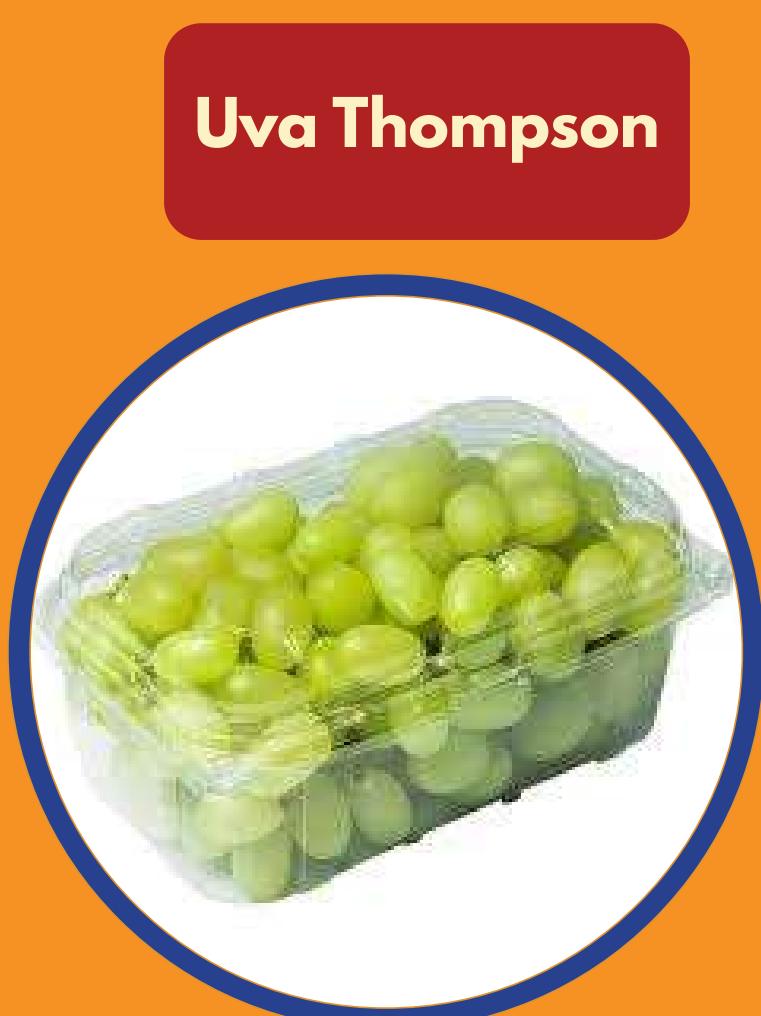
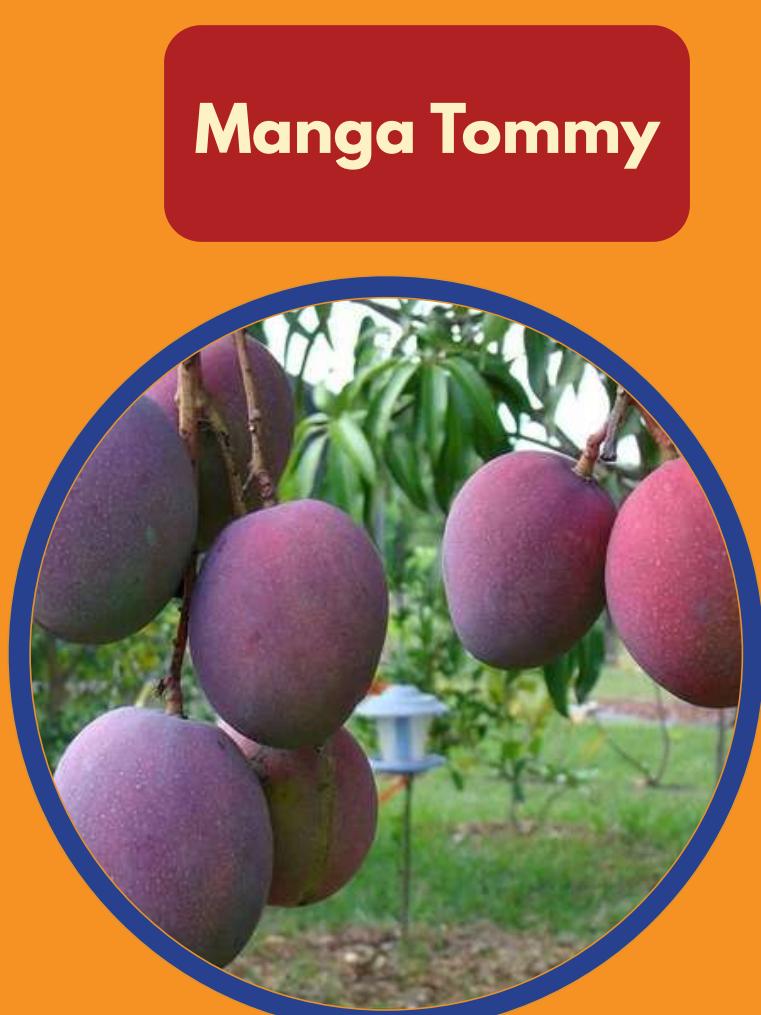
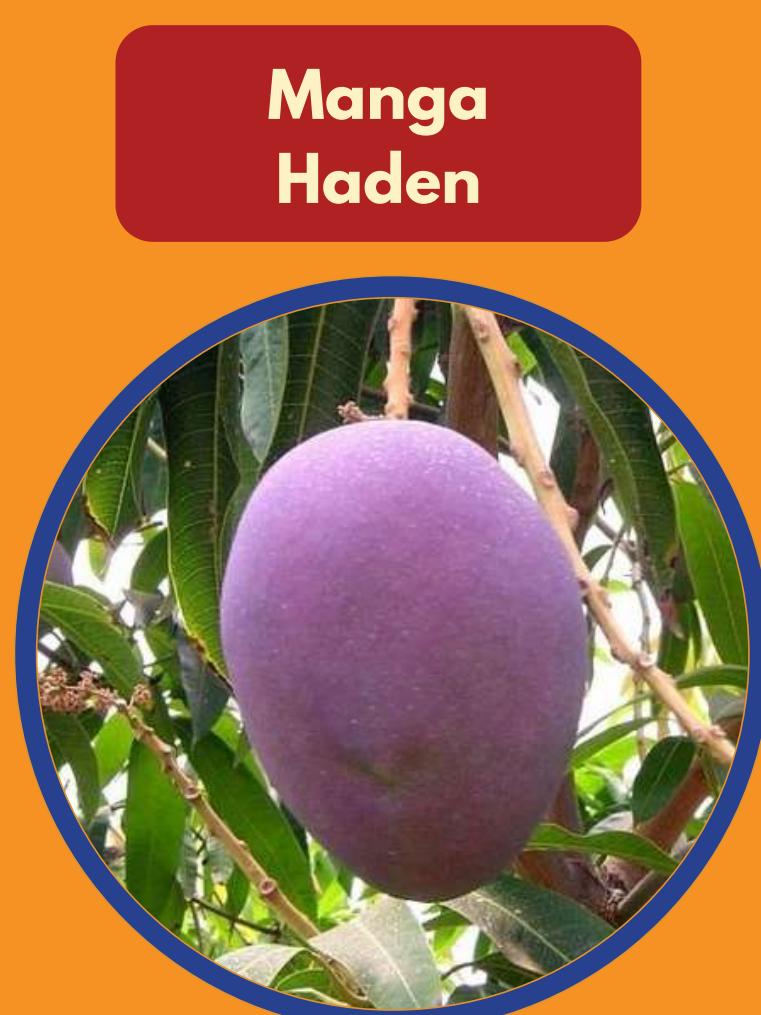
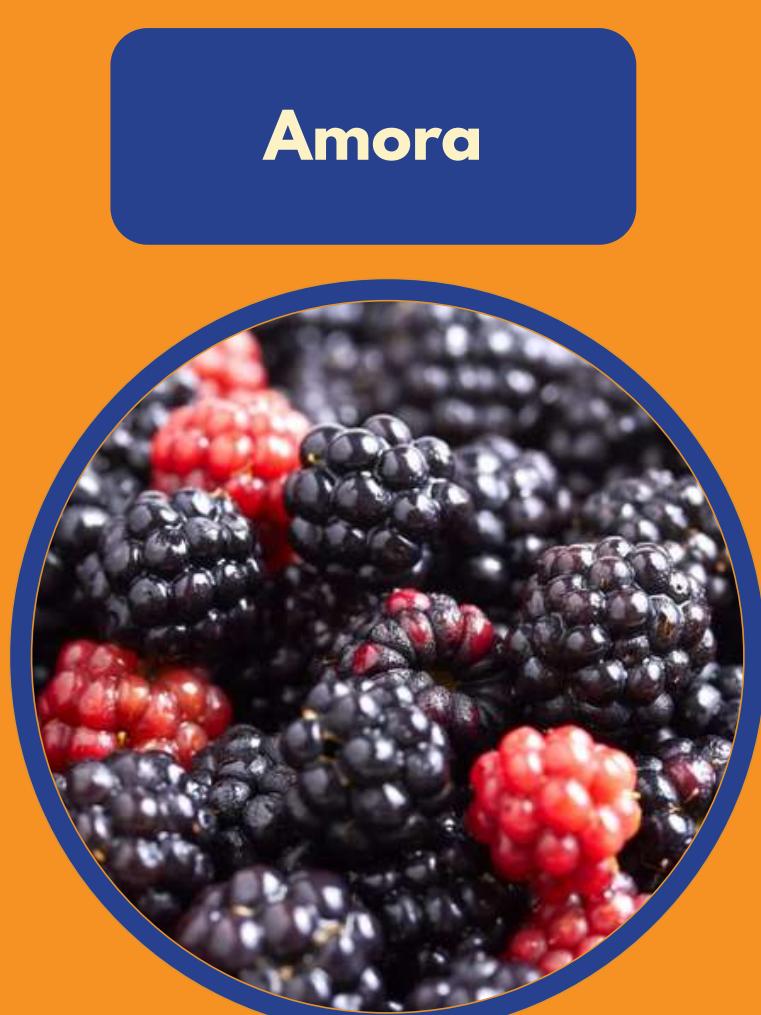
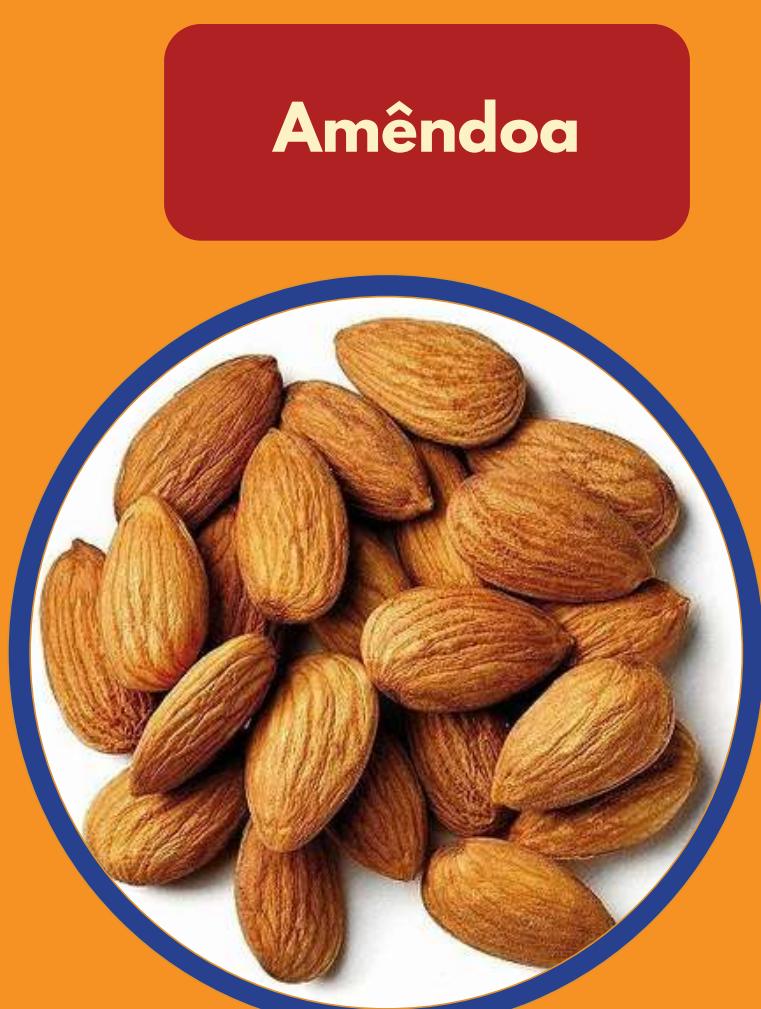


Pintado



# NOVEMBRO

(Frutas)



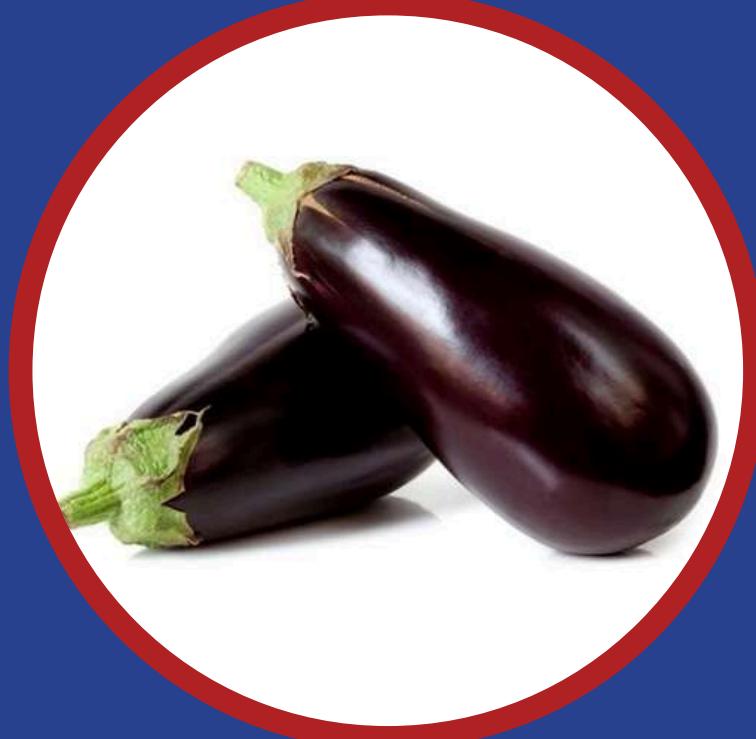
# NOVEMBRO

## (Legumes, Verduras e Diversos)

Abobrinha  
Italiana



Berinjela  
Comum



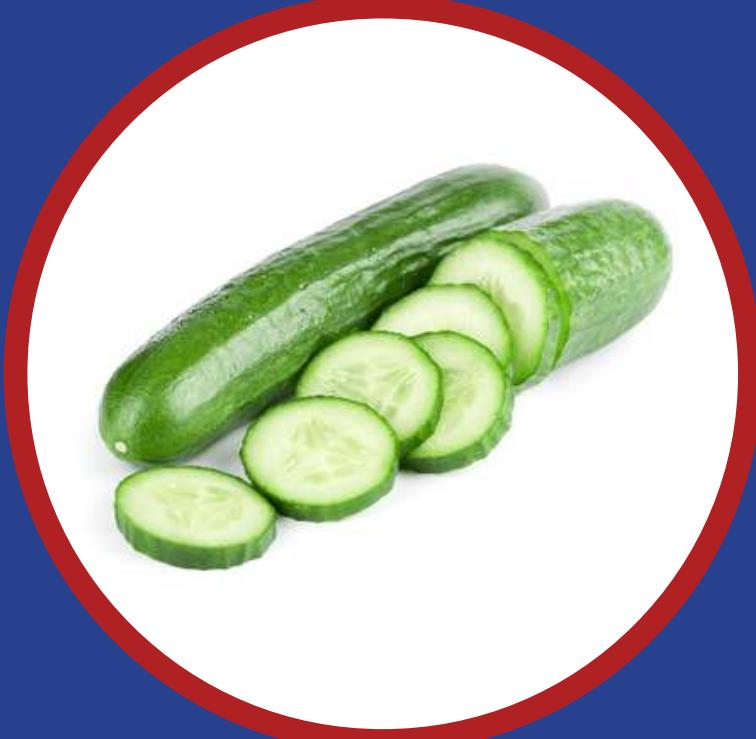
Berinjela  
Japonesa



Maxixe



Pepino  
Japonês



Taquenoco



Aspargos



Cenoura com  
Folhas



Gobo



Hortelã



Manjericão



Mostarda



Nabo



Palmito



Rabanete



Cebola  
Nacional



# NOVEMBRO

## (Flores e Pescado)

Agapanto



Astromeria



Ciclamem



Gipsofila



Girassol



Helecônia



Hortência



Impatins



Jasmim



Kalanchoe



Lisianthus



Margarida



Tango



Tuia



Violeta



Bonito



Manjuba



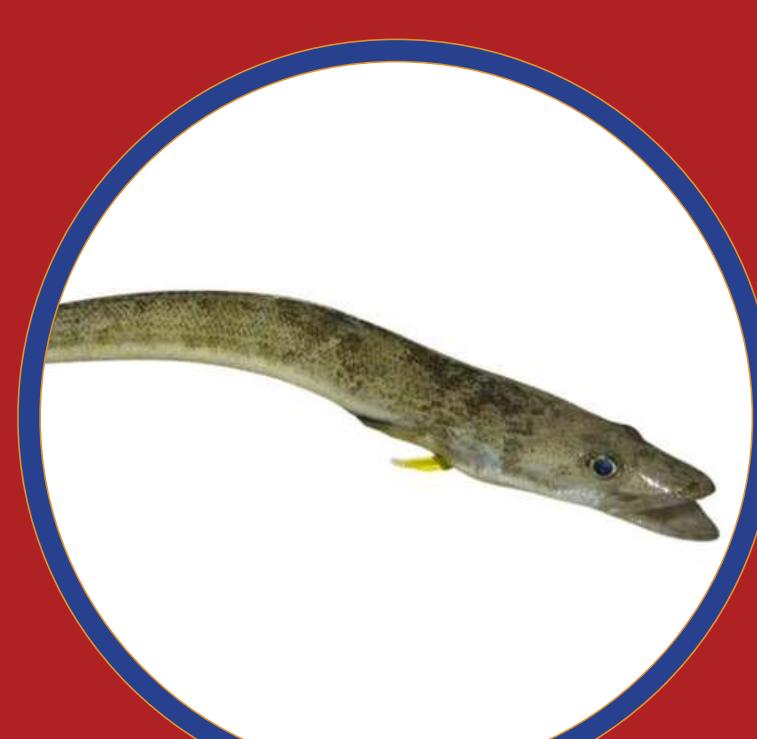
Pampo



Lisianthus



Vira



# DEZEMBRO

(Frutas)



# DEZEMBRO

## (Legumes, Verduras e Diversos)

Berinjela  
Japonesa



Cenoura



Cogumelo



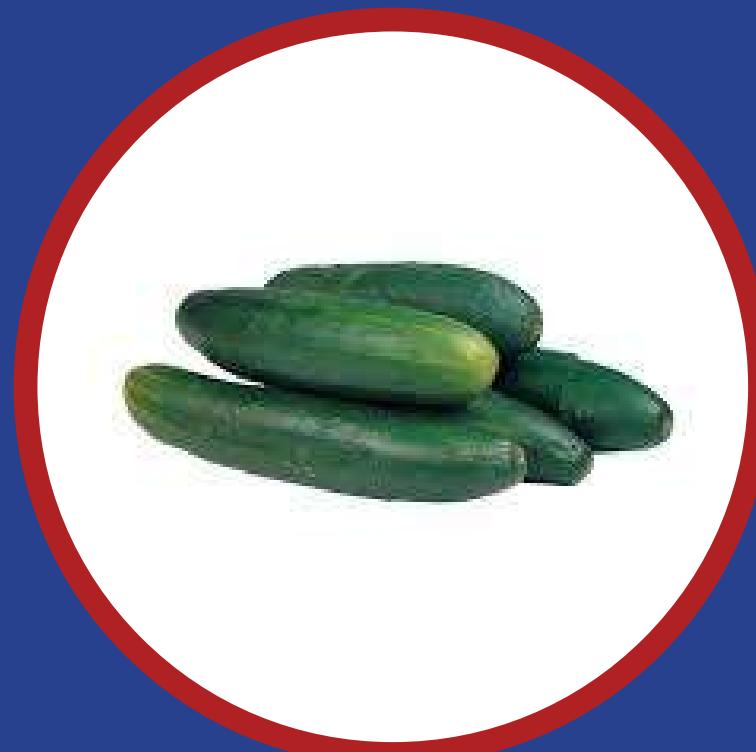
Feijão Corado



Maxixe



Pepino  
Japonês



Pimentão  
Amarelo



Pimentão  
Verde



Pimentão  
Vermelho



Alho Porro



Cebolinha



Coentro



Palmito



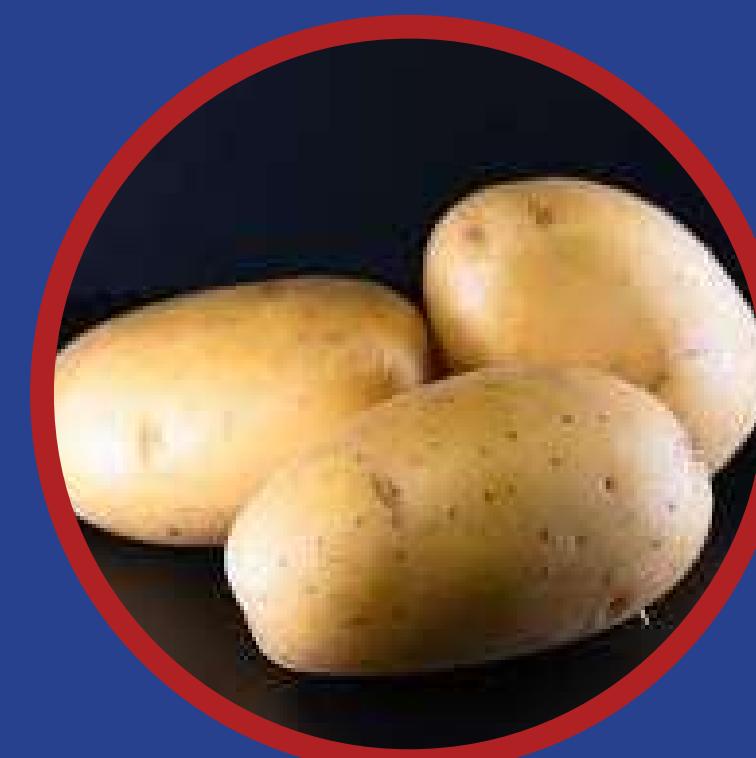
Endivias



Salsão



Batata  
Nacional



# DEZEMBRO

## (Flores e Pescado)

Begônia



Ciclamem



Cravo



Gipysofila



Girassol



Kalanchoe



Lisianthus



Rosa



Tango



Tuia



Agulhão



Atum



Carapau



Dourado



Guaivira



Pampo



Polvo



Vira



Salmão





**Acesse o QrCode abaixo para  
ver o Calendário completo da  
CEAGESP!**





**Continue vendo mais**  
**materiais para**  
**impulsionar seu**  
**negócio**