



# **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, conseqüentemente, 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)

Abacate  
Fucks/Geada



Abacaxi  
Havaí



Carambola



Cupuaçu



Figo



Goiaba



Graviola



Jaca



Laranja Pera



Limão Taiti



Mamão  
Formosa



Manga  
Palmer



Maracujá  
Doce



Marmelo



Nectarina  
Estrangeira



Pêssego  
Estrangeiro



Pinha



Pitaia





# 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)

Abacate  
Fucks/Geada



Ameixa  
Estrangeira



Carambola



Figo



Goiaba



Laranja  
Pera



Limão Taiti



Maçã Nacional  
Gala



Mamão  
Formosa



Manga  
Palmer



Melância



Pera Nacional



Pêssego  
Estrangeiro



Pinha



Pitaia



Seriguela



Uva Rubi



Uva  
Estrangeira





# 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



Cambeva



Carapau



Espada



Manjuba



Olho de Boi



Ovea



Pintado



Pitangola



Robalo



Siri





# MARÇO<sub>3</sub>

(Frutas)

Abacate  
Fortuna/Quintal



Abiu



Ameixa  
Estrangeira



Banana Maçã



Banana  
Nanica



Caqui



Cidra



Figo



Goiaba



Kiwi  
Nacional



Laranja Pera



Limão Taiti



Maçã Nacional  
Gala



Mamão  
Formosa



Nectarina  
Estrangeira



Pera Nacional



Pera  
Estrangeira



Pêssego  
Estrangeiro



Tamarindo



Tangerina  
Cravo





# MARÇO

(Legumes, Verduras e Diversos)

**Abóbora  
D'Água**



**Abóbora  
Japonesa**



**Abóbora Seca**



**Abobrinha  
Brasileira**



**Batata Doce  
Amarela**



**Berinjela  
Japonesa**



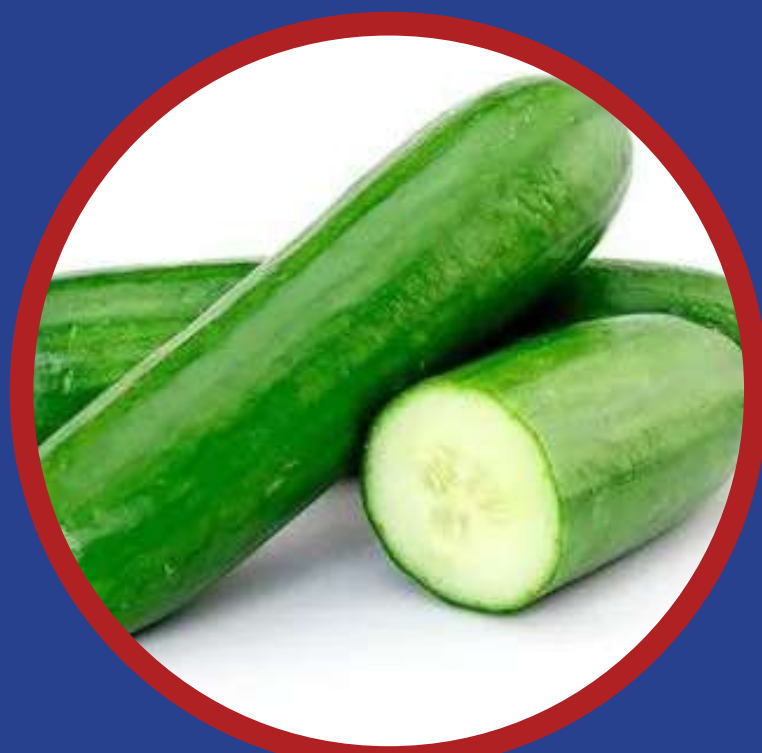
**Beterraba**



**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



Impatiens



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



Curimatá



Espada



Gordinho



Guaivira



Lambari



Lula



Mandi



Merluza



Mexilhão



Mistura



Namorado



Pacu



Palombeta



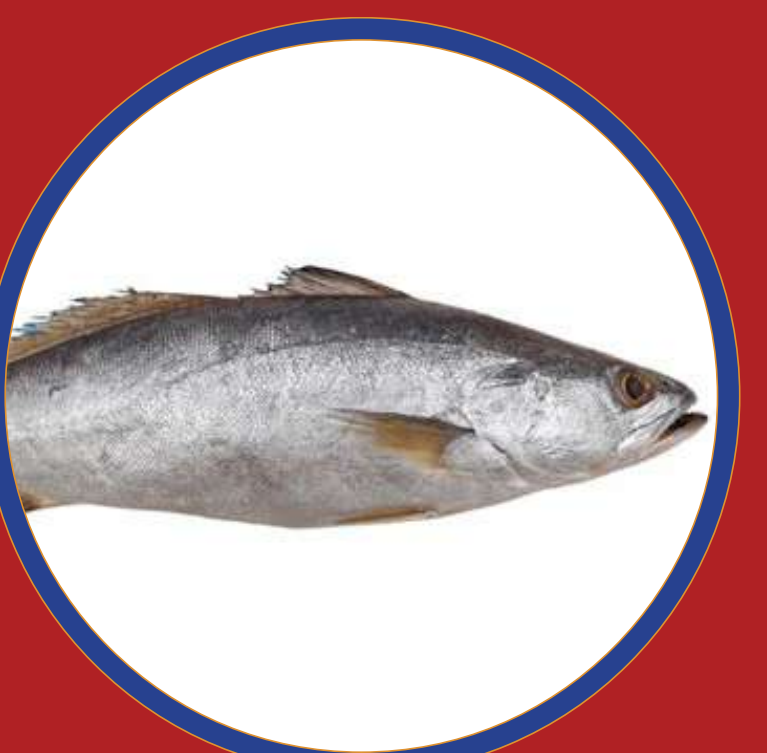
Papa Terra



Pargo



Pescada



Piau



Pintado



Piranha





# ABRIL

(Frutas)

Abacate  
Fortuna/Quintal



Abiu



Ameixa  
Estrangeira



Atemóia



Banana Maçã



Banana  
Nanica



Caqui



Figo



Graviola



Kiwi  
Nacional



Lima da Pérsia



Limão Taiti



Mamão  
Formosa



Mangostão



Maracujá Doce



Pera  
Estrangeira



Pitaia



Tangerina  
Cravo



Uva Rubi



Uva  
Estrangeira





# 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



Caçã



Cambeva



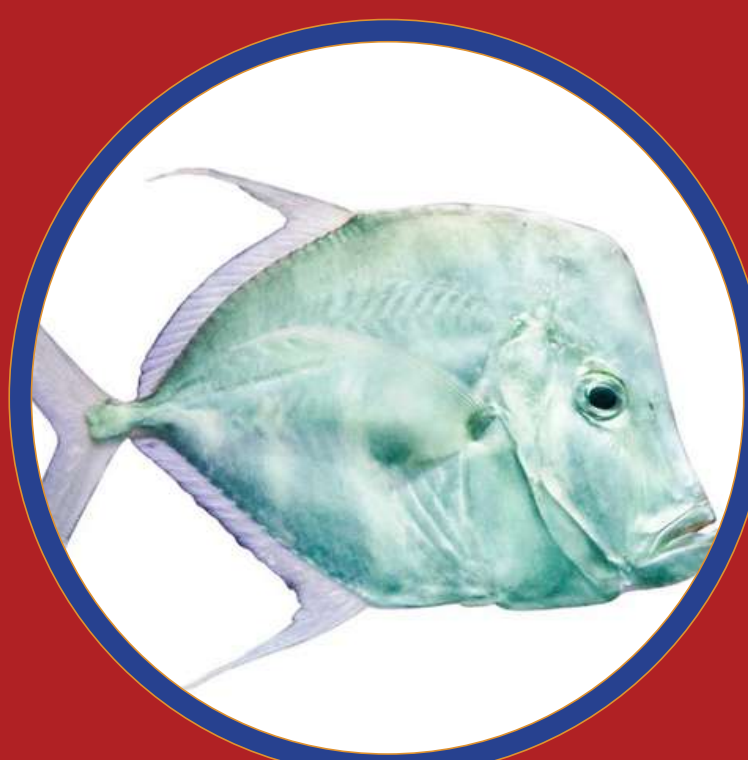
Cavalinha



Curimatá



Galo



Garoupa



Gordinho



Lambari



Lula



Merluza



Namorado



Ovea



Pacu



Pescada





# MAIO

(Frutas)

Abacate  
Fortuna/Quintal



Atemóia



Banana Maçã



Banana Nanica



Caqui



Carambola



Graviola



Kiwi Nacional



Laranja Baia



Lima da  
Pérsia



Maçã Nacional  
Gala



Mamão  
Formosa



Mangostão



Pera  
Estrangeira



Tangerina  
Cravo



Tangerina  
Poncam



Uva  
Estrangeira





# 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)

**Alho  
Estrangeiro**



**Amendoim  
sem Casca**



**Canjica**



**Cebola  
Estrangeira**



**Milho Pipoca  
Estrangeiro**



**Ovos  
Branco**





# 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



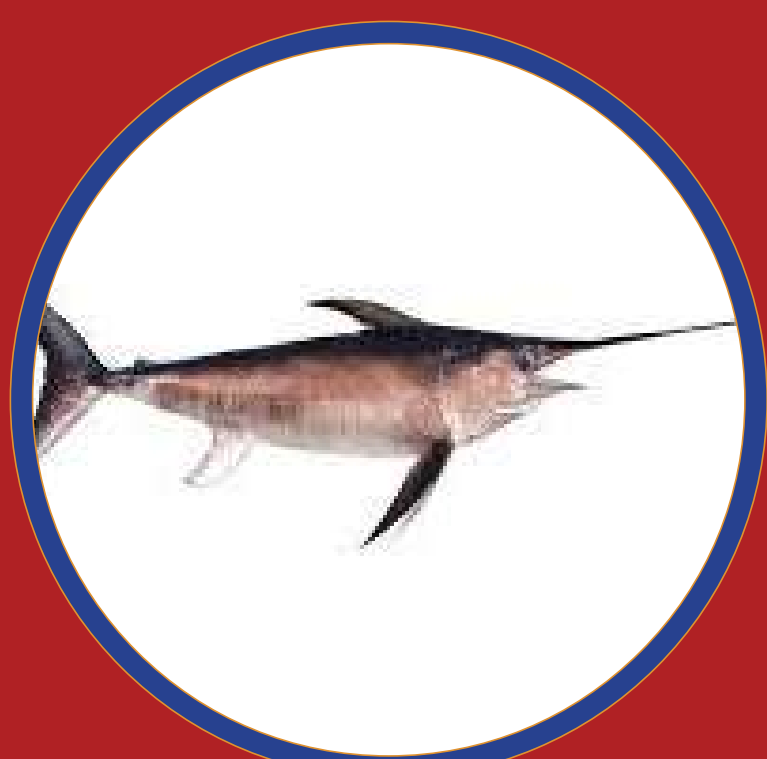
Lambari



Mandi



Meca



Mistura



Namorado



Parati



Peroa



Piranha



Pitangola





# JUNHO

(Frutas)

Abacate  
Fortuna/Quintal



Atemóia



Carambola



Cupuaçu



Kiwi Nacional



Laranja  
Baia



Mangostão



Quincam



Tangerina  
Poncam





# 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**



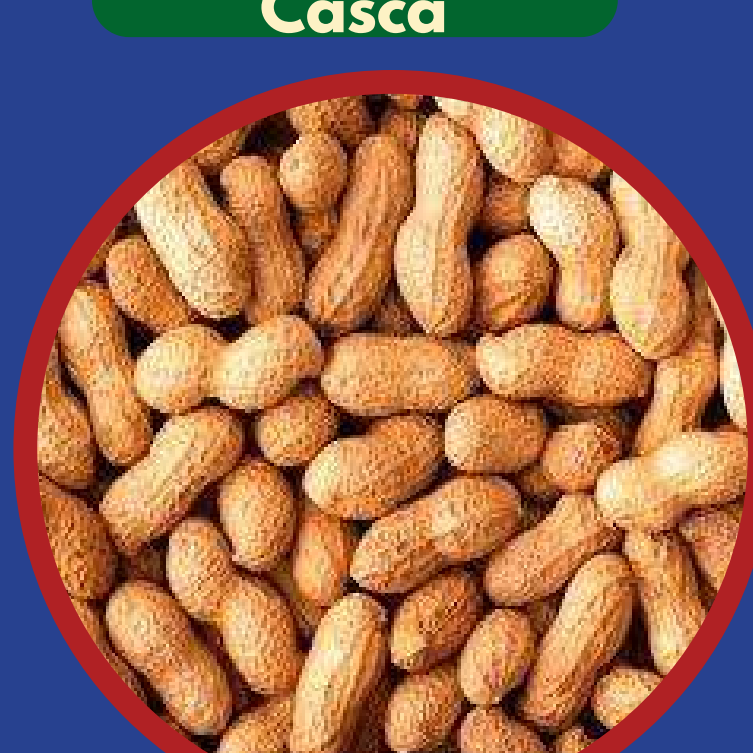
**Rabanete**



**Salsa**



**Amendoim com  
Casca**



**Amendoim sem  
Casca**





# JUNHO

(Flores e Pescado)

Bromélia



Dracena



Eucalipto  
Simeria



Goivo



Lírio



Musgo  
Pequeno



Palmeira



Camarão  
Cativoiro



Camarão 7  
barbas



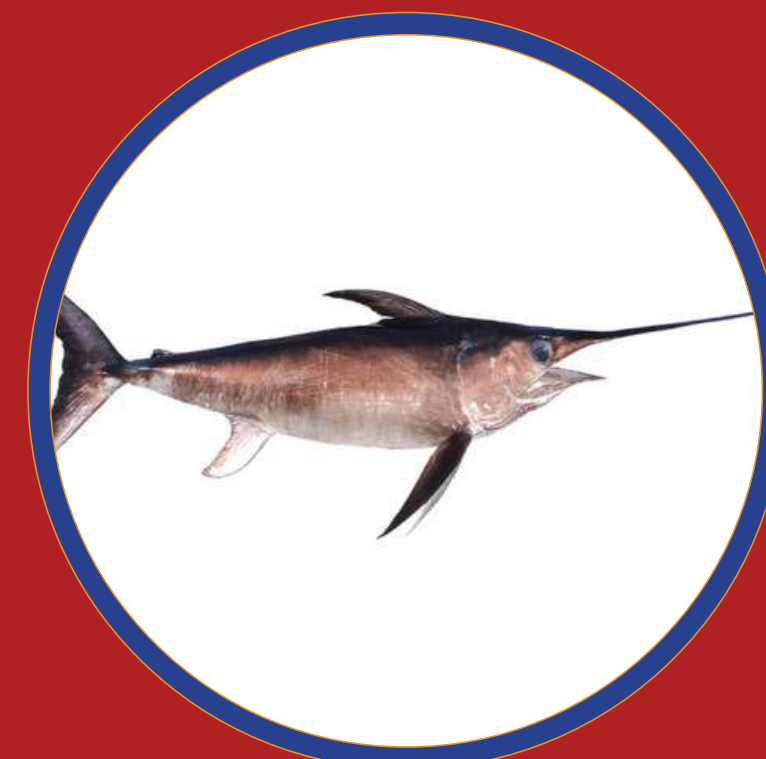
Lambari



Mandi



Lambari



Mexilhão



Palombeta



Savelha



Sororoca



Tainha



Xareu





# JULHO

(Frutas)

Abacate  
Fortuna/Quintal



Atemóia



Carambola



Cupuaçu



Laranja Baía



Laranja  
Lima



Maracujá Doce



Mexerica



Morango



Quincam



Tangerina  
Poncam





# JULHO

(Legumes, Verduras e Diversos)

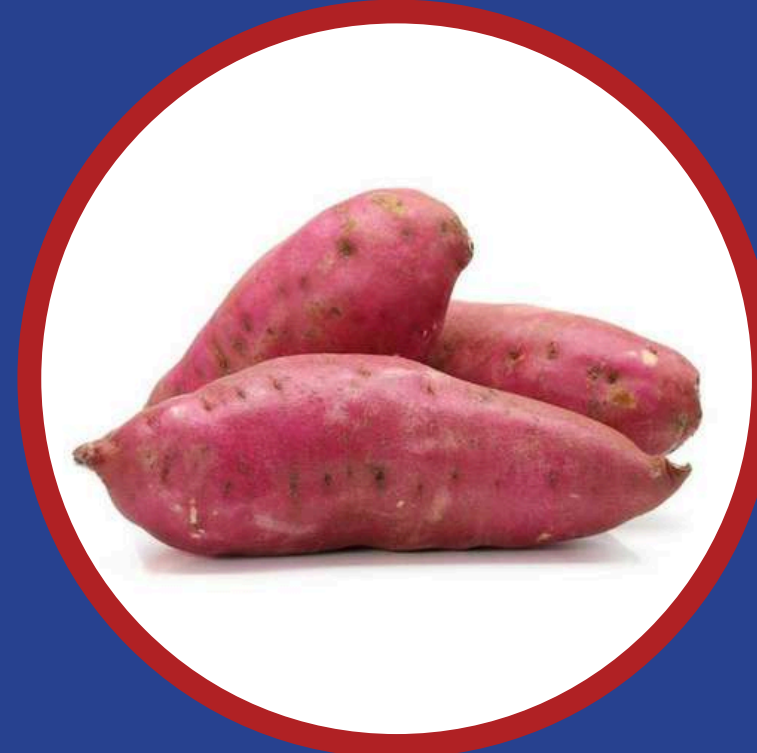
**Abóbora  
Japonesa**



**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



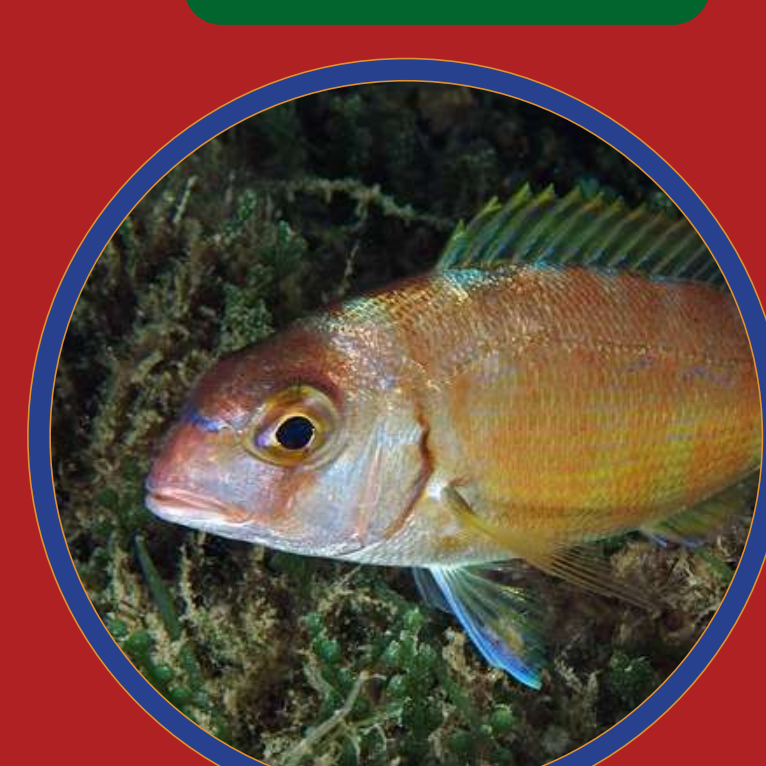
Mandi



Ostra



Pargo



Savelha



Sororoca



Trilha





# AGOSTO

(Frutas)

Abacate  
Fortuna/Quintal



Abiu



Atemóia



Carambola



Kiwi  
Estrangeiro



Laranja  
Baia



Laranja Lima



Lima da Pérsia



Maçã Nacional  
Fuji



Maçã Estrangeira  
Red Del



Mamão  
Formosa



Maracujá  
Azedo



Maracujá  
Doce



Mexerica



Morango



Quincam



Sapoti



Tangerina  
Murcote





# 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**



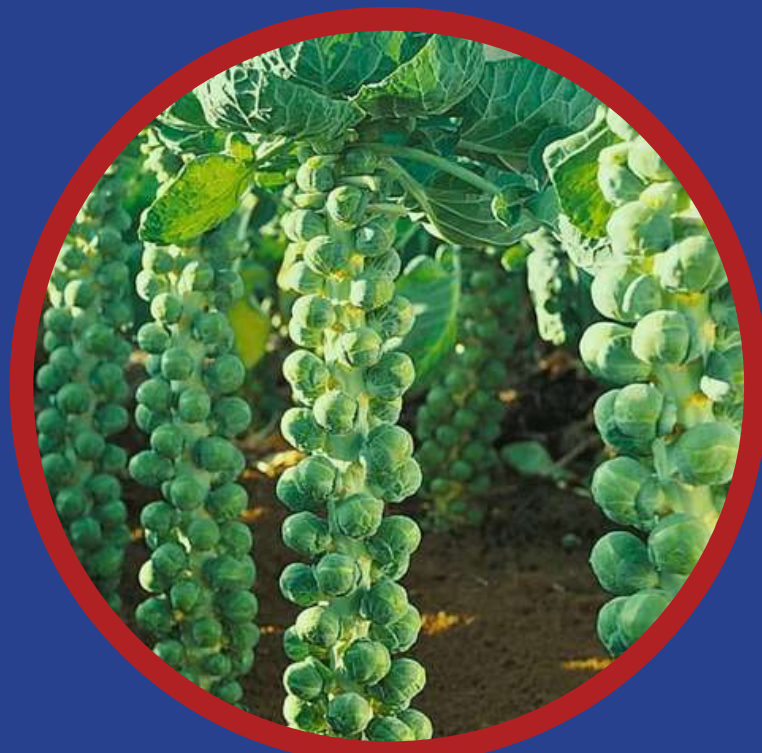
**Coentro**



**Couve**



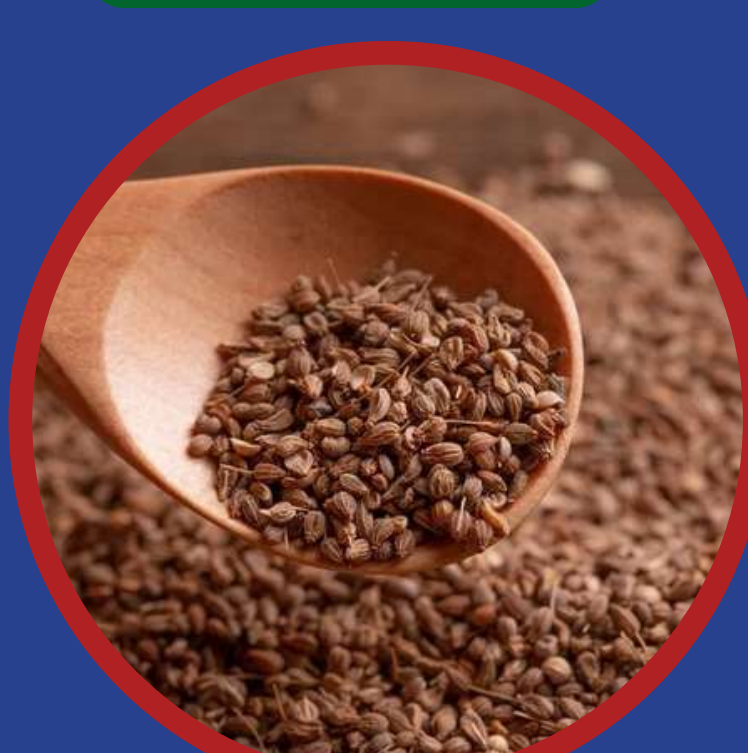
**Couve  
Bruxelas**



**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



Gladíolo



Gramma



Bagre



Berbigão



Camarão  
Cativoiro



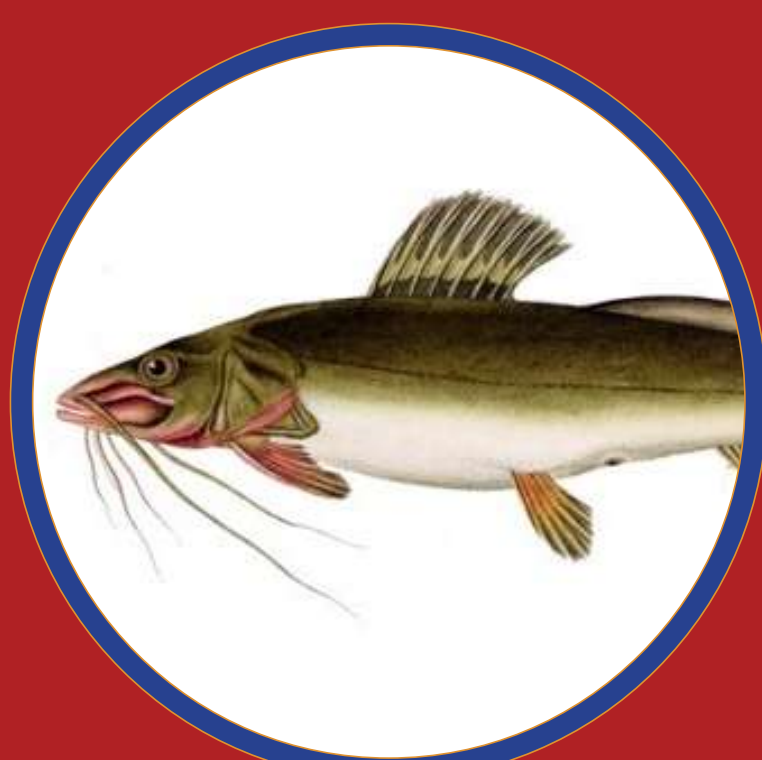
Camarão 7  
Barbas



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



Sapoti



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



Gramma



Lírio



Margarida



Orquídea



Petúnia



Prímula



Berbigão



Camarão 7 Barbas



Cascote



Jundiá



Linguado



Olhete



Serra



Traíra



Xixarro





# OUTUBRO

(Frutas)

Abacate  
Breda/Margarida



Acerola



Banana Prata



Caju



Laranja Lima



Laranja  
Pera



Lima da Pérsia



Maçã Nacional  
Fuji



Maçã  
Estrangeira  
Red Del



Mamão  
Havaí



Manga Tommy



Maracujá  
Azedo



Nectarina  
Nacional



Nêspera



Nozes



Physalis



Tangerina  
Murcot



Uva  
Thompson





# OUTUBRO

(Legumes, Verduras e Diversos)

**Abóbora  
Japonesa**



**Alcachofra**



**Beterraba**



**Chuchu**



**Ervilha  
Torta**



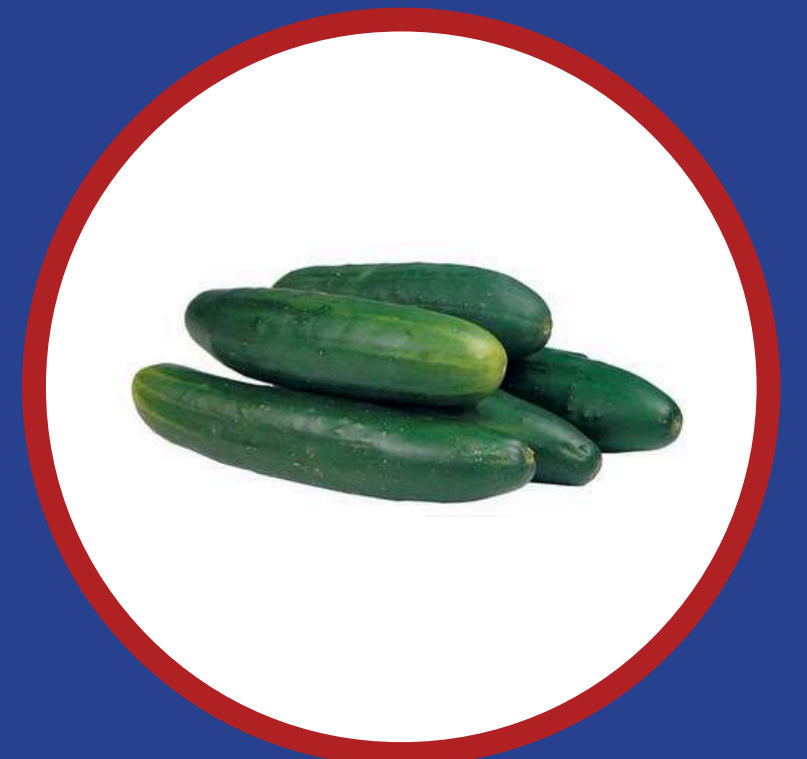
**Inhame**



**Maxixe**



**Pepino  
Japonês**



**Tomate Caqui**



**Agrião**



**Almeirão**



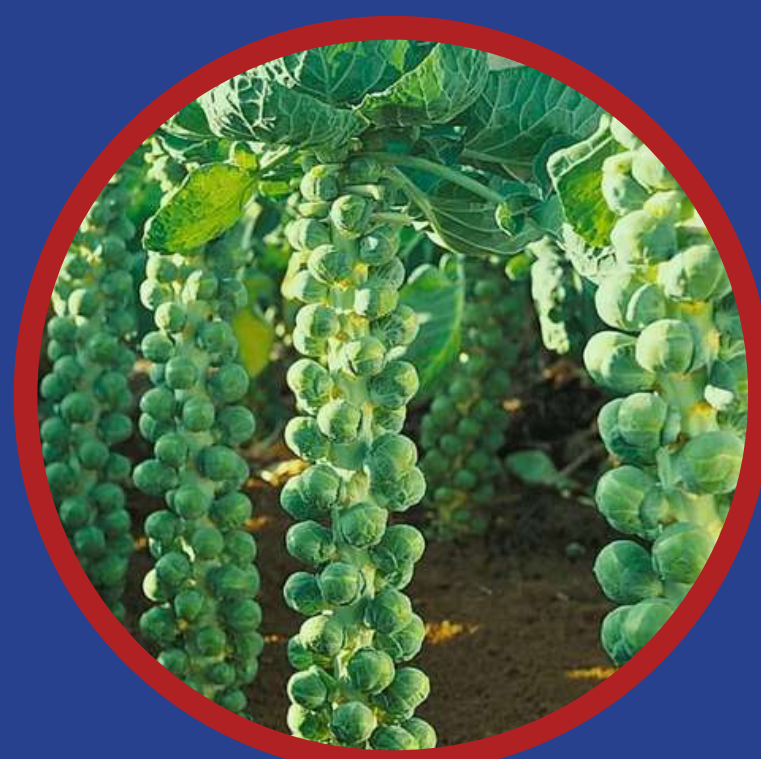
**Beterraba com  
Folhas**



**Brócolis**



**Couve  
Bruxelas**



**Erva-Doce**



**Folha de Uva**



**Gobo**



**Manjeriço**



**Rúcula**



**Beterraba com  
Folhas**





# OUTUBRO

(Flores e Pescado)

Astromeria



Boca de Leão



Branquinha



Copo de Leite



Cravina



Crisântemo



Dracena



Estatice



Gipysofila



Gladíolo



Gramma



Jasmim



Petúnia



Pingo de Ouro



Prímula



Rosa



Bagre



Betarra



Dourado



Lambari





# OUTUBRO

(Flores e Pescado)

Manjuba



Merluza



Mexilhão



Namorado



Olhete



Palombeta



Pintado





# NOVEMBRO

(Frutas)

Abacate  
Breda/Margarida



Abacaxi  
Pérola



Acerola



Amêndoa



Amora



Avelã



Castanha  
Nacional



Graviola



Jaca



Manga  
Haden



Manga Palmer



Manga Tommy



Melão  
Amarelo



Nozes



Sapoti



Uva Thompson





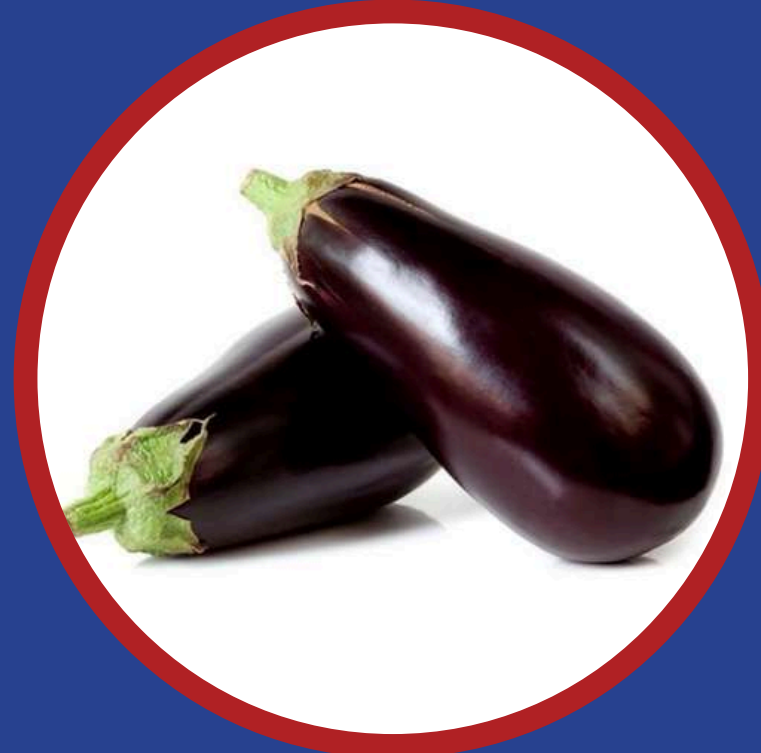
# NOVEMBRO

(Legumes, Verduras e Diversos)

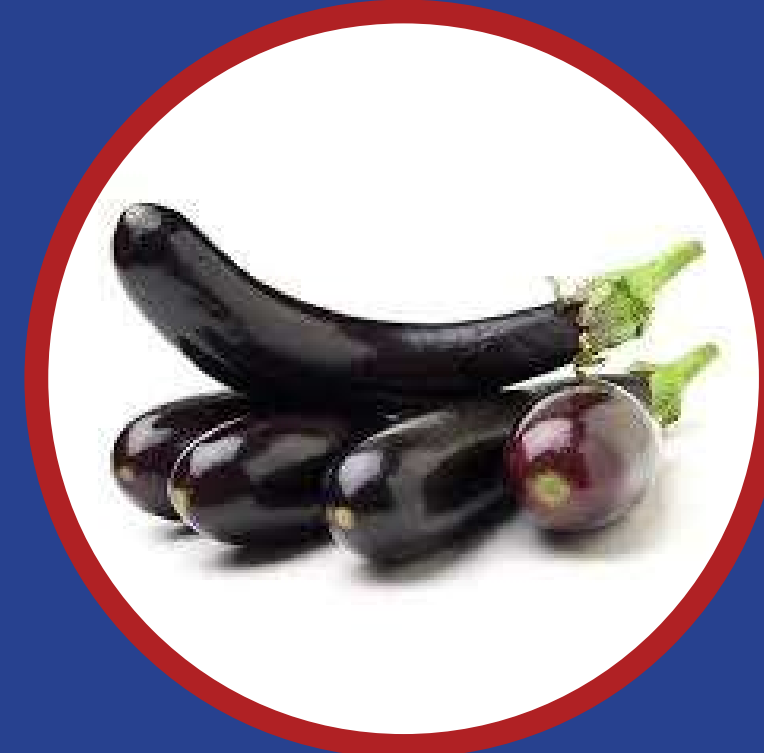
**Abobrinha Italiana**



**Berinjela Comum**



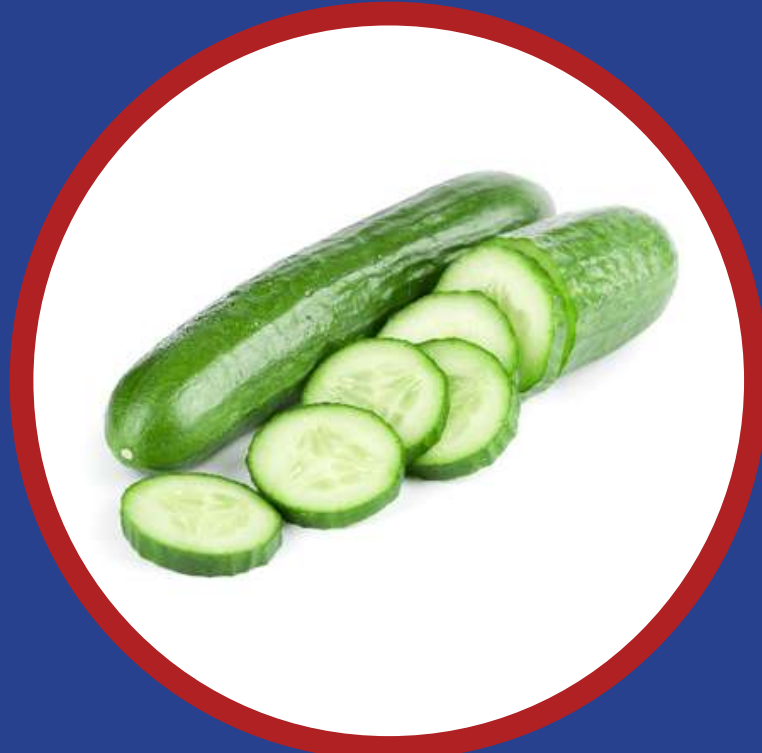
**Berinjela Japonesa**



**Maxixe**



**Pepino Japonês**



**Taquenoco**



**Aspargos**



**Cenoura com Folhas**



**Gobo**



**Hortelã**



**Manjeriço**



**Mostarda**



**Nabo**



**Palmito**



**Rabanete**



**Cebola Nacional**





# NOVEMBRO

(Flores e Pescado)

Agapanto



Astromeria



Ciclamem



Gipysofila



Girassol



Helecônia



Hortência



Impatins



Jasmim



Kalanchoe



Lisianthus



Margarida



Tango



Tuia



Violeta



Bonito



Manjuba



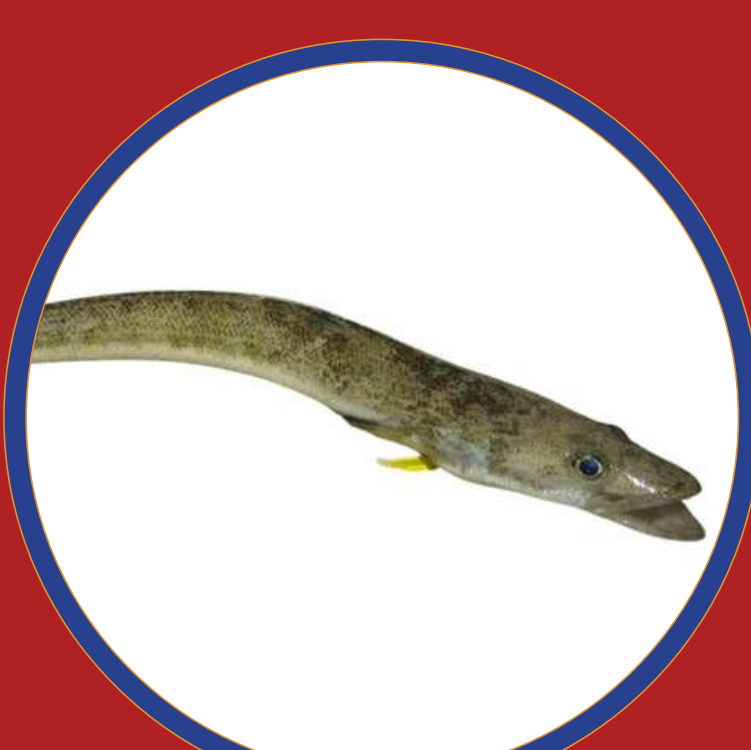
Pampo



Lisianthus



Vira





# DEZEMBRO

(Frutas)

Abacaxi Havaí



Abacaxi Pérola



Acerola



Ameixa Nacional



Amêndoa



Amora



Castanha Estrangeira



Cereja Estrangeira



Damasco Estrangeiro



Framboesa



Greap Fruit



Lichia



Mangostão



Nozes



Physalis



Romã



Tâmara



Uva Itália



Uva Niagara



Uva Rubi





# DEZEMBRO

(Legumes, Verduras e Diversos)

**Berinjela  
Japonesa**



**Cenoura**



**Cogumelo**



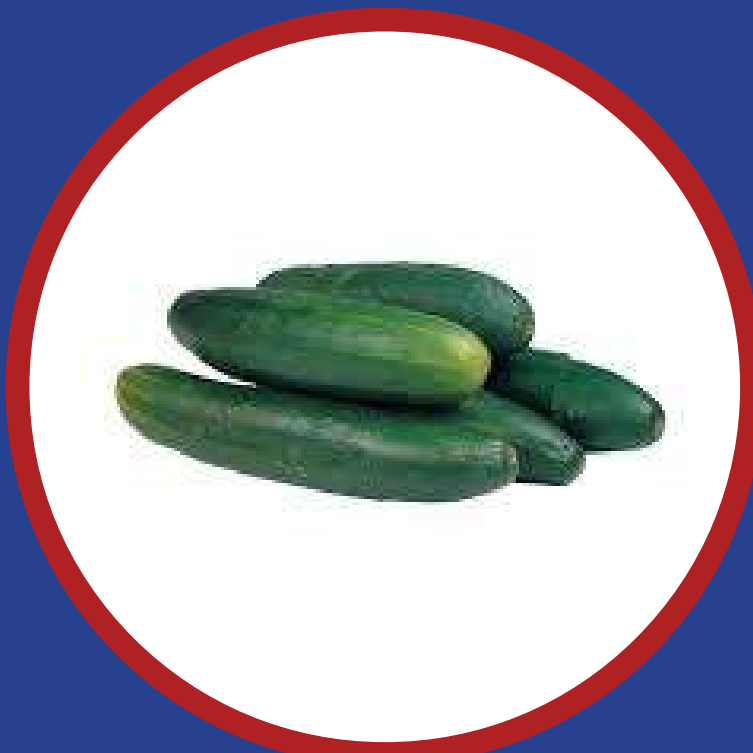
**Feijão Corado**



**Maxixe**



**Pepino  
Japonês**



**Pimentão  
Amarelo**



**Pimentão  
Verde**



**Pimentão  
Vermelho**



**Alho Porro**



**Cebolinha**



**Coentro**



**Palmito**



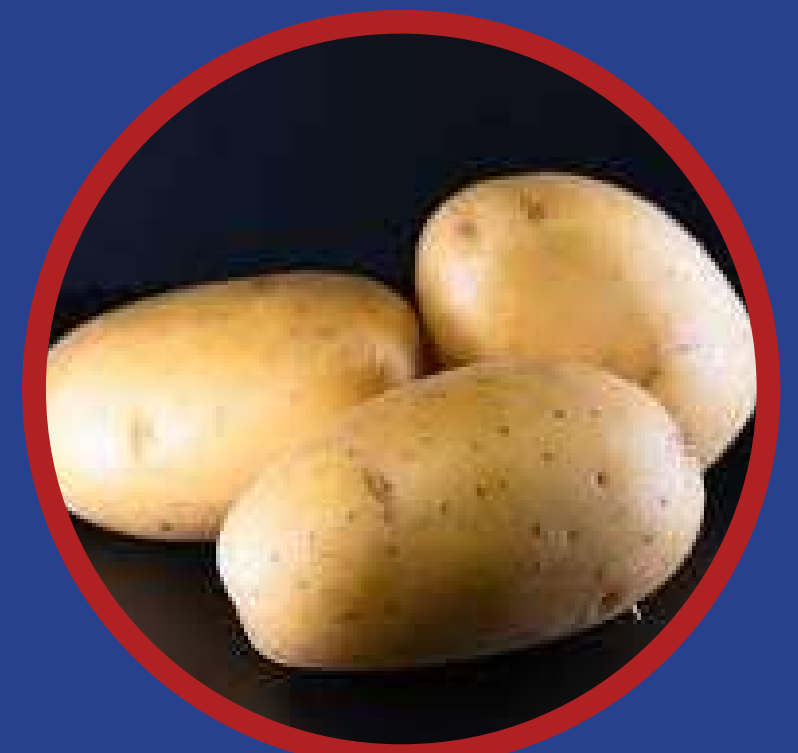
**Endivias**



**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**