



SAZONALIDADE DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

Compre na Safra, Venda
com Lucro: o Guia
Inteligente para Montar
Cardápios Mais Rentáveis

abrasel40anos





ÍNDICE

Introdução	4
Cronograma Sazonalidade	6
Calendário de Sazonalidade	11
Glossário	17
Como usar o calendário (para compras + CMV)	21






Introdução

Para ter uma operação forte e lucrativa no setor de bares e restaurantes, não basta apenas comprar insumos é preciso entender quando comprar. A sazonalidade é uma ferramenta estratégica. Ela impacta diretamente o sabor, o custo e a experiência do cliente.

Quando frutas, legumes e verduras estão na safra, eles apresentam melhor sabor, textura, valor nutricional e durabilidade. Isso significa menos necessidade de correções na cozinha, menos desperdício e mais qualidade no prato.

No Brasil, ignorar os ciclos naturais da produção é aceitar pagar mais caro por produtos piores. Na safra, a oferta aumenta, os preços caem e o planejamento de compras fica mais previsível. Para bares e restaurantes, adaptar o cardápio à sazonalidade regional não é apenas economia é posicionamento de marca. Mostra cuidado com o ingrediente, respeito ao produto e compromisso com qualidade real.

Cronograma Sazonalidade

Item		Mês Principal (Pico)
Carambola		Janeiro
Graviola		Janeiro
Limão		Janeiro
Mamão (formosa)		Janeiro
Manga		Janeiro
Uva		Janeiro
Abobrinha		Janeiro
Pepino		Janeiro
Tomate		Janeiro
Quiabo		Janeiro
Goiaba		Fevereiro
Abacate		Março







Item		Mês Principal (Pico)
Cajá (taperebá)		Março
Cupuaçu		Maió
Tangerina (ponkan)		Junho
Couve		Junho
Mandioca (aipim)		Junho
Milho verde		Junho
Abóbora cabotiá/ moranga)		Julho
Alface		Julho
Brócolis		Julho
Cenoura		Julho
Couve-flor		Julho
Repolho		Julho








Cronograma Sazonalidade








Item	Mês Principal (Pico)
Batata 	Julho
Batata-doce 	Julho
Mandioquinha (baroa) 	Julho
Beterraba 	Julho
Folhas (rúcula/agrião) 	Julho
Coco (seco) 	Agosto
Laranja (pera) 	Agosto
Maracujá 	Agosto
Morango 	Agosto
Cebola 	Agosto
Caju 	Setembro
Açaí 	Outubro




Item	Mês Principal (Pico)
Acerola 	Outubro
Banana (prata/nanica) 	Outubro
Jaboticaba 	Outubro
Melancia 	Novembro
Pimentão 	Novembro
Abacaxi 	Dezembro
Ameixa (nacional) 	Dezembro
Lichia 	Dezembro










Calendário de Sazonalidade









Item	Mês Principal (Pico)	Regiões de Facilidade	Meses com Boa Relação Custo/ Disponibilidade	Receita no Brasil	Uso inteligente	Inovação do mês	Destino de aparas	Impacto no CMV
Abacate 	Março	Sul/Sudeste	Fevereiro–Maio	Guacamole / maionese verde	Base para 2 molhos (salgado/ doce) + creme para sanduíches; compra em volume e porciona	Maionese de abacate + limão em bisnaga (linha de montagem rápida)	Cascas: xarope/ cordial; caroço: compostagem	Alto CMV (alto rendimento) / aumento tíquete (assinatura)
Abacaxi 	Dezembro	Nacional (forte Nordeste/ Sudeste)	Outubro–Fevereiro	Abacaxi grelhado + canela	Usar polpa em sucos/drinks e aparas em calda; padronizar base ácida da casa	Cordial de casca + especiarias para drinks/ mocks	Cascas: cordial; miolo: calda; topo: caldo aromático	Diminui perdas / aumento margem em bebidas
Açaí 	Outubro	Norte (PA/ AM)	Agosto–Dezembro	Açaí na tigela / com peixe	Negociar polpa por teor (A/B) e padronizar porções (100/150g) para CMV	Soda de açaí (xarope + gás) e sobremesa “shot”	Sem aparas relevantes (produto processado)	Aumento tíquete (diferencial) / controle CMV por porcionamento
Acerola 	Outubro	Norte/ Nordeste	Setembro–Janeiro	Suco / geleia	Usar como ácido natural para reduzir açúcar em bebidas e sobremesas	Shrub de acerola para mocktails	Bagaço: geleia/ compota; sementes: compostagem	Diminui uso açúcar / aumento percepção de saúde
Ameixa (nacional) 	Dezembro	Sul/Sudeste	Novembro–Fevereiro	Calda de ameixa	Comprar madura para caldas; fruta firme para tábua de sobremesas	Chutney (molho/ compota agridoce e condimentada) de ameixa para carnes e sanduíches	Caroços: descarte/ compostagem; cascas: calda	Aumento tíquete em sobremesas / diminui desperdício
Banana (prata/nanica) 	Outubro	Nacional	Junho–Dezembro	Banana flambada / doce	Usar madura para sobremesa, verde para chips e farofa;	Banana verde: biomassa como espessante de molhos	Cascas: bolo/ compota; pontas: purê	Diminui CMV (aproveitamento total)

Item	Mês Principal (Pico)	Regiões de Facilidade	Meses com Boa Relação Custo/ Disponibilidade	Receita no Brasil	Uso inteligente	Inovação do mês	Destino de aparas	Impacto no CMV
Caju 	Setembro	Nordeste	Julho-Dezembro	Maturi (caju verde) refogado	Separar castanha (fornecedor) e polpa; polpa vira base de drink e molho	Vinagrete de caju (azedo-doce) para porções	Bagaço: doce/ geleia; cascas: compota	Alto diferencial regional / diminui perdas
Cajá (taperebá) 	Março	Norte/ Nordeste	Janeiro-Junho	Sorvete / batidas	Comprar polpa em safra para estocar; usar em drinks e sobremesas rápidas	Cajá sour sem álcool com espuma de gengibre	Bagaço: calda; sementes: compostagem	Aumento margem em bebidas
Carambola 	Janeiro	Sudeste	Janeiro e Maio-Agosto	Decoração / sucos	Usar como garnish e em água aromatizada para reduzir custo de limão em serviço	Desidratar em 'estrelas' para garnish premium	Aparas: desidratar/ compota	Aumento percepção premium com baixo custo
Coco (seco) 	Agosto	Nordeste/ Sudeste	Agosto-Dezembro	Moqueca / cocada	Leite de coco: negociar concentração; coco fresco: sobremesas e farofas	Iogurte de coco (veg) para bowls e sobremesas	Casca: descarte; polpa: chips	Diminui CMV em pratos veg / aumento tíquete
Cupuaçu 	Maio	Norte	Março-Junho	Creme / bombom	Trabalhar porcionado (polpa) e usar em sobremesas de alta margem	Ganache de cupuaçu para 'petit dessert'	Bagaço: geleia; sementes: compostagem	Aumento tíquete sobremesas
Goiaba 	Fevereiro	Sudeste/ Nordeste	Janeiro-Março e Outubro-Dezembro	Goiabada / Romeu e Julieta	Comprar para fazer calda e redução (padroniza doce e molho salgado)	Molho de goiaba para porco/ frango + versão veg	Casca: geleia; sementes: compostagem	Aumento margem (caldas) / diminui perdas
Graviola 	Janeiro	Norte/ Nordeste	Janeiro-Abril	Mousse / sorvete	Usar polpa em sobremesas porcionadas e bebidas cremosas	Milkshake de graviola com especiarias	Bagaço: compota; sementes: descarte	Aumento tíquete sobremesas

Item	Mês Principal (Pico)	Regiões de Facilidade	Meses com Boa Relação Custo/ Disponibilidade	Receita no Brasil	Uso inteligente	Inovação do mês	Destino de aparas	Impacto no CMV
Jabuticaba 	Outubro	Sudeste	Setembro–Novembro	Molho para carnes	Comprar in natura para redução e shrubs; transformar rápido (alta perecibilidade)	Redução de jabuticaba + pimenta como assinatura da casa	Cascas: xarope; bagaço: geleia	Aumento tíquete (assinatura) / diminui perdas
Laranja (pera) 	Agosto	Sudeste	Junho–Setembro	Suco / marinadas	Padronizar 'marinada cítrica' para 3 proteínas; usar em bebidas e molhos	Cascas desidratadas para garnish e tempero	Cascas: desidratar; bagaço: bolo/ compota	Diminui CMV (alto rendimento)
Limão 	Janeiro	Nacional	Ano todo (melhor em outono/ inverno em várias regiões)	Caipirinha / tempero	Negociar por calibre; usar suco em base e casca em zest	Cordial cítrico padronizado (reduz variação de acidez)	Cascas: desidratar; aparas: xarope	Diminui CMV em bar / aumento padrão
Lichia 	Dezembro	Sudeste (SP/ MG)	Dezembro–Janeiro	Drinks	Usar em coquetéis premium e sobremesa rápida; compra curta (safra curta)	Espuma de lichia para drinks e mocktails	Cascas: descarte; caroço: descarte	Aumento tíquete sazonal
Mamão (formosa) 	Janeiro	Nordeste/ Sudeste	Ano todo (pico Jan–Mar)	Doce em calda / salada	Usar maduro em creme e verde em salada; controlar maturação no estoque	Vinagrete de mamão verde para peixes	Cascas: compota; sementes: 'pimenta' de mamão (seca e mói)	Diminui perdas / aumento diferencial
Manga 	Janeiro	Nordeste/ Sudeste	Novembro–Fevereiro	Ceviche de manga / saladas	Congelar polpa em porções para bar; usar verde em saladas e chutneys	Chutney de manga para porções e sanduíches	Cascas: xarope; caroço: caldo aromático (infusão)	Diminui CMV bebidas / aumento padrão
Maracujá 	Agosto	Nacional	Julho–Dezembro	Mousse / molhos para peixe	Trabalhar com polpa e sementes para textura; comprar em safra e congelar	Molho de maracujá picante para porções	Cascas: doce; sementes: crocante (torrar)	Aumento tíquete / diminui perdas

Item	Mês Principal (Pico)	Regiões de Facilidade	Meses com Boa Relação Custo/ Disponibilidade	Receita no Brasil	Uso inteligente	Inovação do mês	Destino de aparas	Impacto no CMV
Melancia 	Novembro	Sul/Nordeste	Agosto–Janeiro	Suco / salada	Usar polpa em bebidas e casca em conserva; reduzir uso de gelo com polpa congelada	Pickles de casca de melancia	Casca: pickles; aparas: suco	Diminui CMV bebidas / aumento diferencial
Morango 	Agosto	Sul/Sudeste	Junho–Setembro	Merengue / sobremesas	Comprar 'B' para calda e 'A' para finalização; congelar para smoothies	Vinagrete de morango para saladas e porções	Aparas: geleia; folhas: descarte	Aumento tíquete / diminui perdas com classe B
Tangerina (ponkan) 	Junho	Sul/Sudeste	Maió–Julho	Suco / bolos	Usar em sucos e marinadas; padronizar calda cítrica para sobremesas	Shrub de ponkan para sodas	Cascas: desidratar; bagaço: bolo	Diminui CMV bebidas
Uva 	Janeiro	Sul/Sudeste	Dezembro–Março	Sobremesas / redução	Comprar para redução e caldas; usar fresca em tábuas e saladas	Mostarda de uva (sour) para carnes	Bagaço: geleia; sementes: compostagem	Aumento tíquete / diminui perdas
Abóbora (cabotiá/morangá) 	Julho	Nacional	Maió–Agosto	Creme / purê	Alto rendimento: base de sopas e guarnições; excelente para controle de CMV	Nhoque de abóbora (menu de inverno)	Cascas: chips assados; sementes: tostar	Diminui CMV (alto rendimento)
Abobrinha 	Janeiro	Nacional	Setembro–Março	Legumes grelhados	Usar em grelhados, massas e antepastos; comprar por calibre	Antepasto em conserva (pote) como venda extra	Pontas: caldo; cascas: chips	Diminui perdas / aumento canal (potes)
Alface 	Julho	Nacional (melhor clima ameno)	Maió–Agosto	Saladas	Comprar diária/ curta; priorizar variedades mais resistentes para delivery	Mix de folhas 'assinatura' com 1 molho sazonal	Aparas: caldo verde/ compostagem	Diminui perdas (planejamento)

Item	Mês Principal (Pico)	Regiões de Facilidade	Meses com Boa Relação Custo/ Disponibilidade	Receita no Brasil	Uso inteligente	Inovação do mês	Destino de aparas	Impacto no CMV
Brócolis 	Julho	Sul/Sudeste	Maio-Agosto	Brócolis salteado	Comprar em safra e usar talos em creme e farofa	Pesto de talo de brócolis (veg) para massas	Talos: pesto/ creme; folhas: refogado	Siminui CMV / diminui desperdício
Cebola 	Agosto	Sul/Sudeste	Junho-Outubro	Base de refogados	Negociar por saco e calibre; padronizar mise en place	Cebola caramelizada em lote (porcionar)	Cascas: caldo (cor) / compostagem	Diminui tempo e perdas / aumento padrão
Cenoura 	Julho	Sul/Sudeste	Maio-Agosto	Salada / purê	Comprar em safra; usar aparas em caldo; padronizar corte	Picles rápido de cenoura (garnish)	Aparas: caldo; cascas: chips	Diminui CMV / diminui perdas
Couve 	Junho	Sul/Sudeste	Maio-Agosto	Couve refogada	Ótima para inverno e delivery (resistente); comprar em volume e higienizar	Farofa de couve (talo incluso)	Talos: farofa/ caldo; folhas velhas: caldo	Diminui perdas
Couve-flor 	Julho	Sul/Sudeste	Maio-Agosto	Gratinado / assada	Comprar em safra; usar em arroz de couve-flor e purê	'Wings' de couve-flor (porção veg) com molho	Talos: creme; folhas: caldo	Aumento tíquete veg / diminui CMV proteína
Pepino 	Janeiro	Nacional	Outubro-Março	Saladas / conservas	Comprar firme; destinar pepino 'B' para picles	Picles express para porções e sanduíches	Pontas: picles; cascas: caldo	Diminui perdas / aumento padrão de garnish
Pimentão 	Novembro	Nacional	Setembro-Dezembro	Antepastos	Comprar em safra para antepasto e molhos	Pasta de pimentão assado (romesco BR)	Aparas: molho; sementes: descarte	Aumento tíquete/ diminui perdas
Repolho 	Julho	Sul/Sudeste	Maio-Agosto	Salada / refogado	Altíssima estabilidade; ideal para controle de perdas	Coleslaw brasileiro + 2 variações sazonais	Talo: refogado; folhas externas: caldo	Diminui perdas (alta estabilidade)
Tomate 	Janeiro	Nacional	Novembro-Março	Molhos / saladas	Comprar em safra para passata e molho base; travar padrão de acidez	Tomate assado em lote (base de molho e bruschetta)	Aparas: passata; cascas: desidratar	Diminui CMV (molho base)

Item	Mês Principal (Pico)	Regiões de Facilidade	Meses com Boa Relação Custo/ Disponibilidade	Receita no Brasil	Uso inteligente	Inovação do mês	Destino de aparas	Impacto no CMV
Batata 	Julho	Sul/Sudeste	Maio-Agosto	Batata frita / purê	Negociar por variedade (frita vs purê); controlar perdas por corte padrão	Duas texturas (frita + amassada) como porção premium	Cascas: chips; aparas: caldo	Diminui perdas / aumento tíquete porção
Batata-doce 	Julho	Nacional	Maio-Agosto	Chips / purê	Usar em chips, purê, nhoque; ótima para cardápio saudável	Nhoque de batata-doce com molho sazonal	Cascas: chips; aparas: purê	Diminui CMV / aumenta tíquete wellness
Mandioca (aipim) 	Junho	Norte/ Nordeste/ Centro-Oeste	Abril-Agosto	Mandioca frita	Comprar para porções e caldos; pré-cozinhar e porcionar	Dadinho de mandioca (versão da casa) com dip sazonal	Aparas: caldo; casca: descarte	Aumento tíquete porção / diminui tempo
Mandioquinha (baroa) 	Julho	Sul/Sudeste	Maio-Agosto	Creme / purê	Alta aceitação; usar em cremes e nhoques de alta margem	Creme de baroa em copo (entrada)	Aparas: caldo; cascas: chips	Aumento margem (entradas)
Beterraba 	Julho	Sul/Sudeste	Maio-Agosto	Salada / assada	Comprar em safra; assar em lote para saladas e hummus	Hummus de beterraba (cor premium)	Cascas: caldo/ corante; aparas: hummus	Aumento tíquete veg / diminui perdas
Quiabo 	Janeiro	Sudeste/ Nordeste	Dezembro-Março	Frango com quiabo	Comprar jovem; usar em refogado e grelhado; controle de baba por técnica	Quiabo crocante (tempurá leve) como porção	Pontas: caldo; aparas: refogado	Aumento tíquete porção / controle de perdas
Milho verde 	Junho	Nacional	Maio-Julho	Pamonha / curau	Aproveitar safra para cremes e guarnições; comprar espiga e processar	Creme de milho 'street' em copo (bar)	Sabugo: caldo; palhas: descarte/ compostagem	Aumento margem (itens juninos)
Folhas (rúcula/agrião) 	Julho	Sul/Sudeste	Maio-Agosto	Saladas	Comprar com foco em resistência e giro; planejar menu para não sobrar	Salada sazonal com um molho do mês	Aparas: pesto/ compostagem	Diminui perdas com menu planejado

Glossário

Chutney:

molho agridoce e condimentado, feito geralmente com fruta (ou legume) cozida com açúcar, vinagre e especiarias, até atingir textura espessa.

Cordial:

xarope concentrado

Coleslaw brasileiro:

é uma adaptação do clássico coleslaw americano (salada de repolho com molho cremoso), ajustado ao paladar e aos ingredientes mais comuns no Brasil.

“Creme de milho ‘street’ em copo (bar)” é um conceito de venda inspirado em comida de rua (street food):

um creme de milho quente, servido em copo individual, fácil de consumir, rápido de montar e com alto valor percebido. É basicamente transformar o tradicional creme



de milho em um produto de balcão, porcionado, prático e lucrativo.

Dip:

molho ou creme espesso feito para mergulhar (dip = mergulhar) alimentos.

Garnish:

finalização visual e aromática de um prato ou bebida.

Hummus:

pasta cremosa tradicional do Oriente Médio feita à base de grão-de-bico cozido, tahine (pasta de gergelim), limão, alho e azeite.

Petit dessert:

pequena sobremesa” (do francês), na prática gastronômica, é uma sobremesa individual, pequena, elegante e de montagem rápida, pensada para:

Romesco BR:

adaptação brasileira do molho romesco, tradicional da Catalunha (Espanha), ajustado com ingredientes mais acessíveis no Brasil.

Shrub:

xarope ácido feito com fruta + açúcar + vinagre.

É basicamente uma forma antiga de conservar fruta e extrair sabor, muito usada hoje na coquetelaria e em bebidas artesanais.

Smoothies:

bebida cremosa e espessa, feita principalmente com frutas batidas (geralmente congeladas) + algum líquido (leite, bebida vegetal, suco ou água) — às vezes com iogurte, proteína ou sementes.

Sour:

estilo de bebida com equilíbrio entre azedo e doce.

Tempurá:

técnica culinária japonesa de empanar e fritar ingredientes em massa leve e crocante. O diferencial não é o ingrediente. É a textura extremamente leve e aerada da massa.

Zest:

parte mais externa da casca de frutas cítricas (limão, laranja, tangerina), retirada em lâmina fina, sem a parte branca (albedo). É basicamente a camada rica em óleos essenciais — onde está o aroma mais intenso da fruta.

Wings:

significa literalmente asas — mas, na gastronomia, virou um formato de porção

Como usar o calendário (para compras + CMV)

- 1) Planeje 4 semanas por mês**
Semana 1: lança item da safra
Semana 2: otimiza CMV
Semana 3: trabalho de valor agregado
Semana 4: limpa estoque
- 2) Classe A/B por destino**
A: finalização/salada
B: molho/calda/picles | (reduz custo sem cair qualidade)



3) Regra dos 3 destinos

Prato principal

Processado (molho/geleia/picles)

Aproveitamento (casca/talo/caldo)

4) Controle prático

Padronize porções e registre rendimento (perda por cocção e corte)

5) Inovação de margem

Shrubs/cordiais/sodas e conservas transformam safra barata em tíquete alto

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

conexao.abrasel.com.br

abrasel40 anos