

Alimentação Sazonal:

O Guia de Frutas, Verduras e Legumes para 2025



Índice

Janeiro	6
Fevereiro	7
Março	8
Abril	9
Maio	10
Junho	11
Julho	12
Agosto	13
Setembro	14
Outubro	15
Novembro	16
Dezembro	17

Adquirir frutas e hortaliças de acordo com a sazonalidade traz benefícios para consumidores e agricultores, alinhando-se aos princípios do *Programa Nacional de Alimentação Escolar - PNAE*.



Produtos da estação garantem frescor, sabor e preços mais acessíveis, pois são colhidos em seu pico de maturação e a oferta é maior. Para os agricultores, essa prática promove *melhores preços, renda estável* e incentiva a *diversificação de culturas*, respeitando os ciclos naturais e *contribuindo para a sustentabilidade*.



Escolher alimentos sazonais proporciona uma *alimentação mais nutritiva* e fortalece as comunidades agrícolas.

Essa conexão entre produção e consumo é essencial para um sistema alimentar mais justo e sustentável, refletindo os *objetivos do PNAE de valorizar a alimentação saudável e local.*



Frutas, Verduras e Legumes Sazonais

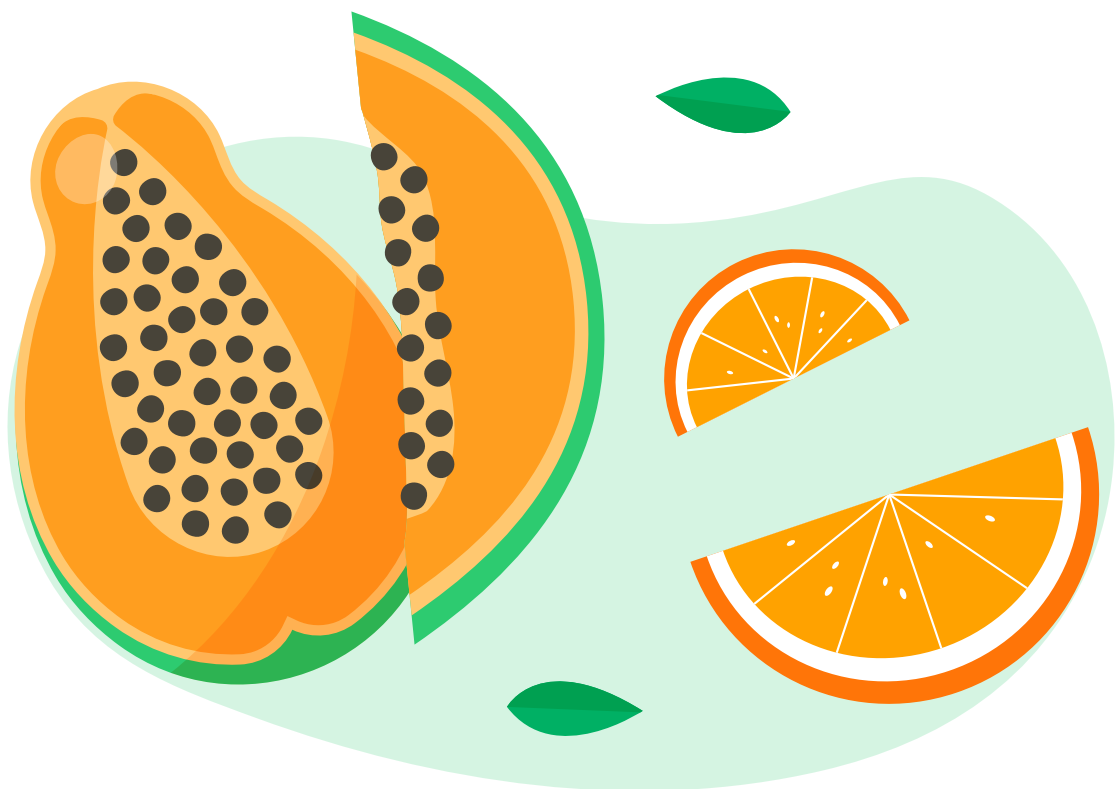


Janeiro

Frutas: abacaxi, laranja pera, mamão e maracujá.

Verduras: alface, cebolinha, couve e salsa.

Legumes: abóbora, abobrinha, beterraba, pepino e tomate.

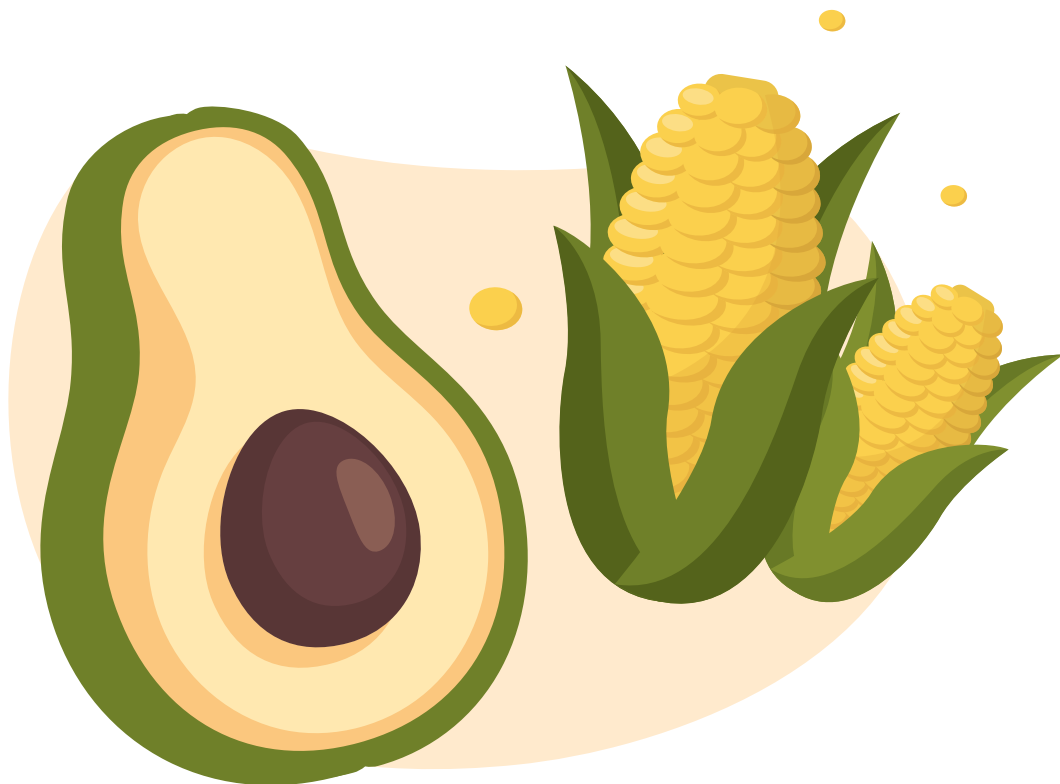


Fevereiro

Frutas: abacate, ameixa, goiaba, maçã e pera.

Verduras: escarola, hortelã e repolho

Legumes: abóbora, milho verde, pepino, quiabo e tomate

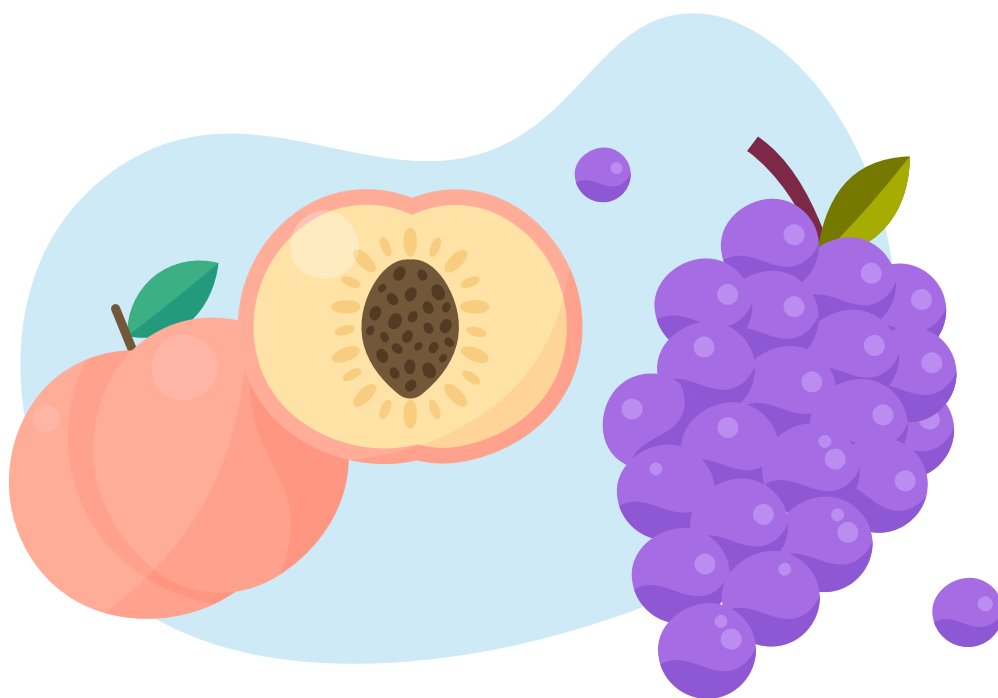


Março

Frutas: banana-nanica, pera, uva , pêsego e tangerina.

Verduras: acelga, alface, coentro, repolho e rúcula.

Legumes: abóbora, berinjela, beterraba, chuchu, inhame.



Abril

Frutas: ameixa, caqui, maçã, mamão e tangerina.

Verduras: alface, alho-poró, almeirão, escarola e repolho.

Legumes: abóbora, abobrinhas, beterraba, pepino e tomate.

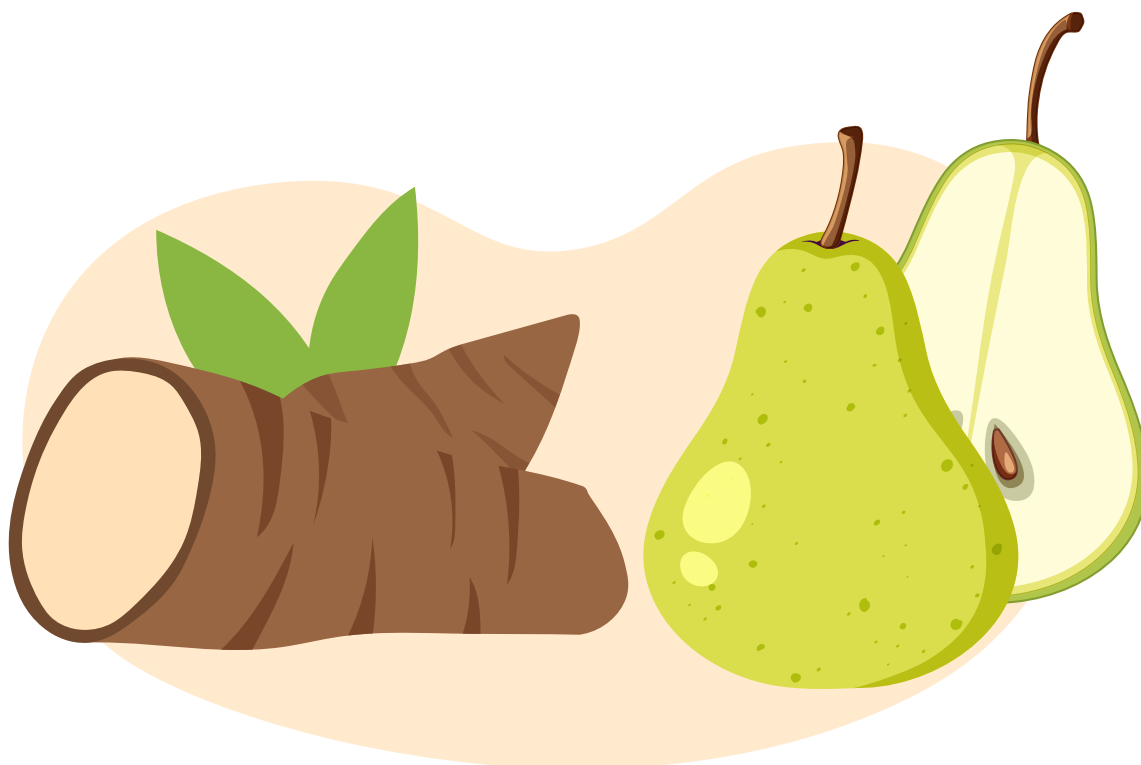


Maio

Frutas: banana-maçã, caqui, maçã, pera e tangerina.

Verduras: alfaces, alho-poró, almeirão.

Legumes: abóbora, abobrinha, batata-doce, cenoura, mandioca e mandioquinha.



Junho

Frutas: laranja-lima e tangerina.

Verduras: agrião, alho-poró, almeirão e brócolis.

Legumes: abóbora, batata-doce, cenoura, ervilha e mandioca.

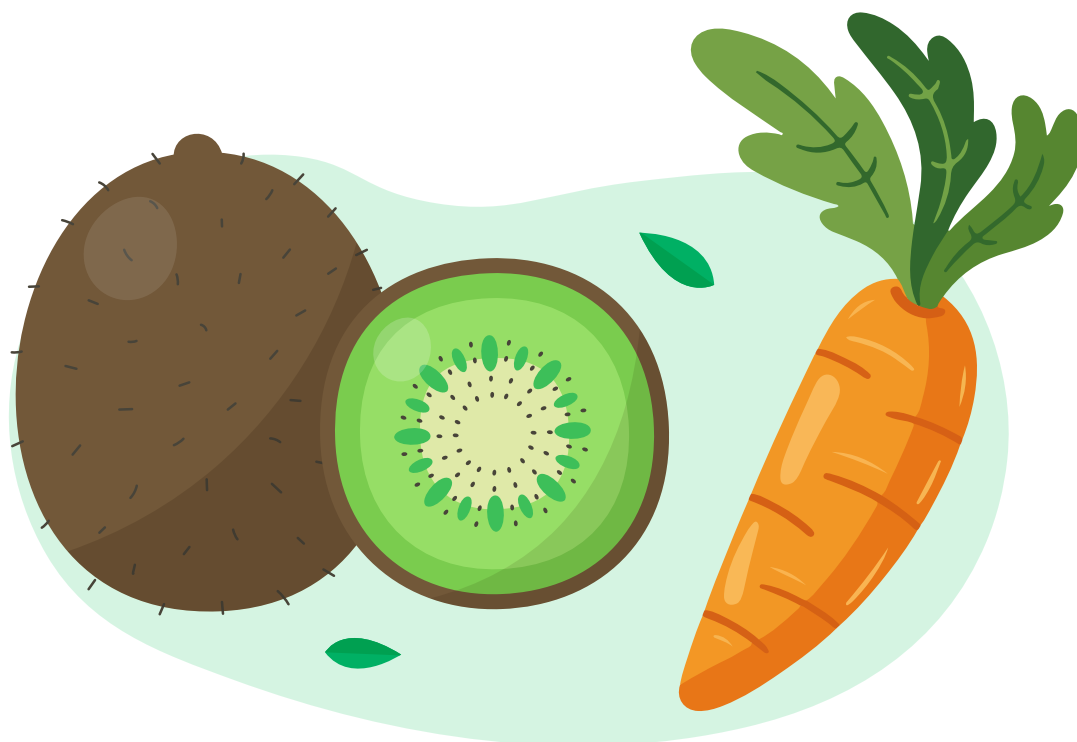


Julho

Frutas: kiwi, laranja-lima, mexerica e tangerina.

Verduras: agrião, chicória, couve, espinafre e salsaão.

Legumes: cenoura, abóbora, batata-doce, ervilha e inhame.

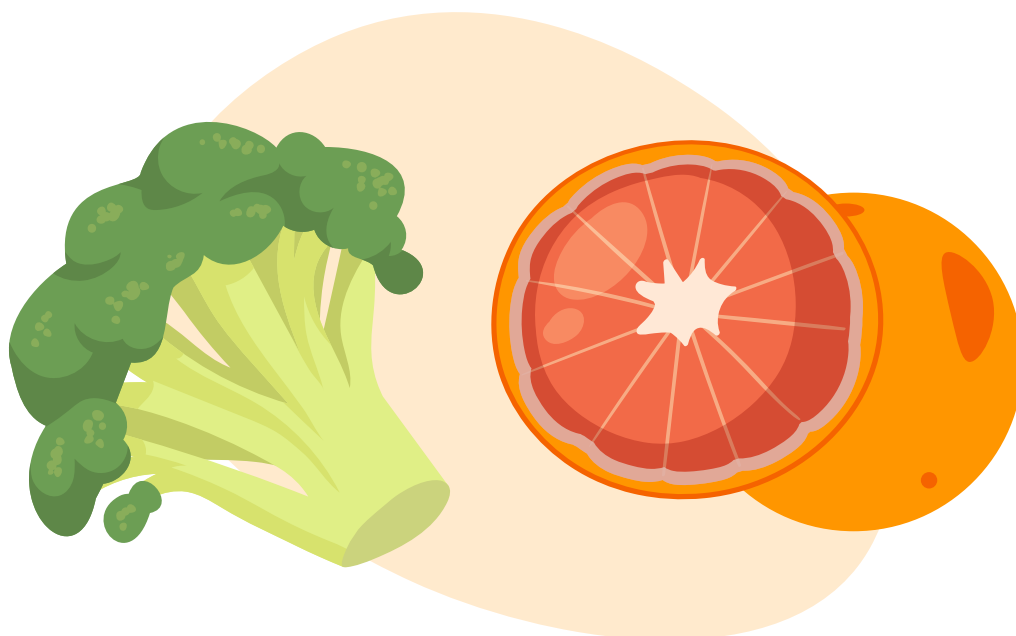


Agosto

Frutas: banana-nanica, laranja-pera, maçã, mamão e tangerina.

Verduras: brócolis, chicória, couve, couve-flore espinafre.

Legumes: abóbora, abobrinha, cenoura, inhame e mandioca.

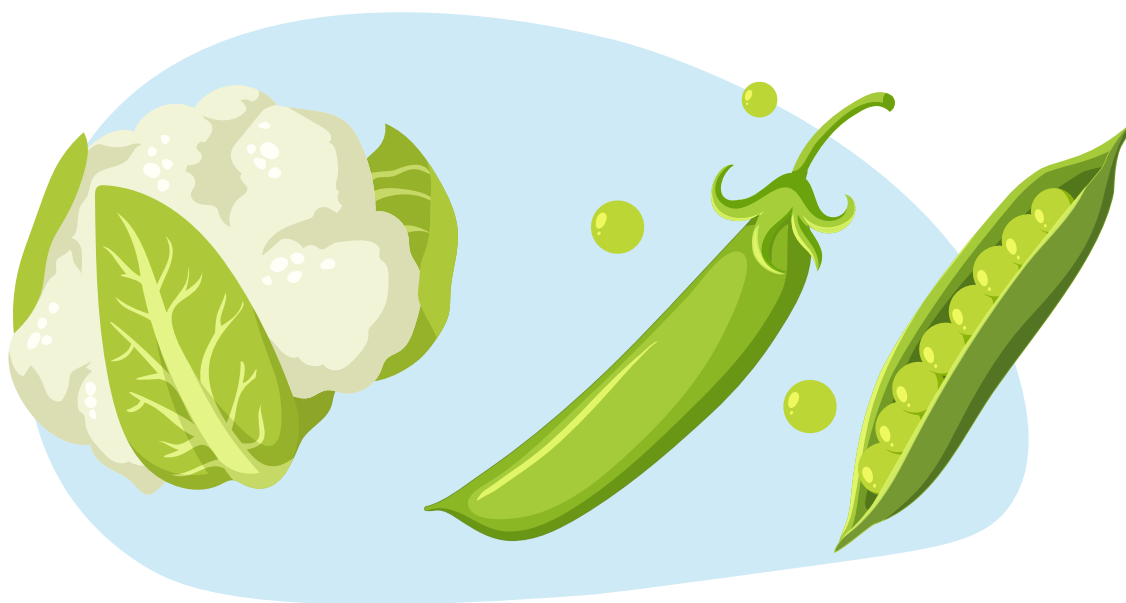


Setembro

Frutas: abacaxi, banana-nanica, laranja-lima, laranja-pera e maçã

Verduras: alho-poró, almeirão, brócolis, couve, couve flor, espinafre.

Legumes: abóbora, abobrinha, cará, ervilha, inhame.

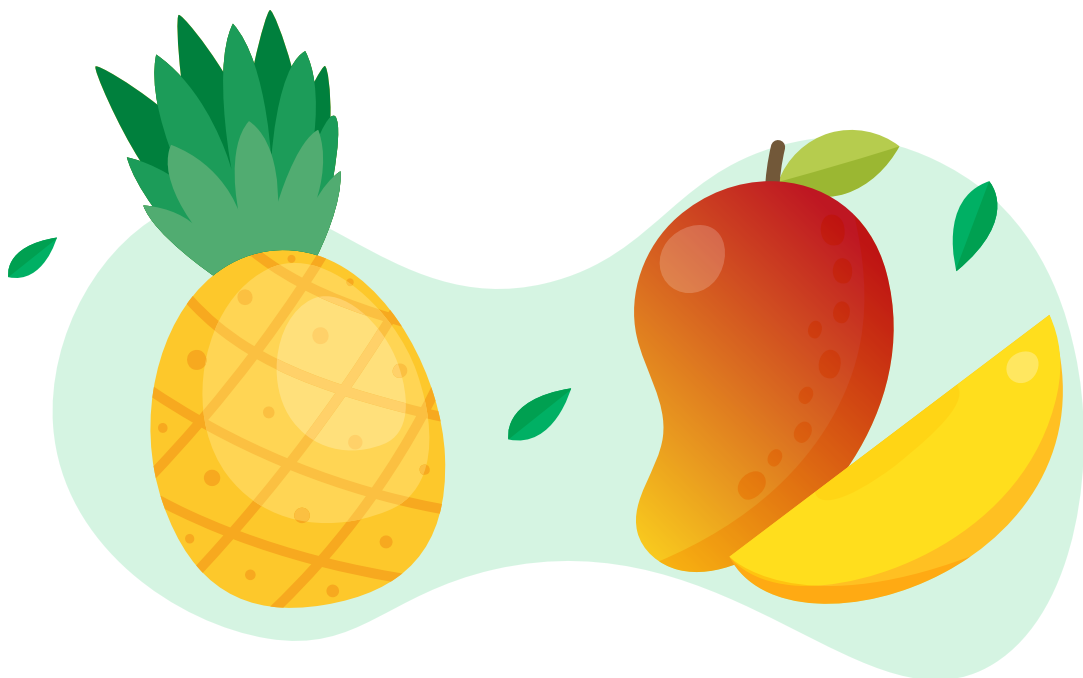


Outubro

Frutas: abacaxi, banana-prata, manga, maçã e mamão.

Verduras: brócolis, cebolinha, couve-flor, espinafre e hortelã

Legumes: abobrinha, batata-doce, beterraba, cenoura, pepino e tomate.

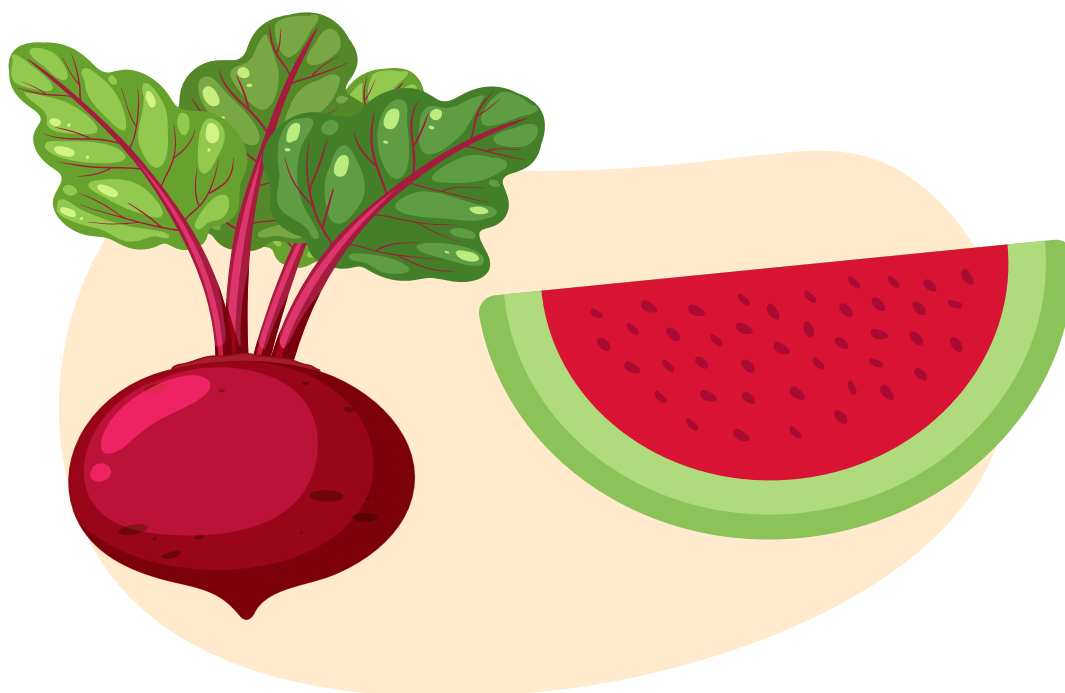


Novembro

Frutas: abacaxi, banana-prata, melancia, melão e tangerina.

Verduras: alho-poró, almeirão, brócolis, cebolinha, espinafre.

Legumes: abobrinha, beterraba, cenoura, inhame, pepino e tomate.

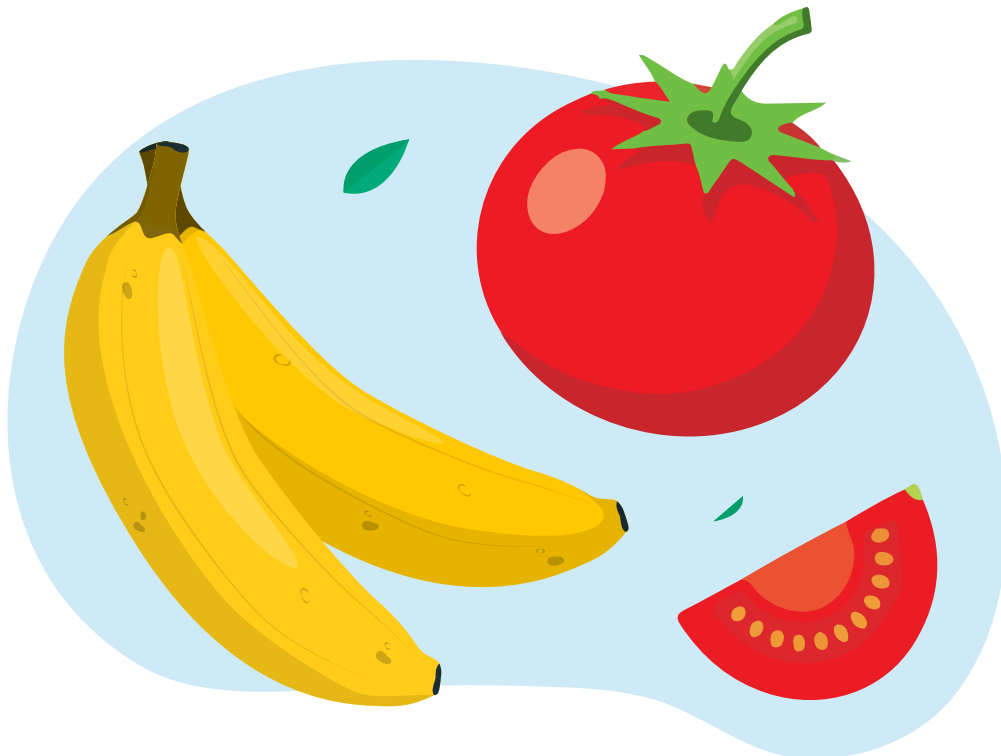


Dezembro

Frutas: abacaxi, banana-prata, laranja-pera, maçã, manga, melancia.

Verduras: cebolinha, hortelã, orégano, salsa e salsaõ.

Legumes: abobrinha, beterraba, cenoura, tomate e vagem.





Alimentação Escolar
Inteligente



[Lemobs.tech](https://www.lemobs.tech)



[Lemobs.com.br](https://www.lemobs.com.br)



[Lemobs.tech](https://www.lemobs.tech)

E-book escrito por:

[Equipe AEI - Alimentação Escolar Inteligente](#)

