



NESTE NOVO ANO
saiba sempre quais são as
FRUTAS E LEGUMES
da época!



CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES

janeiro



FRUTAS



Abacate



Ananás



Anona



Banana



Laranja



Limão



Maçã



Kiwi



Pera



Tangerina

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES



LEGUMES

janeiro



Abóbora



Acelga



Agrião



Aipo



Alface



Alho francês



Beterraba



Bimis



Brócolos



Cebola



Cenoura



Couve-flor



Couve portuguesa



Couve de Bruxelas



Couve lombarda



Espinafres



Grelos



Nabiças



Nabo



Rabanete



Repolho



Rúcula

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES

fevereiro



FRUTAS



Abacate



Ananás



Anona



Banana



Laranja



Limão



Maçã



Kiwi



Pera



Tangerina

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES



LEGUMES

fevereiro



Abóbora



Acelga



Agrião



Aipo



Alface



Beterraba



Bimis



Brócolos



Cebola



Cenoura



Couve-flor



Couve portuguesa



Grelos



Couve de Bruxelas



Couve lombarda



Espinafres



Espargos



Nabiças



Nabo



Rabanete



Repolho



Rúcula

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES

março



FRUTAS



Abacate



Ananás



Anona



Banana



Laranja



Limão



Maçã



Kiwi



Pera



Tangerina

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES



LEGUMES

março



Abóbora



Acelga



Agrião



Aipo



Alface



Beterraba



Bimis



Brócolos



Cebola



Cenoura



Couve-flor



Couve portuguesa



Grelos



Couve de Bruxelas



Couve lombarda



Espinafres



Espargos



Nabiças



Nabo



Rabanete



Repolho



Rúcula

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES

abril



FRUTAS



Abacate



Ananás



Anona



Banana



Laranja



Limão



Maçã



Morango



Nêspera



Tangerina

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES



LEGUMES

abril



Abóbora



Acelga



Agrião



Aipo



Alface



Alcachofra



Beldroegas



Beterraba



Bimis



Brócolos



Cebola



Cenoura



Grelos



Couve
Lombarda



Espinafres



Espargos



Nabiças



Nabo



Rabanete



Repolho



Rúcula

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES

maio

 **FRUTAS**



Alperce



Ananás



Banana



Cereja



Laranja



Limão



Melo



Mirtilo



Morango



Nectarina



Nêspera

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES



LEGUMES

maio



Abóbora



Acelga



Aipo



Alface



Alcachofra



Alho francês



Beldroegas



Beterraba



Bimis



Brócolos



Cebola



Cenoura



Curgete



Espinafres



Nabiças



Nabo



Pepino



Rabanete



Repolho



Rúcula

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES

junho



FRUTAS



Alperce



Ameixa



Amora



Ananás



Banana



Cereja



Figo



Framboesa



Limão



Maracujá



Melão



Melo



Mirtilo



Morango



Nectarina



Pera



Pêssego



Uva

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES



LEGUMES

junho



Acelga



Aipo



Alface



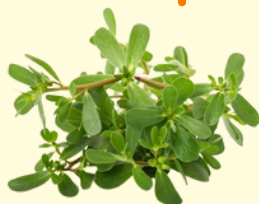
Alcachofo



Alho francês



Alho



Beldroegas



Beterraba



Beringela



Bimis



Brócolos



Cebola



Cenoura



Curgete



Chuchu



Couve lombarda



Feijão verde



Pimento



Pepino



Rabanete



Rúcula

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES



FRUTAS

julho



Alperce



Ameixa



Amora



Ananás



Banana



Cereja



Figo



Framboesa



Limão



Maçã



Maracujá



Melancia



Melão



Melo



Mirtilo



Morango



Nectarina



Pera



Pêssego



Uva

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES



LEGUMES

julho



Alho



Alho francês



Beldroegas



Beringela



Cebola



Cenoura



Curgete



Chuchu



Couve lombarda



Feijão verde



Grelos



Pepino



Pimento

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES



FRUTAS

agosto



Ameixa



Amora



Ananás



Anona



Banana



Figo



Fisális



Framboesa



Limão



Maçã



Maracujá



Marmelo



Melancia



Melão



Meloa



Morango



Nectarina



Pera



Pêssego



Uva

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES



LEGUMES

agosto



Alho



Alho francês



Beldroegas



Beringela



Cebola



Cenoura



Curgete



Chuchu



Couve lombarda



Feijão verde



Grelos



Pepino



Pimento

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES



FRUTAS

Setembro



Ameixa



Ananás



Anona



Banana



Figo



Fisális



Framboesa



Limão



Maçã



Maracujá



Marmelo



Melancia



Melão



Melo



Nectarina



Pera



Pêssego



Romã



Uva

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES



LEGUMES

setembro



Abóbora



Alho



Alho francês



Beldroegas



Beringela



Bimis



Brócolos



Cebola



Cenoura



Chuchu



Curgete



Couve-flor



Couve de Bruxelas



Couve lombarda



Feijão verde



Grelos



Pepino



Pimento

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES



FRUTAS

outubro



Ameixa



Ananás



Anona



Banana



Fisális



Dióspiro



Laranja



Limão



Maçã



Pera



Pêssego



Romã



Tangerina



Uva

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES



LEGUMES

outubro



Abóbora



Acelga



Agrião



Aipo



Alface



Alho



Alho francês



Beldroegas



Beterraba



Beringela



Bimis



Brócolos



Cebola



Cenoura



Chuchu



Curgete



Couve-flor



Couve de Bruxelas



Couve lombarda



Espinafres



Grelos



Nabiças



Nabo



Pepino



Pimento



Rabanete



Repolho



Rúcula

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES



FRUTAS

novembro



Abacate



Ananás



Anona



Banana



Dióspiro



Fisális



Laranja



Limão



Maçã



Pera



Kiwi



Romã



Tangerina

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES



LEGUMES

novembro



Abóbora



Acelga



Agrião



Aipo



Alface



Alho francês



Beldroegas



Beterraba



Bimis



Brócolos



Cebola



Cenoura



Couve-flor



Couve de Bruxelas



Couve lombarda



Couve portuguesa



Espinafres



Grelos



Nabiças



Nabo



Pepino



Rabanete



Repolho



Rúcula

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES



FRUTAS

dezembro



Abacate



Ananás



Anona



Banana



Dióspiro



Laranja



Limão



Maçã



Pera



Kiwi



Romã



Tangerina

CALENDÁRIO DE FRUTAS E LEGUMES



LEGUMES

novembro



Abóbora



Acelga



Agrião



Aipo



Alface



Alho francês



Beldroegas



Beterraba



Bimis



Brócolos



Cebola



Cenoura



Couve-flor



Couve de Bruxelas



Couve lombarda



Couve portuguesa



Espinafres



Grelos



Nabiças



Nabo



Rabanete



Repolho



Rúcula



COMER BEM, CRESCER MELHOR!