

HORTÍCOLAS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
ABÓBORA												
ACELGA												
AGRIÃO												
AIPO												
ALCACHOFRA												
ALFACE												
ALHO												
ALHO-FRANCÊS												
BATATA-DOCE												
BELDROEGA												
BERINGELA												
BETERRABA												
BRÓCOLOS												
CEBOLA												
CEBOLA NOVA												
CHICÓRIA												
CENOURA												
CHUCHU												
COUVE-DE-BRUXELAS												
COUVE-FLOR												
COUVE-LOMBARDA												
COUVE-PORTUGUESA												
COURGETTE												
ENDÍVIA												
ERVILHA												
ESPARGO												
ESPINAFRE												
FAVA												
FEIJÃO-VERDE												
FUNCHO												
GRELO												
MILHO												
NABIÇAS												
NABO												
PEPINO												
PIMENTO												
RABANETE												
RÁBANO												
REPOLHO												
RÚCULA												
RUTABAGA												
TOMATE												
TOPINAMBO												

ALIMENTOS SAZONAIS/FRUTAS - FRUTOS GORDOS

FRUTA/FRUTOS GORDOS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
ALFARROBA												
ALPERCE												
AMEIXA												
AMÊNDOA												
AMORA												
AVELÃ												
CASTANHA												
CEREJA												
CLEMENTINA												
DIÓSPIRO												
FIGO												
FRAMBOESA												
LARANJA												
LIMÃO												
MAÇÃ												
MELÂNCIA												
MELÃO												
MIRTILO												
MORANGO												
NÊSPERA												
NOZES												
PÊRA												
PÊSSEGO												
PINHÃO												
TANGERINA												
QUIWI												
ROMÃ												
UVA												