



S
A
F
R
A

D
O
S

A
L
I
M
E
N
T
O
S

A Safra dos Alimentos

Todas as frutas, verduras e legumes têm uma época própria para o plantio e para a colheita, que é definida de acordo com as características de cada espécie vegetal e com as condições ambientais locais. Esta época representa o período da SAFRA de cada produto.

O plantio e a colheita na época certa proporcionam aumento da produtividade e melhoria considerável na qualidade. Assim, a cada mês e nova estação temos as frutas, verduras e legumes típicos de sua época.

Atualmente, com o desenvolvimento de novas técnicas agrícolas, é possível realizar o cultivo de alimentos fora da época e, assim, obter diferentes tipos de hortifruti ao longo do ano. No entanto, vale lembrar que é no período da safra que os alimentos estão mais frescos, com maior potencial nutritivo e com preço mais em conta. Tudo isso proporciona economia ao consumidor e melhoria da qualidade da alimentação.

Por isso, é muito importante saber a época certa da safra dos alimentos. Veja, a seguir, a TABELA DE SAFRA das frutas e hortaliças mais comuns:



Tabela de safra dos alimentos

| TABELA DE HORTALIÇAS | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Alimento | Jan | Fev | Mar | Abr | Mai | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
| Abóbora Moranga | | | | | | | | | | • | • | • |
| Abobrinha Italiana | | | | | | | | | • | • | • | |
| Abobrinha Menina | | | | | | | | | • | • | • | |
| Acelga | | | | | | | • | • | • | • | | |
| Agrião | | | | | | | • | • | • | • | | |
| Alface | | | | | | | • | • | • | • | • | |
| Alho | • | • | | | | | | | | | | |
| Almeirão | | | | | | | • | • | • | • | • | |
| Batata-Doce | | | • | • | • | | | | | | | |
| Batata Inglesa | | | | | | | | • | • | • | | • |
| Berinjela | | | | | | | | | | | • | |
| Beterraba | | | | | | | | • | • | • | • | |
| Brócolis | | | | | | | • | • | • | • | • | |
| Cará | | | | | • | • | • | • | | | | |
| Cebola | | | | | | | | | • | • | • | • |
| Cebolinha | | | | | | | | • | • | • | • | |
| Cenoura | | | | | | | | | | • | • | |
| Chuchu | | | | | • | • | | | | • | • | • |
| Couve | | | | | | | | • | • | • | | |
| Couve-Flor | | | | | | | • | • | • | • | | |
| Ervilha | | | | | | | • | • | • | • | | |

TABELA DE HORTALIÇAS

| Alimento | Jan | Fev | Mar | Abr | Maio | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Espinafre | | | | | | | • | • | • | • | • | |
| Inhame | | | | • | • | • | • | • | | | | |
| Jiló | | | | | • | • | | | • | | | |
| Mandioca | | | • | • | • | | • | | | | | |
| Mandioquinha | | | • | • | • | | | | | | | • |
| Maxixe | • | | | | | | | | | | • | • |
| Milho Verde | • | • | • | | | | | | | | | • |
| Moranga Comum | | | | | | | | | | • | • | • |
| Mostarda | | | | | | | • | • | • | • | | |
| Pepino | | | • | | | | | | | | • | |
| Pimentão | | | | | | | | | | • | • | • |
| Quiabo | • | • | • | | | | | | | | | • |
| Rabanete | | | | | | | • | • | • | • | • | |
| Repolho Verde | | | | | | | • | • | • | • | | |
| Repolho Roxo | | | | | | | | | • | • | • | |
| Rúcula | | | | | | • | • | • | • | • | | |
| Salsa | | | | | | | | • | | • | • | |
| Taioba | | | | | | | | • | | | | |
| Tomate Maçã | | | | | | | | • | • | • | • | • |
| Tomate Santa Cruz | | | | | | | • | • | • | • | | • |
| Vagem | • | | | | | | | | | • | • | • |

TABELA DE FRUTAS

| Frutas brasileiras | Jan | Fev | Mar | Abr | Mai | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Abacate | | • | • | • | • | • | • | | | | | |
| Abacaxi | | | | | | | • | | | • | • | • |
| Acerola | | | | | | | | | | | • | • |
| Ameixa | | | | | | | | | | | • | • |
| Banana Maçã | | | | • | • | • | | | • | | | |
| Banana Nanica | | • | • | | | | | | | | | |
| Banana Ouro | | • | • | • | • | | | | | | | |
| Banana Prata | | | | | | | | | | • | • | |
| Banana da Terra | | • | • | • | • | | | | | | | |
| Caju | | | | • | • | | | | | • | • | • |
| Caqui | | • | • | • | • | | | | | | | |
| Coco Verde | | | | | | • | • | • | | | | |
| Figo | • | • | • | • | | | | | | | | |
| Goiaba | | | • | • | | | | | | | | |
| Jabuticaba | • | | | | | | | | | • | • | |
| Jaca | • | • | • | • | • | • | | • | | | • | • |
| Laranja Pêra | | | | | | • | • | • | | • | | |
| Laranja Lima/ Serra D'água | | | | • | • | • | • | • | | | | |
| Lima da Pérsia | | | | | | • | • | • | • | | | |

TABELA DE FRUTAS

| Alimento | Jan | Fev | Mar | Abr | Maio | Jun | Jul | Ago | Set | Out | Nov | Dez |
|------------------|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Limão Galego | • | • | • | • | | | | | | | | |
| Limão Taiti | • | • | • | • | • | | | | | | | • |
| Maçã | | | • | • | • | • | • | | | | | |
| Mamão Formosa | | • | | | • | • | | | | | | |
| Mamão Havaí | | | | | • | | | | | • | | |
| Manga | • | | | | | | | | | • | • | • |
| Maracujá Azedo | | | | | • | • | • | | | | | |
| Melancia | | | | | • | • | | • | | • | | |
| Melão | • | • | | | | | | | | • | • | • |
| Morango | | | | | | | | • | • | • | • | • |
| Nectarina | | | | | | | | | | • | • | • |
| Pequi | • | | • | | | | | | | | | |
| Pera | | • | | | | | | | | | | • |
| Pêssego | • | | | | | | | | | | • | • |
| Pinha | • | • | | • | | | | | | | | |
| Tangerina Poncan | | | | | • | • | • | • | • | | | |
| Tangerina Rio | | | | • | • | • | • | • | | | | |
| Uva Itália | | • | | | • | • | | | | | | |
| Uva Niágara | • | • | | | • | • | | | | | | |
| Uva Rubi | | | | | • | • | | | | | | |

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. *Guia Alimentar para a população brasileira: Promovendo a alimentação saudável*. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.

CEASA MG. *Calendário de Sazonalidade dos Preços de Hortifrutigranjeiros e Cereais*. Departamento Técnico/Seção de Estudos Estratégicos. Disponível em: http://www.ceasaminas.com.br/pdf/calendario_oferta_preco.pdf. Acesso em 12/09/2011.

FRANCO, Guilherme. *Tabela de Composição Química dos Alimentos*. 9ª edição. Editora Atheneu. São Paulo, 2003.

PHILIPPI, Sônia Tucunduva. *Nutrição e técnica Dietética*. Barueri, SP, 2ª edição, 2006.



**Secretaria Municipal Adjunta de
Segurança Alimentar e Nutricional**

Rua Tupis, 149 - 3º andar

Cep: 30190-060 - Belo Horizonte - MG

Telefone: (31) 3277-4794

www.pbh.gov.br/segurancaalimentar

educacaoalimentar@pbh.gov.br



**P R E F E I T U R A
B E L O H O R I Z O N T E**