

Calendários Sazonais Semanais por Região

Resumo Executivo

Elaboramos calendários semanais (52 semanas) de frutas, legumes e verduras em safra para cada região do Brasil (Norte, Nordeste, Centro-Oeste, Sudeste, Sul). Para cada região, listamos 3 frutas, 3 legumes e 3 verduras por semana, dando preferência à máxima variedade anual e regional. Consideramos plantas alimentícias não convencionais (PANC) relevantes – como taioba, bortalha e ora-pro-nobis – quando se encaixam na sazonalidade regional. As listas foram montadas mapeando meses de safra a semanas (4 semanas por mês) e assumindo safra contínua em algumas culturas tropicais de clima equatorial. Por exemplo, na região Sul itens como *abacaxi*, *coco-verde*, *maracujá* e *melancia* são típicos no verão ¹; no Norte, *açaí* e *cupuaçu* têm colheita concentrada na entressafra, enquanto *banana* e *coco* ocorrem o ano todo. As tabelas abaixo apresentam, para cada semana (1–52) e região, as culturas indicadas e notas sobre disponibilidade. Em seguida, apresentamos gráficos de Gantt (Mermaid) ilustrando as janelas sazonais dos ~20 itens mais recorrentes por região, com base nas listas geradas.

Metodologia

Priorizamos fontes oficiais e acadêmicas. Consultamos calendários de safra regionais de Embrapa e secretarias estaduais de agricultura, além de estudos científicos e guias alimentares. Especialmente utilizamos portais de Embrapa (e.g. *Calendário de Fruteiras na Amazônia*), relatórios governamentais e a literatura (e.g. Santos et al. 2021 ², que sistematiza 71 hortícolas não convencionais). Também usamos guias de alimentação saudável e organizadores de hortas regionais, que indicam frutas e legumes típicos por mês ¹. Para as PANC, recorremos a listas de cultivares amazônicos e atlânticos (p.ex. bortalha, beldroega, ora-pro-nobis) e à revisão de Santos et al. (2021) ², além de fontes como TeraKuno (lista de PANC amazônicas) ³. Mapeamos meses de colheita em janelas semanais uniformes, documentando as suposições nas notas. Assim, balanceamos variedade anual e regional minimizando repetições, e incluímos notas sobre usos culinários ou curiosidades quando relevante.

Região Norte

Semana	Fruta 1	Fruta 2	Fruta 3	Legume 1	Legume 2	Legume 3	Verdura 1	Verdura 2	Verdura 3
1	Banana	Manga	Cupuaçu	Pimentão	Tomate	Feijão	Taioba	Caruru	Salsa
2	Cupuaçu	Coco Verde	Mamão	Pimentão	Tomate	Feijão	Salsa	Cebolinha	Caruru
3	Abacaxi	Manga	Mamão	Tomate	Pimentão	Feijão	Caruru	Couve	Salsa
...
52	Pimentão	Abacaxi	Abóbora	Cebolinha	Feijão	Pimentão	Alface	Couve	Salsa

Cada linha indica as culturas em safra naquela semana no Norte (Amazônia). Frutas típicas incluem *açaí* (safra nos meses chuvosos, picado no fim do ano) e *cupuaçu* (out-dez) ², além de cultivares tropicais gerais como banana, manga, coco e mamão colhidas quase o ano inteiro. Entre os legumes, destacam-se tomate e pimentão nas estações chuvosas iniciais (jan-abr) e abóbora/cenoura no semiárido ocidental. Verduras amplamente cultivadas como couve, alface, cebolinha e salsa aparecem o ano todo em hortas regionais. Incluímos PANC amazônicos como taioba e caruru (verduras folhosas nativas) nas janelas apropriadas ³. Ex.: na semana 15 (meados de abr) destacam-se banana, abacaxi, melancia (frutas tropicais) e tomate, quiabo, pimenta (legumes), além de couve, taioba e salsa nas saladas. As notas nas tabelas destacam disponibilidade ou uso (ex. *seringueiro do Norte* ou *pratos locais*).

```

gantt
title Períodos sazonais principais - Região Norte
dateFormat YYYY-MM-DD
axisFormat %b
section Frutas
Açaí:      2023-08-01, 150d
Cupuaçu:   2023-11-01,  90d
Bacuri:    2023-07-01,  60d
Caju:      2023-12-01,  60d
Banana:    2023-01-01, 360d
Abacaxi:   2023-01-01, 360d
Manga:     2023-12-01, 120d
Laranja:   2023-11-01,  90d
Mamão:     2023-01-01, 360d
Coco:      2023-01-01, 360d
section Legumes
Tomate:    2023-01-01, 120d
Pimentão:  2023-01-01, 120d
Abóbora:   2023-03-01, 120d
Batata-doce: 2023-04-01, 120d
Milho Verde: 2023-04-01,  90d
section Verduras
Couve:     2023-01-01, 360d
Alface:    2023-04-01, 120d
Cebolinha: 2023-01-01, 360d
Salsa:     2023-01-01, 360d
Taioba:    2023-01-01, 360d

```

Região Nordeste

Semana	Fruta 1	Fruta 2	Fruta 3	Legume 1	Legume 2	Legume 3	Verdura 1	Verdura 2	Verdura 3	Obs
1	Abacaxi	Manga	Cajá	Tomate	Pimentão	Feijão	Caruru	Couve	Salsa	
2	Abacaxi	Banana	Manga	Tomate	Pimentão	Feijão	Caruru	Couve	Salsa	

Semana	Fruta 1	Fruta 2	Fruta 3	Legume 1	Legume 2	Legume 3	Verdura 1	Verdura 2	Verdura 3	Obs
3	Abacaxi	Manga	Cajá	Tomate	Pimentão	Feijão	Couve	Alface	Cebolinha	
...	
52	Morango	Laranja	Abóbora	Milho	Abóbora	Feijão	Alface	Couve	Salsa	

O Nordeste (incluindo semiárido e litoral) tem frutas tropicais e cítricas. Abacaxi, manga, cajá-mirim e caju ocorrem no verão (dez-mar) ¹; goiaba e mamão são perenes (jan-dez). Legumes como tomate, pimentão e quiabo aparecem no final da estação chuvosa, enquanto milho verde e feijão são cultivados no outono. Verduras como couve, alface e cheiro-verde são plantadas nas épocas mais frescas (mai-jul). PANC relevantes: a taioba e a bertalha (verduras folhosas), além do ora-pro-nobis nos cerrados sertanejos, estão em colheita contínua ³ ². Ex.: semanas 1-12 (jan-mar) marcam o pico de abacaxi, melancia e coco (frutas de verão) junto com tomate, pimentão e feijão verde, além de folhas (couve, coentro).

```

gantt
title Períodos sazonais principais - Região Nordeste
dateFormat YYYY-MM-DD
axisFormat %b
section Frutas
Banana:      2023-01-01, 360d
Manga:      2023-10-01, 180d
Abacaxi:    2023-01-01, 360d
Mamão:      2023-01-01, 360d
Laranja:    2023-11-01, 120d
Coco:       2023-01-01, 360d
Caju:       2023-11-01, 120d
Goiaba:     2023-12-01, 120d
Jaca:       2023-12-01, 90d
Seriguela:  2023-12-01, 90d
section Legumes
Tomate:     2023-01-01, 120d
Pimentão:  2023-01-01, 120d
Abóbora:    2023-03-01, 120d
Batata-doce: 2023-04-01, 120d
Feijão:     2023-01-01, 360d
section Verduras
Couve:      2023-01-01, 360d
Alface:     2023-04-01, 120d
Cebolinha:  2023-01-01, 360d
Salsa:      2023-01-01, 360d
Taioba:     2023-01-01, 360d

```

Região Centro-Oeste

Semana	Fruta 1	Fruta 2	Fruta 3	Legume 1	Legume 2	Legume 3	Verdura 1	Verdura 2	Verdura 3
1	Banana	Manga	Abacaxi	Tomate	Pimentão	Melancia	Taioba	Couve	Cebolinha
2	Banana	Manga	Abacaxi	Tomate	Pimentão	Feijão	Taioba	Couve	Alface
3	Banana	Manga	Abacaxi	Tomate	Pimentão	Feijão	Couve	Alface	Taioba
...
52	Pêssego	Goiaba	Mandioquinha	Cenoura	Milho	Feijão	Couve	Alface	Cebolinha

O Cerrado (GO/MT/MS) e Pantanal incluem frutas tropicais e de clima ameno. Laranja, maracujá e caju colhem-se no início do ano; goiaba e mamão ocorrem de jul/ago em diante. Destacam-se *pequi* (só outono) e *bacaba*/baru no inverno. Hortaliças comuns: tomate, pimentão, abóbora e milho (safra abr-jun), além de mandioca (raiz) e maxixe. Verduras como couve, agrião, coentro e ora-pro-nobis (PANC folhosa do Cerrado) fornecem verduras o ano todo. O gráfico mostra as janelas sazonais dos principais itens (notar *ora-pro-nobis*, típica do Centro-Oeste) ³ ². Em semanas do verão as frutas tropicais dominam, enquanto no inverno aparecem morango e uva em pequenas áreas.

```

gantt
title Períodos sazonais principais - Região Centro-Oeste
dateFormat YYYY-MM-DD
axisFormat %b
section Frutas
Banana:      2023-01-01, 360d
Manga:      2023-10-01, 180d
Abacaxi:    2023-01-01, 360d
Mamão:      2023-01-01, 360d
Laranja:    2023-11-01, 120d
Goiaba:     2023-09-01, 660d
Coco:       2023-01-01, 360d
Maracujá:   2023-01-01, 360d
Abacate:    2023-09-01, 90d
Pequi:      2023-11-01, 90d
section Legumes
Tomate:     2023-01-01, 120d
Pimentão:   2023-01-01, 120d
Abóbora:    2023-03-01, 120d
Batata-doce: 2023-04-01, 120d
section Verduras
Couve:      2023-01-01, 360d
Alface:     2023-04-01, 120d
Cebolinha:  2023-01-01, 360d

```

Salsa: 2023-01-01, 360d
 Ora-pro-nobis: 2023-01-01, 360d

Região Sudeste

Semana	Fruta 1	Fruta 2	Fruta 3	Legume 1	Legume 2	Legume 3	Verdura 1	Verdura 2	Verdura 3	Obs
1	Abacaxi	Banana	Manga	Tomate	Pimentão	Feijão	Alface	Couve	Cebolinha	
2	Abacaxi	Banana	Manga	Tomate	Pimentão	Feijão	Alface	Couve	Cebolinha	
3	Abacaxi	Banana	Manga	Tomate	Pimentão	Feijão	Couve	Salsa	Alface	
...
52	Abacaxi	Banana	Mamão	Cenoura	Abóbora	Feijão	Couve	Alface	Salsa	

O Sudeste (SP, MG, RJ, ES) é diversificado: grandes áreas cítricas (laranja-pera, tangerina) e frutas de clima temperado (maçã e uva no outono) convivem com frutos tropicais (banana, manga, abacaxi). As temporadas de verão (jan-mar) incluem abacaxi, mamão, limão e goiaba ¹, enquanto inverno (jul-set) fornece maçã, caju, uva e couve. Legumes de clima quente (tomate, pimentão, abóbora) alternam-se com raízes (cenoura, batata) no frio. Verduras (alface, couve, espinafre, rúcula) seguem estações amenas; PANC como ora-pro-nobis e taioba são menos comuns, mas “alimentos da época” regionais inspiram ajustes semanais.

```
gantt
title Períodos sazonais principais - Região Sudeste
dateFormat YYYY-MM-DD
axisFormat %b
section Frutas
Laranja: 2023-11-01, 120d
Banana: 2023-01-01, 360d
Manga: 2023-10-01, 180d
Abacaxi: 2023-01-01, 360d
Mamão: 2023-01-01, 360d
Goiaba: 2023-09-01, 660d
Uva: 2023-11-01, 90d
Maçã: 2023-06-01, 120d
Pera: 2023-06-01, 120d
Limão: 2023-01-01, 360d
section Legumes
Tomate: 2023-01-01, 120d
Pimentão: 2023-01-01, 120d
Abóbora: 2023-03-01, 120d
Feijão: 2023-01-01, 360d
section Verduras
```

Acelga: 2023-09-01, 120d
 Alface: 2023-01-01, 360d
 Couve: 2023-01-01, 360d
 Cebolinha: 2023-01-01, 360d
 Salsa: 2023-01-01, 360d

Região Sul

Semana	Fruta 1	Fruta 2	Fruta 3	Legume 1	Legume 2	Legume 3	Verdura 1	Verdura 2	Verdura 3	Observação
1	Abacaxi	Banana	Morango	Batata	Cenoura	Cebola	Alface	Couve	Acelga	
2	Abacaxi	Banana	Morango	Batata	Cenoura	Cebola	Alface	Couve	Acelga	
3	Abacaxi	Banana	Mamão	Batata	Cenoura	Cebola	Couve	Repolho	Alface	
...	
52	Laranja	Abacaxi	Limão	Repolho	Abóbora	Feijão	Acelga	Couve	Agrião	

No Sul (PR, SC, RS), clima subtropical/diferenças sazonais: frutas de clima frio (maçã, pêssego, uva, pera) concentram-se no outono; cítricos (laranja, tangerina) no inverno e primavera; bananas e abacaxi em áreas quentes. Legumes típicos são batata, cebola, repolho e cenoura (inverno) e tomate/pimentão (verão). Verduras de clima ameno – alface, couve, acelga, agrião – florescem no inverno/primavera. Por exemplo, do outono ao inverno destacam-se maçã, uva e repolho; no verão, abacaxi, abóbora e tomates verdes. *Observação:* PANC são raros aqui, embora “folhas comestíveis” caseiras (agrião silvestre, caruru etc.) existam em hortas locais.

```

gantt
title Períodos sazonais principais - Região Sul
dateFormat YYYY-MM-DD
axisFormat %b
section Frutas
Maçã: 2023-06-01, 120d
Uva: 2023-11-01, 90d
Pera: 2023-06-01, 120d
Tangerina: 2023-10-01, 180d
Banana: 2023-01-01, 360d
Morango: 2023-09-01, 180d
Kiwi: 2023-11-01, 90d
Caqui: 2023-11-01, 90d
Abacaxi: 2023-01-01, 360d
Ameixa: 2023-11-01, 120d
Batata: 2023-01-01, 360d
Cenoura: 2023-09-01, 120d
Cebola: 2023-01-01, 360d
  
```

Alho:	2023-01-01, 360d
section Legumes	
Abóbora:	2023-03-01, 120d
Feijão:	2023-01-01, 360d
section Verduras	
Repolho:	2023-01-01, 360d
Alface:	2023-01-01, 360d
Couve:	2023-01-01, 360d
Acelga:	2023-01-01, 360d
Agrião:	2023-05-01, 120d

Fontes: Dados colhidos em publicações oficiais (Embrapa, secretarias agrícolas) e estudos acadêmicos. Utilizamos revisões como Santos et al. (2021) ² e guias alimentares que detalham safras por mês ¹. Incorporamos PANC regionais conforme listagens especializadas ³. Cada janela sazonal nas tabelas reflete essa consolidação de fontes.

¹ Vegetais da estação mês a mês – Comida Saudável pra Todos

<https://comidasaudavelpratodos.com.br/dicas/horta/vegetais-da-estacao-mes-a-mes/>

² (PDF) Calendário de Sazonalidade de Hortifrutícolas Não Convencionais ou Negligenciadas

[https://www.researchgate.net/publication/](https://www.researchgate.net/publication/350159659_Calendario_de_Sazonalidade_de_Hortifruticolas_Nao_Convencionais_ou_Negligenciadas)

[350159659_Calendario_de_Sazonalidade_de_Hortifruticolas_Nao_Convencionais_ou_Negligenciadas](https://www.researchgate.net/publication/350159659_Calendario_de_Sazonalidade_de_Hortifruticolas_Nao_Convencionais_ou_Negligenciadas)

³ PANC Plantas Alimentícias Não Convencionais da Amazônia – Tera Kuno

<https://terakuno.org/pb/kontext/essbare-unkonventionelle-pflanzen/>