

Calendário Verde

Mais
Saludável

Mais
Sustentável

Mais
Barato

Mais
Saboroso

janeiro

frutas

abacate banana Madeira kiwi mandarina maçãs laranja
limão pera comice pera passe crassane pera rocha

verduras

abóbora agrião alface alho francês batata beringela beterraba
brócolos cebola cenoura coentros courgette couve branca couve coração
couve flor couve lombarda couve portuguesa couve roxa espinafres grelos
nabiça nabos pimento verde pimento vermelho rabanetes salsa tomate

cogumelos

cogumelos brancos cogumelo marrom enoki nameko pleurothus portobello shimeji shitake

fevereiro

frutas

banana Madeira kiwi mandarina maçãs maçã bravo de esmolte
maçã reineta parda morango laranja limão pera rocha

verduras

abóbora agrião alface alho francês batata beringela beterraba
brócolos cebola cenoura coentros courgette couve branca couve coração
couve flor couve lombarda couve portuguesa couve roxa espinafres grelos
nabiça nabos pimento verde pimento vermelho rabanetes salsa tomate

cogumelos

cogumelos brancos cogumelo marrom enoki nameko pleurothus portobello shimeji shitake

março

frutas

banana Madeira framboesa kiwi mandarina maçãs
morango maçã jonagored laranja limão pera rocha

verduras

abóbora agrião alface alho francês batata beringela beterraba
brócolos cebola cenoura coentros courgette couve branca
couve coração couve lombarda couve portuguesa couve roxa espinafres grelos
nabiça nabos pimento verde pimento vermelho rabanetes salsa tomate

cogumelos

cogumelos brancos cogumelo marrom enoki nameko pleurothus portobello shimeji shitake

abril

frutas

banana Madeira framboesa kiwi limão laranja maçãs mandarina morango pera rocha

verduras

abóbora agrião alface alho francês batata beringela beterraba
brócolos cebola cenoura coentros courgette couve branca couve coração
couve lombarda couve portuguesa espinafres grelos nabiça nabos
pepino pimento verde pimento vermelho rabanetes salsa tomate

cogumelos

cogumelos brancos cogumelo marrom enoki nameko
pleurothus portobello shimeji shitake

maio

frutas

alperce banana Madeira cereja kiwi limão laranja maçãs
mandarina melancia preta meloa gala morango nectarina nêspera pessego

verduras

abóbora agrião alface alho francês batata beringela beterraba
brócolos cenoura coentros courgette couve branca couve coração couve lombarda
couve portuguesa ervilha espinafres fava grelos nabiça nabos
pepino pimento verde pimento vermelho rabanetes salsa tomate

cogumelos

cogumelos brancos cogumelo marrom enoki nameko pleurothus portobello shimeji shitake

junho

frutas

alperce ameixa amarela ameixa preta amora banana Madeira cereja framboesa
laranja limão mandarina melancia melão branco melão verde meloa gala

verduras

abóbora agrião alface alho francês batata beringela beterraba cebola coentros
courgette couve branca couve coração couve lombarda couve portuguesa espinafres grelos nabiça
nabos pepino pimento padrão pimento verde pimento vermelho rabanetes salsa tomate

cogumelos

cogumelos brancos cogumelo marrom enoki nameko pleurothus portobello shimeji shitake

julho

frutas

ameixa preta amora cereja figo framboesa groselha laranja
limão melão verde meloa cantalupe meloa gala melão branco melancia riscada
mirtilo morango nectarina pessego pera moretini uva branca uva preta

verduras

abóbora agrião alface alho francês batata beringela beterraba cenoura coentros
courgette couve branca couve coração couve lombarda couve portuguesa espinafres grelos nabiça
nabos pepino pimento padrão pimento verde pimento vermelho rabanetes salsa tomate

cogumelos

cogumelos brancos cogumelo marrom enoki nameko pleurothus portobello shimeji shitake

agosto

frutas

ameixa amarela ameixa preta figo laranja maçã gala maçã reineta melancia
melancia riscada melão branco melão verde meloa cantalupe meloa gala morango
nectarina pera rocha pera vitória pessego uva branca uva preta uva red globe

verduras

abóbora agrião alface alho francês batata batata doce beringela beterraba cebola
cenoura coentros courgette couve branca couve coração couve lombarda couve portuguesa espinafres
grelos nabiça nabos pepino pimento padrão pimento verde pimento vermelho salsa tomate rama

cogumelos

cogumelos brancos cogumelo marrom enoki nameko pleurothus portobello shimeji shitake

setembro

frutas

ameixa banana Madeira figo framboesa laranja maçãs melancia melancia riscada melão branco
melão verde meloa gala morango nectarina pera rocha pessego uva branca uva preta uva red globe

verduras

abóbora agrião alface alho francês batata batata doce beringela
beterraba cebola cenoura coentros courgette couve branca couve coração
couve lombarda couve portuguesa espinafres feijão verde grelos nabiça nabos
pepino pimento padrão pimento verde pimento vermelho salsa tomate rama

cogumelos

cogumelos brancos cogumelo marrom enoki nameko pleurothus portobello shimeji shitake

outubro

frutas

banana Madeira castanha diospiro kiwi laranja limão maçãs mandarina
marmelo morango pera rocha romã uva branca uva preta uva red globe

verduras

abóbora agrião alface alho francês batata batata doce beringela
beterraba brócolos cebola cenoura coentros courgette couve branca
couve coração couve flor couve lombarda couve portuguesa couve roxa espinafres grelos
nabiça nabos pepino pimento verde pimento vermelho salsa tomate

cogumelos

cogumelos brancos cogumelo marrom enoki nameko pleurothus portobello shimeji shitake

novembro

frutas

abacate banana Madeira castanha diospiro kiwi laranja limão
maçãs mandarina marmelo pera rocha romã uva red globe

verduras

abóbora agrião alface batata batata doce beterraba cebola cenoura
coentros couve branca couve coração couve flor couve lombarda couve portuguesa couve roxa
espinafres grelos feijão verde nabiça nabos salsa tomate

cogumelos

cogumelos brancos cogumelo marrom enoki nameko
pleurothus portobello shimeji shitake

dezembro

frutas

abacate banana Madeira castanha kiwi laranja limão maçãs
mandarina marmelo pera rocha romã

verduras

abóbora agrião alface batata batata doce beterraba cebola
cenoura coentros couve branca couve coração couve flor couve lombarda couve portuguesa
couve roxa espinafres grelos nabiça nabos rabanetes salsa

cogumelos

cogumelos brancos cogumelo marrom enoki nameko
pleurothus portobello shimeji shitake

Tira mais partido da horta usando produtos de época