

## Época das Frutas



As frutas da época, da produção nacional são mais saborosas e contêm menos pesticidas e outros químicos do que aquelas de estufa ou que viajam longas distâncias para chegar até à sua mesa. Além disso, são mais baratas!

Tenha consigo a tabela com as indicações da época das frutas em Portugal e desfrute de todo o sabor e dos benefícios que as frutas podem oferecer para a sua saúde e da sua família!

FRUTA	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Alperce (Damasco)	—	—	—	—	●	●	●	—	—	—	—	—
Ameixa	—	—	—	—	—	●	●	●	●	●	—	—
Amora	—	—	—	—	—	●	●	●	—	—	—	—
Ananás dos Açores	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Banana da Madeira	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cereja	—	—	—	—	●	●	●	—	—	—	—	—
Dióspiro	—	—	—	—	—	—	—	—	—	●	●	●
Figo	—	—	—	—	—	●	●	●	●	—	—	—
Framboesa	○	○	○	○	○	●	●	●	●	○	○	○
Kiwi	●	●	●	○	○	—	—	—	—	—	●	●
Laranja	●	●	●	●	●	○	○	—	—	●	●	●
Limão	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Maçã	●	●	●	●	○	○	●	●	●	●	●	●
Melancia	—	—	—	○	○	○	●	●	●	○	—	—
Melão	—	—	○	○	○	●	●	●	●	○	○	—
Meloa	—	—	○	○	○	●	●	●	●	○	○	—

(continua) ...>

FRUTA	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Mirtilo	—	—	—	—	●	●	●	—	—	—	—	—
Morango	○	○	○	○	●	●	●	●	○	○	○	○
Nêspera	—	—	—	●	●	—	—	—	—	—	—	—
Pera	●	●	●	○	○	●	●	●	●	●	●	●
Pêssego	—	—	—	—	○	●	●	●	●	●	—	—
Romã	—	—	—	—	—	—	—	—	●	●	●	●
Tangerina	●	●	●	●	○	○	○	—	○	●	●	●
Uva	—	—	—	—	—	●	●	●	●	●	○	○

FRUTOS OLEAGINOSOS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Amêndoa	●	●	—	—	—	—	—	—	●	●	●	●
Avelã	—	—	—	—	—	—	—	—	—	●	●	●
Castanha	—	—	—	—	—	—	—	—	—	●	●	●
Noz	●	—	—	—	—	—	—	—	●	●	●	●
Pinhão	●	●	●	—	—	—	—	—	—	—	—	●

● Época      ○ Fora de época      — Geralmente indisponível

FONTE: Deco Proteste, 2012  
<http://www.deco.proteste.pt/>

2/2

