

## Época dos Vegetais



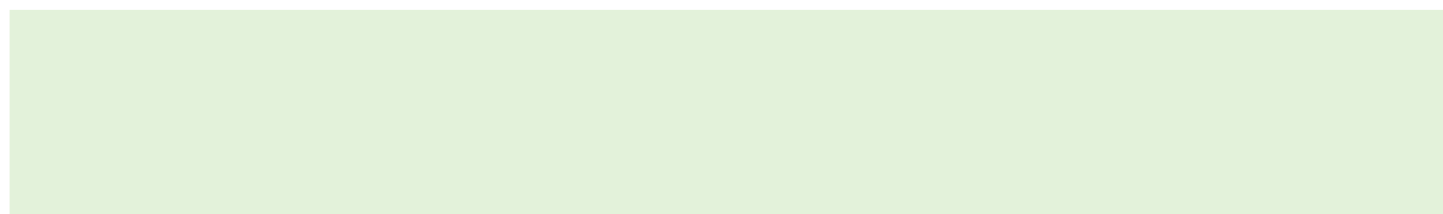
Os vegetais da época, da produção nacional são mais saborosos e contêm menos pesticidas e outros químicos do que aqueles de estufa ou que viajam longas distâncias para chegar até à sua mesa. Além disso, são mais baratos!

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

VEGETAIS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Abóbora	●	●	●	●	●	○	○	○	●	●	●	●
Acelga	●	●	●	●	●	●	○	○	○	●	●	●
Agrião	●	●	●	●	○	○	○	○	○	●	●	●
Aipo de cabeça	●	●	●	●	●	●	○	○	○	●	●	●
Aipo de talo	●	●	●	●	●	●	○	○	○	●	●	●
Alcachofra	—	—	○	●	●	●	○	—	—	—	—	—
Alface	●	●	●	●	●	●	○	○	○	●	●	●
Alho-francês (Alho porro)	●	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●
Batata	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Beldroegas	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Beringela	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○
Beterraba	●	●	●	●	●	●	○	○	○	●	●	●
Brócolos	●	●	●	●	●	●	○	○	○	●	●	●
Cebola	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cebola nova	—	—	○	●	●	●	○	—	—	—	—	—
Cenoura	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Chicória de folhas	●	●	●	●	●	●	○	○	○	●	●	●

(continua) ...>

VEGETAIS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Chuchu	—	—	—	○	○	●	●	●	●	●	○	○
Curgete	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○	○
Couve-de-bruxelas	●	●	●	●	●	○	○	○	○	●	●	●
Couve-lombarda	●	●	●	●	●	○	○	○	○	●	●	●
Couve portuguesa	●	●	●	●	●	○	○	○	○	●	●	●
Endívia	●	●	●	○	—	—	—	—	—	○	●	●
Ervilha	—	○	●	●	●	○	—	—	—	—	—	—
Espargo	○	●	●	●	○	—	—	—	—	—	—	—
Espinafre	●	●	●	●	●	○	○	○	○	●	●	●
Fava	—	—	○	●	●	○	○	—	—	—	—	—
Feijão-verde	—	—	○	○	○	●	●	●	●	○	○	—
Funcho	●	●	●	●	●	○	○	○	○	●	●	●
Grelos	●	●	●	●	●	○	○	○	○	●	●	●
Milho doce	—	—	—	—	○	●	●	●	●	○	—	—
Nabiças	●	●	●	●	●	○	○	○	○	●	●	●
Nabo	●	●	●	●	●	○	○	○	○	●	●	●
Pepino	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	●	○
Pimento	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○
Rabanete	●	●	●	●	●	●	○	○	○	●	●	●
Rábano	●	●	●	●	○	○	○	○	○	○	●	●
Repolho	●	●	●	●	○	○	○	○	○	●	●	●
Rúcula	●	●	●	●	●	●	○	○	○	●	●	●
Rutabaga	●	●	●	○	—	—	—	—	○	○	●	●
Tomate	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○



● Época      ○ Fora de época      — Geralmente indisponível

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

