



FRUTAS

sustentarea



janeiro-abril



- ABACATE
- BANANA
- GOIABA
- LARANJA
- MAÇÃ GALA
- MAMÃO
- LIMÃO TAITI
- PÊSSEGO
- PERA



maio-agosto



- ABACATE
- ATEMOIA
- MEXERICA
- MARACUJÁ DOCE
- MORANGO
- TANGERINA PONKAM



setembro-dezembro



- ABACAXI
- ACEROLA
- AMORA
- JABUTICABA
- MAÇÃ FUJI
- MANGA
- MELÃO
- MELANCIA
- UVA

LEGUMES



janeiro-abril

- ABOBRINHA BRASILEIRA
- BERINJELA
- BETERRABA
- JILÓ
- PEPINO
- PIMENTÃO VERDE
- QUIABO
- TOMATE



maio-agosto

- ABÓBORA JAPONESA
- BATATA DOCE
- CARÁ
- ERVILHA COMUM
- ERVILHA TORTA
- GENGIBRE
- INHAME
- MANDIOCA
- MANDIO-QUINHA



setembro-dezembro

- ALCACHOFRA
- BERINJELA
- CENOURA
- CHUCHU
- COGUMELO
- FAVA
- MAXIXE
- PEPINO JAPONÊS
- PIMENTÃO
- TOMATE CAQUI
- VAGEM



VERDURAS



sustentarea



janeiro-abril

- ACELGA
- CHICÓRIA
- ESCAROLA
- NABO
- REPOLHO
- RÚCULA
- SALSA
- SALSÃO



maio-agosto

- AGRIÃO
- COUVE
- ESPINAFRE
- RABANETE
- LOURO
- MILHO VERDE
- MOYASHI



setembro-dezembro

- ALHO PORÓ
- ALMEIRÃO
- BRÓCOLIS
- CATALONHA
- COENTRO
- COUVE FLOR
- ERVA DOCE
- ESPINAFRE
- HORTELÃ
- MANJERICÃO
- PALMITO
- RABANETE
- RÚCULA



[instagram/sustentarea](https://www.instagram.com/sustentarea)

sustentarea.com.br

[facebook.com/sustentarea](https://www.facebook.com/sustentarea)