

Cebolo



Semear	novembro/dezembro
Colher	março/abril
Utilização	fins alimentares

Nabiça



Semear	meados de agosto até dezembro
Colher	2 semanas após crescerem as folhas
Utilização	Fins alimentares

Feijão frade



Semear	março e junho
Colher	60 a 90 dias começam a produzir folhas e vagens
Utilização	fins alimentares

Cenoura



Semear	março/junho
Colher	julho/setembro
Utilização	Fins alimentares

Espinafre



Semear	janeiro/abril ; agosto/outubro
Colher	primavera/verão ; outono/inverno
Utilização	fins culinários

Couve de grelo



Semear	todo o ano
Colher	40 a 60 dias após (primavera/verão) / 90 a 100 dias (inverno)
Utilização	fins alimentares

Salsa (erva anual)



Semear	março/maio
Colher	Erva utilizada em vários pratos de todo o mundo
Utilização	fins culinários

Favas



Semear	março (planta de clima frio, necessita de alta luminosidade, com luz solar pelo menos algumas horas por dia – cultivar em solo fértil)
Colher	agosto
Utilização	fins alimentares (base para sopas, saladas, cozidos)

Ervilhas (leguminosa)



Semear	início da primavera
Colher	
Utilização	fins culinários, rico em fibras, hidratos e proteínas

Coentros (erva anual)



Semear	Preferencialmente em fevereiro
Colher	Apreciados na culinária, tanto pelas folhas como pelas sementes.
Utilização	Na cozinha mediterrânea apenas as folhas.

Fichas Técnicas