



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL, PESSOA COM DEFICIÊNCIA E DIREITOS HUMANOS

DEPARTAMENTO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

PROGRAMA NUTRIR CAMPINAS

CARTAS QUE NUTREM

Olá, beneficiário do Programa NutrirCampinas!

Essa carta é para você e sua família. Você sabia que o programa NutrirCampinas vai muito além de fornecer um cartão-alimentação? O cartão vai te ajudar a comprar os alimentos, mas também queremos te orientar como fazer as melhores escolhas. Pensando nisso, o Projeto CARTAS QUE NUTREM, elaborado pela equipe do Departamento de Segurança Alimentar e Nutricional, vai compartilhar com você algumas informações e dicas importantes sobre alimentação saudável e adequada.

Você sabe o que são alimentos sazonais? Parece uma palavra difícil, mas é bem simples. São os “alimentos de época”, ou seja, aqueles que são produzidos em maior quantidade em determinados períodos do ano.

Há muitas vantagens de consumir os alimentos da época: fica mais fácil de encontrar esses alimentos nos mercados e nas feiras, os preços são mais baratos, eles estão mais frescos, mais saborosos e com mais nutrientes que vão deixar nossa alimentação muito melhor! A quantidade de agrotóxicos também é menor, o que torna o alimento ainda mais saudável.

Conheça os alimentos de cada época:

ÉPOCA DO ANO	FRUTAS	VERDURAS	LEGUMES
Janeiro a Abril	Abacate Geada; Banana nanica/maçã; Figo; Goiaba; Laranja; Limão Taiti; Pera; Maçã Gala; Mamão	Acelga, Alface; Chicória; Escarola; Repolho; Rúcula; Salsa	Abóbora D'Água; Abóbora Seca; Abobrinha Brasileira; Berinjela; Beterraba; Jiló; Pepino; Pimentão Verde; Quiabo; Tomate
Mai a Agosto	Abacate Fortuna; Laranja Bahia, Maracujá Doce; Mexerica; Morango; Tangerina Ponkam	Agrião; Couve; Espinafre; Rabanete	Abóbora Japonesa; Abóbora Moranga; Batata Doce; Cará; Gengibre; Inhamé; Mandioca; Mandioquinha; Milho Verde;
Setembro a Dezembro	Abacate Breda; Abacaxi; Acerola; Ameixa; Banana Prata; Jabuticaba; Laranja Pera; Maçã Fuji; Manga; Maracujá azedo; Melão, Melancia; Nectarina; Uva	Brócolis; Cebolinha; Coentro; Couve-flor; Espinafre; Rabanete; Rúcula	Abóbora paulista; Abobrinha italiana; Berinjela; Cenoura; Chuchu; Inhamé; Maxixe; Pepino japonês; Pimentão Amarelo, Vermelho e Verde; Tomate Caqui; Vagem

Lembre-se sempre: manter o equilíbrio alimentar é fundamental para a nossa saúde física e mental.

EQUIPE DO PROGRAMA NUTRIR CAMPINAS

Telefone: 2515-7291

Obs.: Esse material estará disponível no site <https://portal.campinas.sp.gov.br/servico/cartao-nutrir-vale-alimentacao-familias-em-vulnerabilidade>