

Imagem	Nome popular	Nome científico	Cultivo	Uso na alimentação escolar	Informações complementares	Cultivo		Consumo			Partes Usadas						Propagação / Reprodução						
						Luz direta	Luz indireta	Tolera mais água	Tolera menos água	Crú	Pode ser cozido	Deve ser cozido	Caules	Folhas (**)	Raízes/"batatas"	Frutos	Sementes	Flores	Estacas	Sementes	Divisão de Touceiras	Espontânea	Bulbos/"batatas"
	Capuchinha	<i>Tropaeolum majus</i> L.	De cultivo fácil. Perene, em locais de inverno frio. Época de plantio: ano inteiro, com bom desenvolvimento nos meses mais frios do ano.	Folhas e flores usadas em saladas e também em pratos quentes, como omeletes.	As sementes podem ser usadas como condimento.	X	X	X	X	X	X		X		X		X	X	X	X	X		
	Cará-moela	<i>Dioscorea bulbifera</i> L.	Trepadeira vigorosa, gosta de climas quentes e de umidade. Grande porte, aprecia adubação. Época de plantio: começo da primavera (quando brota a batata).	Suas batatas aéreas, usadas como batatas comuns, são muito saborosas. A casca é tirada facilmente depois que cozinha. Iguaria, saborosa e nutritiva.	As folhas são tóxicas.	X		X				X			X								X
	Cará-roxo/ Cará-branco/ Cará-peção	<i>Dioscorea</i> spp.	Trepadeira vigorosa, gosta de climas quentes e de umidade. Grande porte, aprecia adubação. Época de plantio: começo da primavera, períodos mais chuvosos.	Seus tubérculos são usados como batatas comuns, são muito saborosas. A casca é tirada facilmente depois que cozinha. Iguaria, saborosa e nutritiva. Existem muitas variedades.	As folhas são tóxicas.	X		X	X			X			X								X
	Caruru (*)	<i>Amaranthus</i> spp.	Planta espontânea, de crescimento rápido. Aprecia meses quentes e chuvosos e solo fértil. Época de plantio: começo do período chuvoso.	Substituta do espinafre, muito versátil.	Algumas espécies tem espinho. Cuidado! (*) Indicadora de solos férteis. A água deve ser descartada depois da fervura.	X		X	X			X (#)		X		X			X		X		
	Caxi	<i>Lagenaria siceraria</i> (Molina) Standl.	Planta de cultivo parecido com a abóbora, prefere climas quentes, solos férteis e bem irrigados. Época de plantio: primavera.	Seus frutos imaturos são usados como abóbora ou chuchu. As cascas e as sementes não são utilizadas.	As folhas jovens e as ponteiros das ramas (cambuqira) são comestíveis.	X		X				X		X		X			X				
	Celosia/Espinafre-africano	<i>Celosia argentea</i> L.	Planta ornamental, de folhas e sementes comestíveis. Época de plantio: ano todo, evitando períodos mais frios.	Folhas cozidas substituídas do espinafre. Sementes cozidas.	Folhas exigem bastante cozimento para amaciar. Caso seja cozida separadamente, recomenda-se descartar a água.	X		X	X			X (#)		X		X			X		X		

Imagem	Nome popular	Nome científico	Cultivo	Uso na alimentação escolar	Informações complementares	Cultivo		Consumo			Partes Usadas						Propagação / Reprodução						
						Luz direta	Luz indireta	Tolera mais água	Tolera menos água	Crú	Pode ser cozido	Deve ser cozido	Caules	Folhas (**)	Raízes/"batatas"	Frutos	Sementes	Flores	Estacas	Sementes	Divisão de Touceiras	Espontânea	Bulbos/"batatas"
	Chicória-do-pará	<i>Eryngium foetidum</i> L.	Planta sem caule e muito aromática. Época de plantio: primavera.	Folhas picadas como substituto do coentro. Muito usado em algumas regiões para temperar peixe.	Retirar as hastas florais para favorecer a produção de folhas. Cuidado com espinhos. O cozimento amacia as fibras.	X		X				X								X	X		
	Coentrão	<i>Eryngium</i> sp.	Planta sem caule, com folhas e hastas florais espinhosas. Muito aromática. Época de plantio: primavera.	Folhas picadas como substituto do coentro.	Retirar as hastas florais para favorecer a produção de folhas. Cuidado com espinhos.	X		X				X								X	X		
	Cravinho-da-serra	<i>Tagetes filifolia</i>	Planta de aspecto ornamental, muito florífera, de fácil cultivo. Época de plantio: começo da temporada de chuvas.	Folhas usadas como condimento em infusões, carnes e molhos. Flores em chá, de sabor cítrico.	Pode se tornar invasiva devido a grande produção de sementes.	X			X	X	X			X			X			X		X	
	Cúrcuma/ Açafraão-da-terra	<i>Curcuma longa</i> L.	Muito resistente, aprecia solos úmidos e tolera sombreamento. Época de plantio: começo do período chuvoso.	Raízes aromáticas, usadas como corante e condimento.	A colheita ocorre apenas uma vez por ano.	X	X	X	X	X	X			X									X
	Dente-de-leão (*)	<i>Taraxacum campyloides</i> G.E.Haglund	Planta espontânea muito comum, de pleno sol. Germinação irregular. Época de plantio: ano todo.	Folhas amargas, com uso similar ao da chicória. Usada na medicina popular.	Pode ser confundida com a planta <i>Chaptalia</i> sp, que não deve ser consumida crua. (*) Indicadora de solos compactados.	X		X	X	X	X		X			X			X	X	X	X	
	Erva-de-santa-maria	<i>Dysphania ambrosioides</i> (L.) Mosyakin & Clemants	Espontânea e aromática, forma um arbusto perfumado. Fácil cultivo, usada como medicinal. Época de plantio: começo do período mais chuvoso.	Usada como tempero em feijão, saladas e molhos. Sabor forte e diferente.	Use com moderação. Existem variedades com aromas distintos.	X		X		X	X		X							X		X	
	Erva-luisa/ Limonete	<i>Aloysia citrodora</i> Palau	Muito aromático, esse arbusto é rústico e de crescimento lento. Época de plantio: período mais chuvoso.	Folhas aromáticas, para sobremesas, bolos, arroz doce e chás.	Fica de grande porte.	X		X		X	X		X					X					

Imagem	Nome popular	Nome científico	Cultivo	Uso na alimentação escolar	Informações complementares	Cultivo		Consumo			Partes Usadas						Propagação / Reprodução						
						Luz direta	Luz indireta	Tolera mais água	Tolera menos água	Crú	Pode ser cozido	Deve ser cozido	Caules	Folhas (**)	Raízes/"batatas"	Frutos	Sementes	Flores	Estacas	Sementes	Divisão de Touceiras	Espontânea	Bulbos/"batatas"
	Flor-do-guarujá	<i>Turnera subulata</i> Sm.	Planta ornamental de flores comestíveis. As folhas são usadas em infusões. Muito rústica, atrai abelhas. Época de plantio: ano todo, evitando meses mais frios.	As flores, usadas como decoração, são adocicadas. As folhas são usadas na medicina.	As flores são frágeis.	X		X	X	X	X			X				X	X	X			X
	Folha de batata-doce	<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.	A batata doce, de qualquer tipo, tem as folhas comestíveis. Planta rasteira e rústica, muito produtiva. Época de plantio: épocas mais quentes do ano.	Folhas cozidas como espinafre, para fortificar qualquer prato. Sabor agradável e suave.	À meia sombra, predomina produção de ramas. Extremamente nutritiva e saborosa.	X	X		X			X		X	X					X			X
	Grumixama	<i>Eugenia brasiliensis</i> Lam.	Frutos amarelos ou negros, muito saborosos, podem ser consumidos in natura. Sementes podem ser separadas, forçando as frutas por meio de uma peneira metálica. Época de plantio: as sementes devem ser plantadas imediatamente após colhidas.	Frutos in natura, em polpa de frutas e geleias, sorvetes. Rica em vitamina C e antocianinas.	Árvore de grande porte.	X	X	X		X	X				X						X		
	Guasca/ Picão-branco (*)	<i>Galinsoga parviflora</i> Cav. / <i>Galinsoga quadriradiata</i> Ruiz & Pav.	De ciclo curto e espontânea, aprecia solos férteis. Época de plantio: ano todo.	Usada como condimento ou hortaliça em sopas, arroz e omeletes. Muito aromática depois de cozida.	Pode ser armazenada quando desidratada. (*) Indicadora de solos férteis.	X	X	X		X	X		X	X			X			X		X	
	Inhame	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott	Ideal para ambientes muito úmidos. Época de plantio: começo do período chuvoso.	Batatas cozidas ou em cremes, uso similar à batata comum.	Cru é tóxico e não deve ser ingerido. Folhas não comestíveis.	X	X	X				X		X								X	X
	Jaca verde (imatura)	<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lam.	Os frutos da jaca, ainda imaturos ou verdes, podem ser cozidos e, sem a casca, substituem o frango e o palmito. Época de plantio: ano todo.	As sementes da jaca cozida são como castanhas, deliciosas.	Unte as panelas e facas com óleo para não ficarem manchadas com a cola da jaca.	X			X						X						X		

Imagem	Nome popular	Nome científico	Cultivo	Uso na alimentação escolar	Informações complementares	Cultivo		Consumo			Partes Usadas						Propagação / Reprodução						
						Luz direta	Luz indireta	Tolera mais água	Tolera menos água	Crú	Pode ser cozido	Deve ser cozido	Caules	Folhas (**)	Raízes/"batatas"	Frutos	Sementes	Flores	Estacas	Sementes	Divisão de Touceiras	Espontânea	Bulbos/"batatas"
	Jambu	<i>Acmella ciliata</i> (Kunth) Cass.	Desenvolve-se a pleno sol ou sombra parcial, em solos úmidos e férteis. Época de plantio: começo do período chuvoso.	Flores e sementes com sabor peculiar e que "adormece" a boca, usadas em caldos e refogados.		X	X	X		X	X		X	X				X	X	X			
	Malvavisco	<i>Malvaviscus arboreus</i> Cav.	Ornamental, chega a grande porte. Aceita podas para ficar mais acessível. Época de plantio: começo do período chuvoso.	Folhas jovens cozidas, picadas fininho. Flores cruas ou cozidas, corante natural para pratos doces e salgados.	As folhas velhas são fibrosas.	X		X	X	X	X			X				X	X				
	Mamão verde (imaturo)	<i>Carica papaya</i> L.	Os frutos do mamão, ainda bem verdes, são legumes saborosos e versáteis. Época de plantio: começo do período chuvoso.	Frutos cozidos, como a abobrinha, em caldo ou com carnes. Pode ser usado em omeletes. Ralado cru, em saladas, aceita vários temperos.	As sementes do mamão maduro podem ser usadas como tempero, tem sabor de mostarda e são levemente picantes.	X		X		X	X				X						X		
	Mangarito	<i>Xanthosoma riedelianum</i> (Schott) Schott	Planta semelhante à ornamental copo-de-leite. Época de plantio: começo do período chuvoso.	Pequeno porte, produz no outono pequenas batatas muito saborosas. As folhas, muito bem cozidas, são comestíveis.	As "batatinhas" são preparadas com casca, retirando-se ou não após o cozimento. O cultivo deve ser renovado todo ano.			X	X			X		X							X		X
	Manga verde (imaturo)	<i>Mangifera indica</i> L.	Frutos verdes/imaturos da manga. Época de plantio: começo do período chuvoso.	Os frutos verdes da manga, sem a casca, podem ser usados em saladas e em sucos. São saborosos, ácidos e crocantes.	Aproveite as frutas imaturas que despencam da árvore nas tempestades de verão.	X		X	X	X				X							X		
	Manjerição-anis	<i>Ocimum carnosum</i> (Spreng.) Link & Otto ex Benth.	Um manjerição de pequeno porte com cheiro de anis ou ervadoce. Ideal para áreas mais sombreadas. Época de plantio: começo do período chuvoso.	De porte delicado, pode ser cultivado em consórcio com outras hortaliças.	Melífera.	X	X	X		X	X			X						X		X	
	Manjerição-cravo/ Alfavaca-cravo	<i>Ocimum gratissimum</i> L.	Um tipo de manjerição arbustivo e de grande porte, é ornamental e muito aromático. Época de plantio: ano todo, de preferência nos meses mais quentes.	Por seu sabor, que lembra cravo e canela, pode ser usado em doces, geléis e chás. E também como tempero de carnes.	Pode ser usado como tempero seco.	X		X		X	X			X				X	X	X			

Imagem	Nome popular	Nome científico	Cultivo	Uso na alimentação escolar	Informações complementares	Cultivo				Consumo			Partes Usadas						Propagação / Reprodução					
						Luz direta	Luz indireta	Tolera mais água	Tolera menos água	Crú	Pode ser cozido	Deve ser cozido	Caulas	Folhas (**)	Raízes/"batatas"	Frutos	Sementes	Flores	Estacas	Sementes	Divisão de Touceiras	Espontânea	Bulbos/"batatas"	
	Maxixe-do-reino / Chuchu-de-vento	<i>Cyclanthera pedata</i> (L.) Schrad.	Trepadeira que produz grandes frutos ocos. Época de plantio: começo do período chuvoso.	Os frutos podem ser consumidos crus ou cozidos, tem um sabor entre o maxixe e o pepino. As folhas cozidas são comestíveis.	É exigente quanto à fertilidade do solo.	X		X	X	X	X			X	X					X				
	Melão-andino	<i>Solanum muricatum</i> Aiton	Melão arbustivo muito vigoroso, ideal para regiões mais frias e de altitude. Sugere-se o plantio em leiras (camalhões), com distribuição de palha em torno delas. Época de plantio: começo do período chuvoso.	Os frutos são muito saborosos e doces, similares ao melão comum. Usados em saladas de frutas ou sucos.	Sugere-se fazer tutoramento baixo, a uns 30 cm, com auxílio de pequenas estacas e arame liso. Não consumir as folhas.	X	X	X		X	X				X					X				
	Mentruz-rasteira / Mastruço-do-brasil	<i>Coronopus didymus</i> (L.) Sm.	Planta rasteira de inverno, muito aromática. Época de plantio: outono/inverno, meses mais frescos.	As folhas picantes, com sabor de mostarda, são usadas como tempero e na medicina popular	Sabor intenso, use com moderação.	X		X		X	X		X	X						X		X		
	Mini-pepino	<i>Coccinia grandis</i> (L.) Voigt	Planta perene, trepadeira. Aprecia solos férteis. Multiplicação apenas por estacas, as sementes são inférteis. Época de plantio: começo do período chuvoso.	Os frutos verdes são iguais a um pepino, porém, quando maduros, são vermelhos e substituem o tomate, especialmente em molhos. Brotos jovens cozidos.	Para salada use frutos jovens. As folhas jovens e brotos são comestíveis desde que sejam refogados ou cozidos. E as folhas secas podem ser consumidas como petisco.	X	X	X	X	X	X			X	X					X				
	Mitsubá	<i>Cryptotaenia japonica</i> Hassk.	Ocorre em solos férteis, úmidos, a meia sombra ou sol pleno. Depois que floresce, produz muitas sementes. Época de plantio: período chuvoso.	Parecida com a salsa, é nutritiva e pode ser usada em sucos verdes e como condimento em diversos pratos na escola. Muito usada na finalização de pratos e ensopados orientais.	Recomenda-se não usar cozida para não amargar.	X	X	X		X	X			X						X	X			
	Morango-silvestre/ amora-vermelha/ framboesa-do-campo	<i>Rubus rosifolius</i> Sm.	Arbusto que tem flores com 5 pétalas. Fácil cultivo. Pode ser cultivado em floreiras ou pequenos quintais. Época de plantio: ano todo	Frutos lembram o morango e são saborosos para o consumo in-natura		X	X	X		X	X			X						X	X			
	Moringa /acácia-branca	<i>Moringa oleifera</i> Lam.	Planta de crescimento vigoroso, de porte arbóreo, aprecia solos soltos e não encharcados. Época de plantio: épocas mais quentes e úmidas do ano.	Folhas versáteis, um pouco adstringentes quando cruas, usadas em omeletes ou em cozidos. Frutos imaturos cozidos ou refogados.	Deve ser podada para manter um porte baixo. Pode ser cultivada em canteiros, com podas drásticas sucessivas.	X			X	X	X			X	X	X		X	X	X				

