

GUIA DA ESTAÇÃO • SETEMBRO, OUTUBRO E NOVEMBRO DE 2026

# Guia da Estação Good Farmy

Sabor, frescor, diversidade e planejamento de compras para os próximos três meses na Grande São Paulo. O que entra em alta, o que pede atenção e o que servir em cada mês.

Calendário estrutural de oferta no atacado paulista (2019-2025) e Hortifruti Brasil/Cepea. Não é previsão de safra 2026. Preço e disponibilidade sob consulta.

## COMO LER ESTE GUIA

# Três coisas diferentes

## Safra regional

É quando a região produtora colhe mais.

## Disponibilidade comercial

É o que de fato chega ao atacado de São Paulo em cada mês, somando várias regiões do país. É a base das marcações A, M e B deste guia.

## Cultivo protegido

É a produção em estufa, como o morango, o brócolis e o tomate grape das nossas áreas, que segue o plantio e oscila menos com o calendário geral.

## O que significam A, M e B

- **A** oferta acima da média do ano: mês bom para fixar o item no cardápio.
- **M** oferta ao redor da média: item disponível com normalidade.
- **B** oferta abaixo da média: confirme antes e tenha alternativa.
- Quando duas fontes divergem, aparece M/A ou B/M.

Safra não é garantia de preço menor, de sabor melhor nem de mais nutrientes; é uma leitura de oferta para planejar volume, alternativas e cardápio. O que muda o preço e a disponibilidade da semana é o clima, por isso a cotação é sempre atual, pelo WhatsApp. Marcações: calendário estrutural de sazonalidade do atacado paulista (médias 2019-2025) e Hortifruti Brasil/Cepea-Esalq. Regiões citadas são as principais fornecedoras do atacado, não a origem específica dos produtos Good Farmy.

## COMO USAR ESTE GUIA

- **Planejamento de compras:** o que está em A pode entrar como item fixo do mês; o que está em B pede confirmação e alternativa.
- **Cardápio:** cada mês traz ideias de pratos, snacks e combinações a partir do que está em alta.
- **Aviso antes da falta:** se a semana fugir do calendário, você recebe alternativa, não surpresa.
- **Receitas:** as receitas citadas estão em Receitas Good Farmy ([goodfarmy.com.br/conteudos](http://goodfarmy.com.br/conteudos)).



Van Good Farmy diante das estufas próprias. Foto real.

## CALENDÁRIO VISUAL

## 25 produtos, três meses

A - acima da média

M - ao redor da média

B - abaixo da média

| PRODUTO                       | SET | OUT | NOV | LEITURA                                              |
|-------------------------------|-----|-----|-----|------------------------------------------------------|
| Tomate grape (estufa própria) | M/A | M/A | A   | Cultivo protegido próprio; oferta depende do plantio |
| Tomate salada                 | B/M | M   | M   | Setembro mais apertado                               |
| Morango (estufa própria)      | A   | M   | M   | Pico jul-set; cai a partir de dezembro               |
| Brócolis ninja (próprio)      | A   | A   | M/A | Safra jul a nov                                      |
| Couve-flor                    | A   | M   | M   | Safra ago-set                                        |
| Couve manteiga                | A   | M   | M   | Safra jul-set                                        |
| Alface e folhosas             | B   | B   | M/B | Produção contínua; entrada menor no atacado          |
| Laranja pera                  | M   | B   | M   | Ano todo                                             |
| Tangerina murcott             | A   | A   | A   | Safra ago-nov                                        |
| Tangerina ponkan              | B   | B   | B   | Entressafra; pico mai-jul                            |
| Mexerica rio                  | A   | M/A | B   | Safra jul-out                                        |
| Limão tahiti                  | B   | B   | M   | Entressafra set-out                                  |
| Abacaxi pérola                | M   | M/A | A   | Sobe até janeiro                                     |
| Manga tommy                   | B   | M   | M   | Safra paulista começa em outubro                     |
| Abacate                       | M/A | M/A | M/A | Ano todo                                             |
| Pepino japonês                | B   | M/A | A   | Pico nov-abr                                         |
| Pimentão verde                | B   | M   | M   | Pico dez-jan                                         |
| Pimentão amarelo e vermelho   | B   | B   | B   | Abaixo da média até novembro                         |
| Maracujá azedo                | A   | A   | B   | Safra jul-out                                        |
| Nectarina                     | B   | M   | A   | Safra começa em outubro                              |
| Uva thompson                  | B/M | M   | A   | Sobe out-nov                                         |
| Melancia                      | M   | M   | M/A | Alta nov-abr                                         |
| Banana nanica                 | M   | B   | B   | Ano todo                                             |
| Mamão papaia                  | M   | A   | A   | Out-nov acima da média                               |
| Pitaya                        | B   | B   | B   | Entressafra; safra dez-mar                           |

SETEMBRO DE 2026

# O fim do pico do morango e a força das brássicas

Setembro é o último mês de pico do morango no atacado paulista e o auge de brócolis, couve-flor e couve manteiga. Nas nossas estufas, morango e brócolis saem em cultivo protegido, o que dá mais regularidade do que o calendário geral sugere. Nos cítricos, murcott e mexerica rio estão no alto; limão tahiti está em entressafra e merece atenção no planejamento.

## Em alta no mês

| PRODUTO                                 | CARACTERÍSTICA E USO                                                                         |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Morango</b>                          | Doce com acidez leve; fim do pico. Café da manhã, coffee break, saladas com folhas e queijo. |
| <b>Brócolis ninja</b>                   | Cabeça compacta, textura firme. Assado com limão e alho, arroz de brócolis, guarnição.       |
| <b>Couve-flor</b>                       | Sabor delicado. Assada inteira, gratinada, arroz de couve-flor.                              |
| <b>Couve manteiga</b>                   | Refogada, chips no forno, sucos.                                                             |
| <b>Tangerina murcott e mexerica rio</b> | Fruta de lanche: gomos no coffee break e na lancheira escolar.                               |
| <b>Maracujá azedo</b>                   | Molhos para saladas e peixes, mousses, sucos.                                                |
| <b>Tomate grape (estufa)</b>            | Oferta média a alta; snack em cumбуca, espetinho caprese, confit.                            |



## Pede atenção

| PRODUTO                              | POR QUÊ E O QUE FAZER                                                                                              |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Limão tahiti</b>                  | Entressafra: frutas menores e menos suco. Planeje volume e considere limão siciliano (catálogo) para finalizações. |
| <b>Uva, pitaya, manga, nectarina</b> | Entressafra ou início. Para ilhas de frutas, priorize tangerina, abacaxi, mamão, banana.                           |
| <b>Pimentão amarelo e vermelho</b>   | Abaixo da média; o verde recupera antes.                                                                           |

## SETEMBRO • IDEIAS PARA O CARDÁPIO

## O que servir

- Brócolis assado no forno alto com azeite e limão como guarnição fixa do mês.
- Salada Caprese com tomate grape na entrada.
- Quiche individual de três queijos com tomate grape no coffee break.
- Suco de maracujá e tangerina no café da manhã do hotel.

## Ocasão de snack

Tomate grape em cumbuca e gomos de tangerina: dois snacks frescos que não precisam de faca no coffee break de setembro.

## Combinações

- Morango + rúcula + queijo branco
- Brócolis + limão + alho descascado
- Tomate grape + manjerição + mussarela
- Maracujá + hortelã (bebidas)

## Alternativas de compra

- Limão tahiti curto: limão siciliano ou laranja pera para acidez.
- Pimentão colorido curto: pimentão verde ou abobrinha para cor no refogado.

## Receitas do mês

Salada Caprese com tomate grape; Quiche de três queijos com tomate grape; Salada Quinoa Nutri (couve-flor e abóbora); Salada Manga Tropical; Salada Mediterrânea; Sopa de abóbora com carne de sol. Receitas Deli a Day, em [goodfarmy.com.br/conteudos/receitas](http://goodfarmy.com.br/conteudos/receitas) (em implantação).

## Cotar os produtos de setembro



Mande a lista, o volume e a janela de entrega. Devolvemos preço e disponibilidade reais da semana.

WhatsApp 11 91339-1702 • [oi@goodfarmy.com](mailto:oi@goodfarmy.com)

OUTUBRO DE 2026

## Brócolis no auge, manga paulista começando e pepino em recuperação

Outubro mantém brócolis ninja e tangerina murcott em alta, com maracujá ainda forte. Começa a safra paulista de manga (tommy entra antes da palmer) e a nectarina nacional. Pepino japonês e abacaxi entram em recuperação. Morango passa a oferta média: nas estufas próprias, ainda há colheita, mas o volume depende do plantio.

### Em alta no mês

| PRODUTO                      | CARACTERÍSTICA E USO                                    |
|------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Brócolis ninja</b>        | Auge da safra; guarnições, massas, bowls e sopas frias. |
| <b>Tangerina murcott</b>     | Doce e fácil de descascar; lanche de escola e empresa.  |
| <b>Maracujá azedo</b>        | Último mês de safra forte; sucos e molhos.              |
| <b>Mamão papaia</b>          | Acima da média; café da manhã e saladas de frutas.      |
| <b>Abacaxi pérola</b>        | Em recuperação; sucos e ilha de frutas.                 |
| <b>Manga tommy</b>           | Início da safra de SP; cubos porcionados e saladas.     |
| <b>Tomate grape (estufa)</b> | Oferta média a alta; molho de 15 minutos e snack.       |



### Pede atenção

| PRODUTO             | POR QUÊ E O QUE FAZER                                           |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Limão tahiti</b> | Ainda em entressafra; recupera em novembro.                     |
| <b>Laranja pera</b> | Entrada abaixo da média no atacado; confirme volume para sucos. |
| <b>Morango</b>      | Oferta média; cotar com antecedência para eventos.              |

## OUTUBRO • IDEIAS PARA O CARDÁPIO

## O que servir

- Salada Quinoa Nutri (couve-flor crocante, abóbora assada, tomate grape) como bowl do refeitório.
- Sopa de abóbora com carne de sol e gengibre como sopa do dia.
- Salada Manga Tropical com ceviche de manga, na entrada da safra paulista.
- Tábua de tangerina, uva (início) e queijos no coffee break.

## Ocasão de snack

Tangerina murcott descascada em gomos e tomate grape em copo por pessoa: a dupla de outubro para pausas e intervalos.

## Combinações

- Brócolis + cogumelos + alho descascado
- Manga + hortelã + limão siciliano
- Tomate grape + azeite + tomilho (confit)
- Mamão + banana + abacaxi (ilha de frutas)

## Alternativas de compra

- Laranja pera curta: tangerina murcott para consumo in natura; abacaxi para suco.
- Morango curto para sobremesa: manga tommy ou abacaxi.

## Receitas do mês

Salada Caprese com tomate grape; Quiche de três queijos com tomate grape; Salada Quinoa Nutri (couve-flor e abóbora); Salada Manga Tropical; Salada Mediterrânea; Sopa de abóbora com carne de sol. Receitas Deli a Day, em [goodfarmy.com.br/conteudos/receitas](http://goodfarmy.com.br/conteudos/receitas) (em implantação).

## Cotar os produtos de outubro



Mande a lista, o volume e a janela de entrega. Devolvemos preço e disponibilidade reais da semana.

WhatsApp 11 91339-1702 • [oi@goodfarmy.com](mailto:oi@goodfarmy.com)

NOVEMBRO DE 2026

# Tomate grape, pepino, abacaxi e uva em alta antes do verão

Novembro abre a temporada de verão do atacado paulista: tomate grape, pepino japonês, abacaxi, uva thompson, nectarina e mamão papaia entram acima da média. Limão tahiti recupera. Brócolis ainda vai bem e morango segue médio. É o mês de planejar as festas de fim de ano: confirme volume e janela com antecedência.

## Em alta no mês

| PRODUTO                            | CARACTERÍSTICA E USO                                             |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Tomate grape (estufa)</b>       | Acima da média; snack, espetinho caprese, confit para as festas. |
| <b>Pepino japonês</b>              | Alta; palitos no coffee break, sunomono, saladas.                |
| <b>Abacaxi pérola</b>              | Alta; grelhado, sucos, ilha de frutas.                           |
| <b>Uva thompson</b>                | Alta; tábua de queijos, café da manhã, snack.                    |
| <b>Nectarina</b>                   | Safra nacional; sobremesas e saladas de frutas.                  |
| <b>Tangerina murcott</b>           | Último mês de alta.                                              |
| <b>Mamão papaia e banana prata</b> | Café da manhã com reposição simples.                             |



## Pede atenção

| PRODUTO                  | POR QUÊ E O QUE FAZER                                     |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Maracujá azedo</b>    | Cai abaixo da média; confirme antes de fixar no cardápio. |
| <b>Mexerica rio</b>      | Fim da safra; migre para murcott.                         |
| <b>Pimentão colorido</b> | Ainda abaixo da média; recupera em dezembro.              |

## NOVEMBRO • IDEIAS PARA O CARDÁPIO

## O que servir

- Salada Mediterrânea com tomate grape para os buffets de verão.
- Ceviche de manga como acompanhamento frio das ceias corporativas.
- Abacaxi grelhado com hortelã na sobremesa.
- Brócolis assado como guarnição das ceias corporativas.

## Ocasão de snack

Tomate grape, uva thompson e pepino em palitos: o trio de novembro para copo por pessoa em eventos corporativos e cortesias de hotel.

## Combinações

- Tomate grape + burrata + manjerição
- Pepino + uva + hortelã
- Abacaxi + hortelã + limão tahiti
- Nectarina + rúcula + queijo

## Alternativas de compra

- Maracujá curto: abacaxi ou tangerina para suco.
- Mexerica rio curta: tangerina murcott.

## Receitas do mês

Salada Caprese com tomate grape; Quiche de três queijos com tomate grape; Salada Quinoa Nutri (couve-flor e abóbora); Salada Manga Tropical; Salada Mediterrânea; Sopa de abóbora com carne de sol. Receitas Deli a Day, em [goodfarmy.com.br/conteudos/receitas](http://goodfarmy.com.br/conteudos/receitas) (em implantação).

## Cotar os produtos de novembro



Mande a lista, o volume e a janela de entrega. Devolvemos preço e disponibilidade reais da semana.

WhatsApp 11 91339-1702 • [oi@goodfarmy.com](mailto:oi@goodfarmy.com)

## PLANEJAMENTO DE COMPRAS

## Como transformar o guia em pedido

- **Itens fixos do trimestre:** brócolis ninja, tangerina murcott, tomate grape e abacaxi aparecem em A ou M/A nos três meses. Bons candidatos a item recorrente.
- **Itens de janela:** morango (mais forte em setembro), maracujá (até outubro), uva e nectarina (a partir de novembro). Planeje eventos em torno deles.
- **Itens de atenção:** limão tahiti até outubro, pimentão colorido até novembro, pitaya no trimestre. Confirme antes de fixar no cardápio.
- **Cultivo protegido:** morango, brócolis e tomate grape das nossas estufas seguem o plantio. Para volumes grandes ou datas fixas, avise com antecedência.
- **Fim de ano:** novembro é o mês de fechar as listas de dezembro.



### Planejar o trimestre com a Good Farmy

Diga o segmento, a frequência de entrega e os itens que não podem faltar. Montamos a proposta com alternativas.

WhatsApp 11 91339-1702 ·  
oi@goodfarmy.com

## Fontes e método

Sazonalidade: calendário estrutural de sazonalidade de produtos do atacado de São Paulo (médias 2019-2023, fev/2024; versão abr/2025; tabela 2023-2025, fev/2026) e Guia de origem por produto (set/2025); Hortifruti Brasil/Cepea-Esalq: "A rota do tomate" (03/07/2025), "Tahiti está em entressafra" (25/07/2025), "Safr de manga de SP deve começar em outubro" (28/09/2023), "Temporada de uva 2023/24 deve se iniciar em novembro" (31/10/2023), "Melancia: frutas de GO devem predominar em setembro" (29/08/2019), "O mapa da produção brasileira de abacate" (24/04/2023); Secretaria de Agricultura de SP via Notícias Agrícolas (07/08/2020) sobre morango. Conservação: UC Davis Postharvest e Embrapa Hortaliças (2007, 2021). Nutrição: quando citada, TBCA (USP) e TACO (Unicamp).

O que este guia não afirma: preço futuro, garantia de disponibilidade, superioridade de sabor ou de nutrientes por estar na safra, origem por SKU. Regiões citadas são as principais fornecedoras do atacado paulista, não a origem dos produtos Good Farmy, que vêm de produção própria e de parceiros selecionados.

Edição 01, revisada em 11/09/2026. Good Farmy Comércio Importação e Exportação Ltda, CNPJ 17.072.354/0001-44. oi@goodfarmy.com · WhatsApp 11 91339-1702 · goodfarmy.com.br

