



NALUMOVE

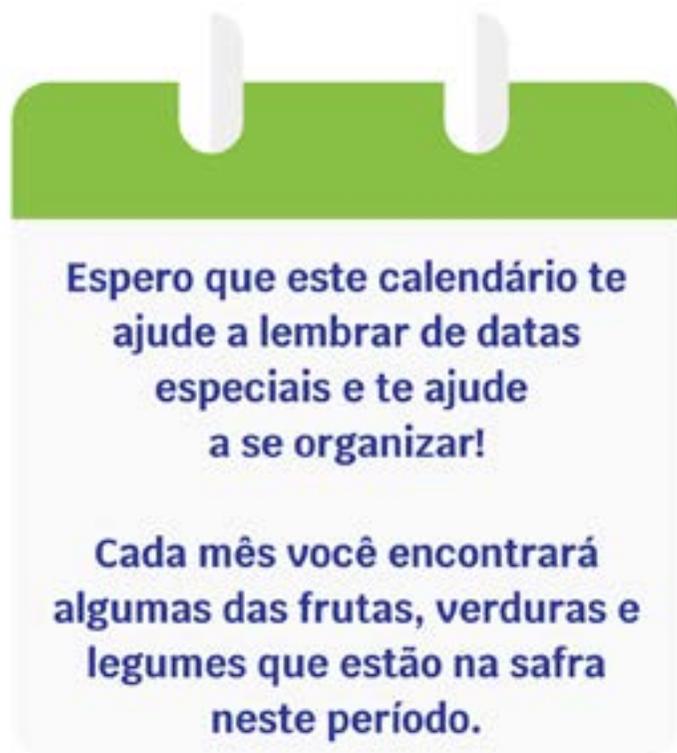
# CALENDÁRIO 2023





NALUMOVE

# 2023



## Um novo ano se inicia.

### E qual o propósito disso?

Na safra, os alimentos estão mais baratos e geralmente apresentam menor quantidade de agrotóxicos. Então, além de gastar menos, pode te ajudar a pensar em como **variar a sua alimentação ao longo do ano**, combinando diferentes cores e sabores!

Caso esteja sem ideias de receitas, **me acompanhe nas redes sociais** para ver receitas com esses alimentos a cada mês!

Aproveite este material feito com muito carinho!

**Que você tenha um ótimo 2023!**



NALUMOVE

# 2023

## JANEIRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## FRUTAS



CARAMBOLA



GOIABA



GRAVIOLA



JABUTICABA



MELÃO



PEQUI



PÊSSEGO



UVA

## HORTALIÇAS



ALHO



MILHO



QUIABO



VAGEM

### NOTA

- 01 - CONFRATERNIZAÇÃO UNIVERSAL
- 19 - DIA MUNDIAL DO FISIOTERAPEUTA OCUPACIONAL
- 20 - DIA DO FARMACÊUTICO



# 2023

## FEVEREIRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

## FRUTAS



ABACATE



BANANA



CAQUI



FIGO



JACA



MAMÃO



PÊRA



PINHA

## HORTALIÇAS



ALHO



MILHO



QUIABO

### NOTA

21 - CARNAVAL

01 - DIA DO TOMATE

04 - DIA MUNDIAL CONTRA O CÂNCER

# 2023

## MARÇO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### FRUTAS



ABACATE



BANANA



CAQUI



FIGO



GOIABA



LIMÃO



MAÇA



MEXERICA

### HORTALIÇAS



BATATA  
DOCE



BATATA  
BAROA



QUIABO



PEPINO

### NOTA

- 04 - DIA MUNDIAL DA OBESIDADE
- 15 - DIA DO CONSUMIDOR
- 19 - DIA MUNDIAL DO SONO
- 22 - DIA MUNDIAL DA ÁGUA
- 25 - DIA DO CHOCOLATE



NALUMOVE

# 2023

## ABRIL

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## FRUTAS



ABACATE



BANANA



CAQUI



CAJÚ



GOIABA



LIMÃO



MAÇA



MEXERICA

## HORTALIÇAS



BATATA  
DOCE



MANDIOCA



QUIABO



PEPINO

### NOTA

- 07 - PAIXÃO
- 21 - TIRADENTES
- 04 - Dia MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA
- 07 - Dia MUNDIAL DA SAÚDE
- 14 - Dia MUNDIAL DO CAFÉ
- 22 - Dia da MANDIOCA
- 24 - Dia do CHURRASCO e Dia INTERNACIONAL DO MILHO
- 29 - Dia NACIONAL DE COMBATE À HIPERTENSÃO ARTERIAL



NALUMOVE

# 2023

## MAIO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## FRUTAS



ABACATE



BANANA



CAQUI



CAJÚ



GOIABA



LARANJA



MARACUJÁ



MELANCIA

## HORTALIÇAS



BATATA DOCE



CHUCHU



JILÓ



MANDIOCA

### NOTA

- 01 - DIA DO TRABALHO
- 04 - DIA MUNDIAL DA ASMA
- 05 - DIA NACIONAL SOBRE O USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS
- 15 - DIA DO CELÍACO
- 17 - DIA MUNDIAL DA HIPERTENSÃO ARTERIAL
- 21 - DIA MUNDIAL DA MEDITAÇÃO
- 28 - DIA DO HAMBURGUER
- 29 - DIA MUNDIAL DA SAÚDE DIGESTIVA
- 30 - DIA MUNDIAL SEM TABACO
- 14 - DIA DAS MÃES



NALUMOVE

# 2023

## JUNHO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## FRUTAS



ABACATE



BANANA



CÔCO VERDE



LARANJA



MAÇA



MELANCIA



MARACUJÁ



UVA

## HORTALIÇAS



CHUCHU



JILÓ



MANDIOCA



RÚCULA

### NOTA

08- CORPUS CHRISTI

01 - DIA DO LEITE

05 - DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE

07 - DIA NACIONAL DA SEGURANÇA ALIMENTAR

07 - DIA NACIONAL DO VINHO

14 - DIA DOS NAMORADOS

14 - DIA MUNDIAL DO DOADOR DE SANGUE



# 2023

## JULHO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### FRUTAS



ABACAXI



BANANA



CÔCO VERDE



LARANJA

### HORTALIÇAS



ACELGA



BATATA



BRÓCOLIS



COUVE



ESPINAFRE



RABANETE



RÚCULA



TOMATE

### NOTA

- 07 - DIA MUNDIAL DO CHOCOLATE
- 08 - DIA NACIONAL DA CIÊNCIA
- 10 - DIA DA PIZZA
- 26 - DIA DOS AVÓS
- 30 - DIA INTERNACIONAL DA AMIZADE

# 2023

## AGOSTO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### FRUTAS



CÓCO VERDE



LARANJA



MELANCIA



MORANGO

### HORTALIÇAS



ALFACE



BETERRABA



BRÓCOLIS



COUVE-FLOR



ESPINAFRE



RABANETE



SALSA



TOMATE

### NOTA

- 15 - ASSUNÇÃO DE NOSSA SENHORA
- 05 - DIA NACIONAL DA SAÚDE
- 05 - DIA NACIONAL DA FARMÁCIA
- 07 - DIA INTERNACIONAL DA CERVEJA
- 08 - DIA NACIONAL DO COMBATE AO COLESTEROL
- 13 - DIA DOS PAIS
- 17 - DIA DO PÃO DE QUEIJO
- 27 - DIA DO PSICÓLOGO
- 31 - DIA DO NUTRICIONISTA



# 2023

## SETEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### FRUTAS



MORANGO



MEXERICA

### HORTALIÇAS



ALFACE



ABOBRINHA



BRÓCOLIS



COUVE-FLOR



ESPINAFRE



RABANETE



RÚCULA



TOMATE

### NOTA

- 07 - DIA DA INDEPENDÊNCIA DO BRASIL
- 05 - DIA MUNDIAL DA FISIOTERAPIA
- 15 - DIA DO CLIENTE
- 22 - DIA DA BANANA
- 23 - DIA DO SORVETE E DIA DO COMBATE AO ESTRESSE
- 25 - DIA INTERNACIONAL DO FARMACÊUTICO
- 29 - DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO
- 30 - DIA DA SECRETÁRIA



NALUMOVE

# 2023

## OUTUBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### FRUTAS



ABACAXI



BANANA



MANGA



MORANGO

### HORTALIÇAS



ABÓBORA



AGRIÃO



CENOURA



COUVE



ESPINAFRE



PIMENTÃO



TOMATE



VAGEM

### NOTA

12 - NOSSA SENHORA APARECIDA - PADROEIRA DO BRASIL  
 12 - DIA DAS CRIANÇAS 15 - DIA DOS PROFESSORES  
 01 - DIA INTERNACIONAL DO IDOSO  
 03 - DIA MUNDIAL DO DENTISTA  
 09 - DIA DA SOBREMESA  
 16 - DIA DA ALIMENTAÇÃO E DIA MUNDIAL DO PÃO  
 18 - DIA DO MÉDICO  
 25 - DIA MUNDIAL DO MACARRÃO



# 2023

## NOVEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### FRUTAS



ABACAXI



ACEROLA



MANGA



MELÃO

### HORTALIÇAS



ABÓBORA



ALFACE



BERINJELA



BRÓCOLIS



PEPINO



PIMENTÃO



TOMATE



VAGEM

### NOTA

- 02 - FINADOS
- 15 - PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA
- 01 - DIA DO SUSHI E DIA MUNDIAL DO VEGANO
- 03 - DIA NACIONAL DE CONCIÊNCIAÇÃO PELO NÃO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS
- 10 - DIA DO TRIGO
- 14 - DIA MUNDIAL DO DIABETES
- 25 - DIA MUNDIAL DO DOADOR DE SANGUE



NALUMOVE

# 2023

## DEZEMBRO

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### FRUTAS



AMEIXA



MANGA



MORANGO



PÊSSEGO

### HORTALIÇAS



ABÓBORA



BATATA



BERINJELA



CHUCHU



PIMENTÃO



QUIABO



TOMATE



VAGEM

### NOTA

25 - NATAL

02 - DIA PANAMERICANO DA SAÚDE

09 - DIA DO FONOAUDIÓLOGO

09 - DIA DO PROFISSIONAL DA CULINÁRIA



[@nalumove](#)



[analuisaleite](#)



[nalumove.com.br](#)

CLIQUE NOS ÍCONES PARA INTERAGIR.

O tempo voa.

Como foi 2023 para você?  
Espero ver você em 2024  
em minhas redes sociais !!!

