

# Calendario de verduras, hortalizas y frutas de temporada y de producción nacional



- Para mitigar el cambio climático
- Para respetar los ciclos naturales de las plantas cultivadas
- Para disfrutar de alimentos sanos y más nutritivos
- Para recuperar los sabores de antaño y las recetas tradicionales



# Calendario de temporada en septiembre



Berenjena, tomate, pimiento, calabacín, calabaza, endivia, acelga, apio, rábano, pepino, puerro, lechuga, zanahoria, remolacha, judía verde, repollo, nabo, cebolla, ajo, champiñón, setas

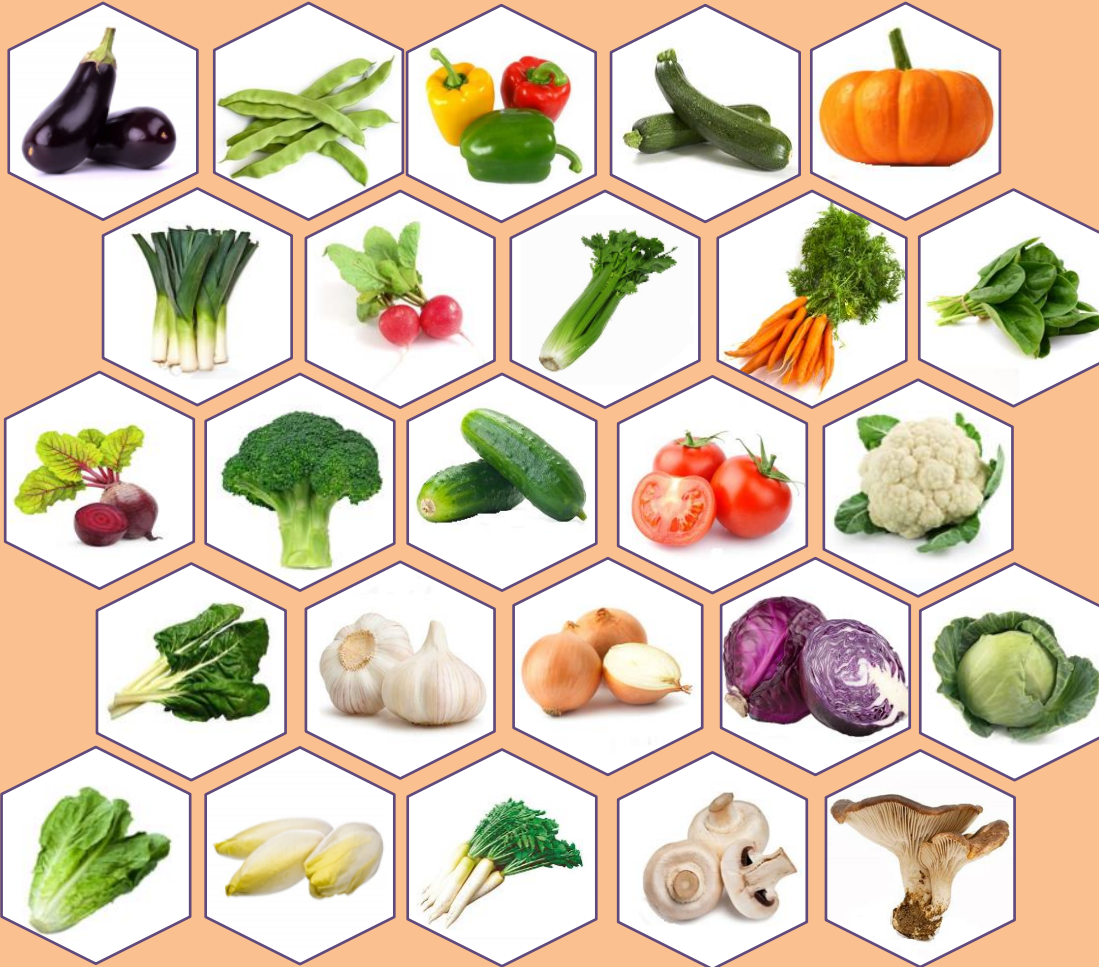


Uva, ciruela, melocotón, melón, sandía, higo, granada, plátano, manzana, pera, uva, mango



# Frutos secos: “estrellas del otoño”

## Calendario de temporada en octubre



Berenjena, judías v., pimiento, calabacín, calabaza, puerro, rábano, apio, zanahoria, espinaca, remolacha, brócoli, pepino, tomate, coliflor, acelga, ajo, cebolla, lombarda, repollo, lechuga, endivia, nabo, champiñón, setas.



Uva, granada, melón invierno, mango, mandarina, chirimoya, aguacate, kiwi, naranja, pera, caqui, plátano, manzana

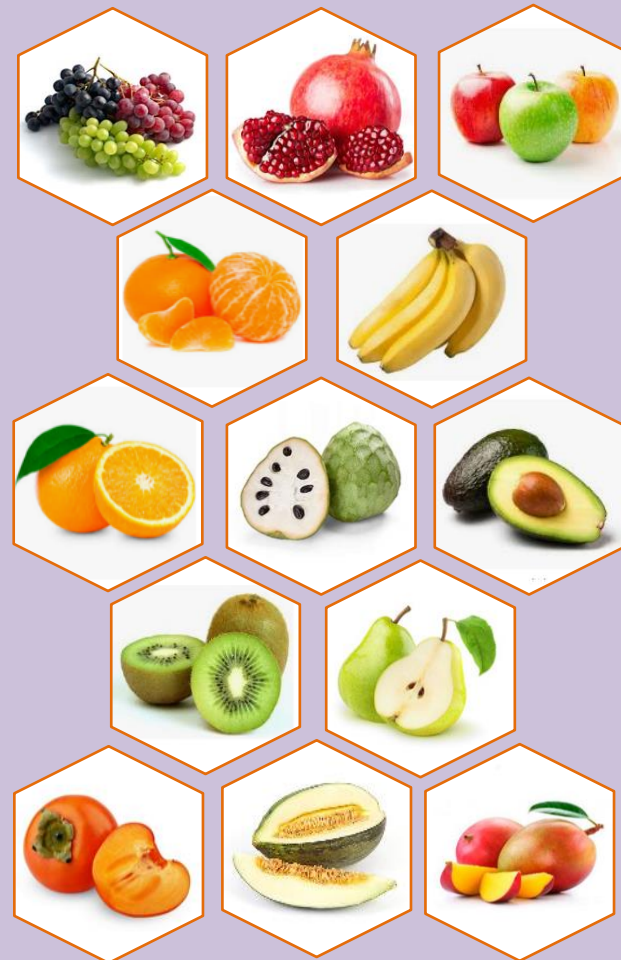


# Frutos secos: “estrellas del otoño”

## Calendario de temporada en noviembre



Berenjena, tomate, pimiento, calabacín, calabaza, judía verde, endivia, acelga, zanahoria, puerro, espinaca, remolacha, cebolla, lechuga, apio, rábano, repollo, brócoli, lombarda, coliflor, nabo, ajo, champiñón, setas.



Uva, granada, manzana, mandarina, plátano, naranja, aguacate, chirimoya, kiwi, pera, caqui, melón invierno, mango

# Calendario de temporada en diciembre

Y también...  
frutos secos



Alcachofa, tomate, endivia, calabaza, espinaca, zanahoria, acelga, puerro, rábano, cebolla, remolacha, lechuga, repollo, brócoli, lombarda, coliflor, ajo, nabo, apio, escarola, romanesco, champiñón, setas



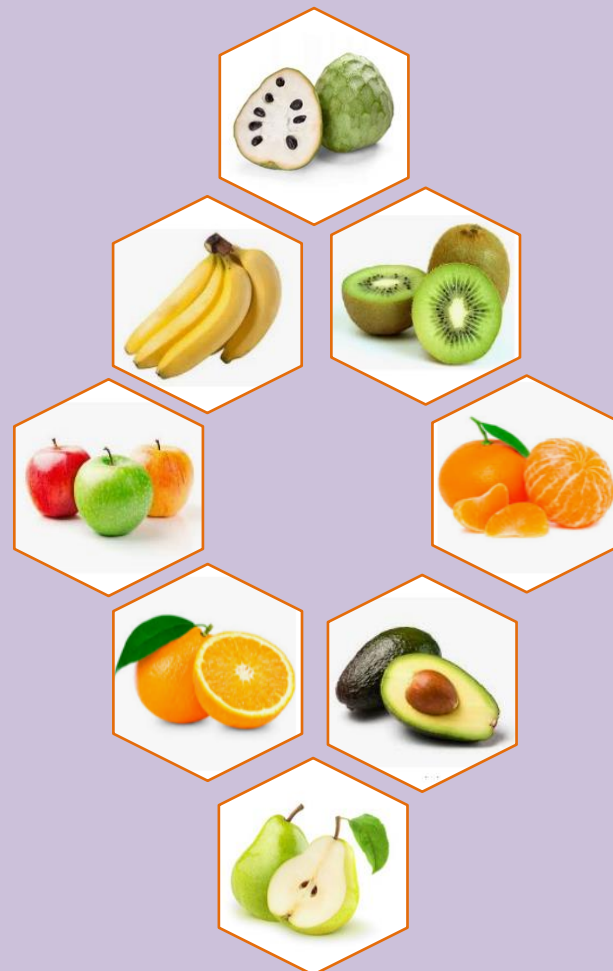
Mandarina, granada, manzana, pera, aguacate, plátano, naranja, chirimoya, kiwi, uva, caqui, mango, melón de invierno

# Calendario de temporada en enero

Y también...  
frutos secos



Espinaca, endivia, puerro, calabaza, rábano, zanahoria, acelga, alcachofa, ajo, cebolla, remolacha, lechuga, repollo, brócoli, lombarda, coliflor, nabo, rúcula, chirivía, primeras habas, borraja, escarola, romanesco, champiñón, setas.



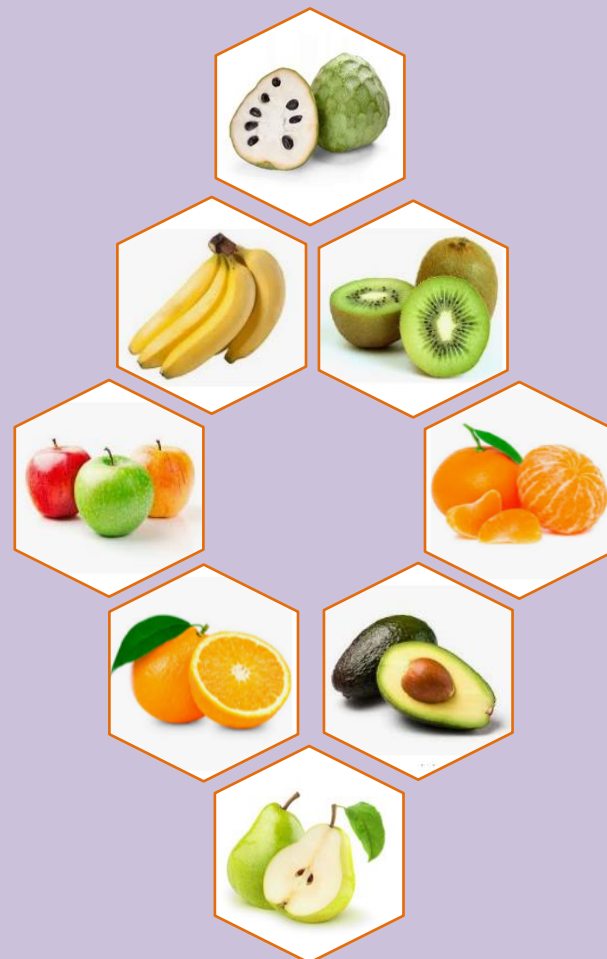
Chirimoya, plátano, kiwi, manzana, mandarina, naranja, aguacate, pera.

# Calendario de temporada en febrero

Y también...  
frutos secos



Espinaca, endivia, puerro, calabaza, rábano, zanahoria, acelga, alcachofa, ajo, cebolla, remolacha, lechuga, repollo, brócoli, lombarda, coliflor, nabo, rúcula, chirivía, habas, borraja, escarola, romanesco, champiñón, setas.



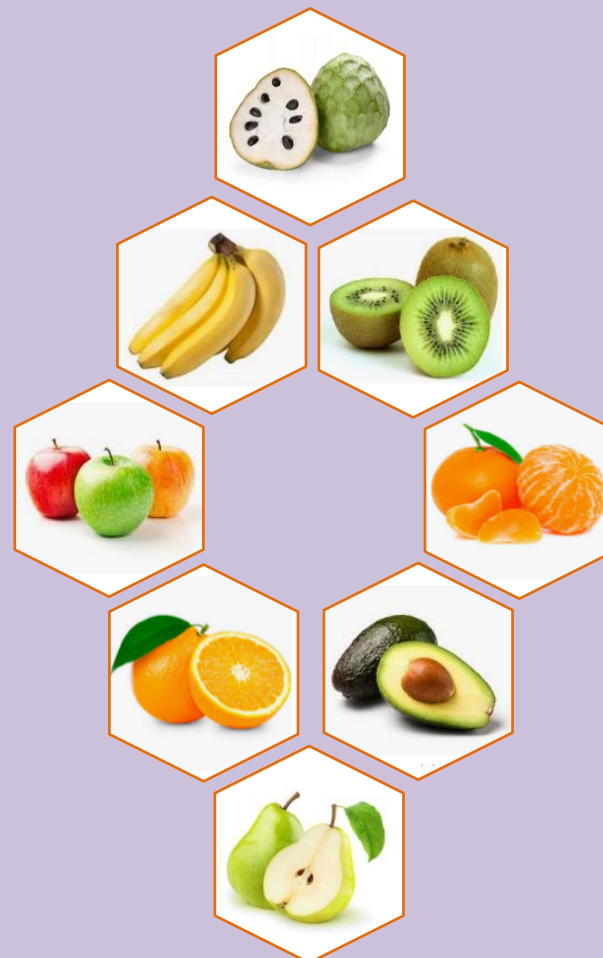
Chirimoya, plátano, kiwi, manzana, mandarina, naranja, aguacate, pera.

# Calendario de temporada en marzo

Y también...  
frutos secos



Espinaca, endivia, puerro, espárrago, rábano, zanahoria, acelga, alcachofa, ajo, cebolla, remolacha, lechuga, repollo, brócoli, lombarda, coliflor, nabo, rúcula, chirivía, habas, guisante, calabaza, romanesco, champiñón, setas.



Chirimoya, plátano, kiwi, manzana, mandarina, naranja, aguacate, pera.

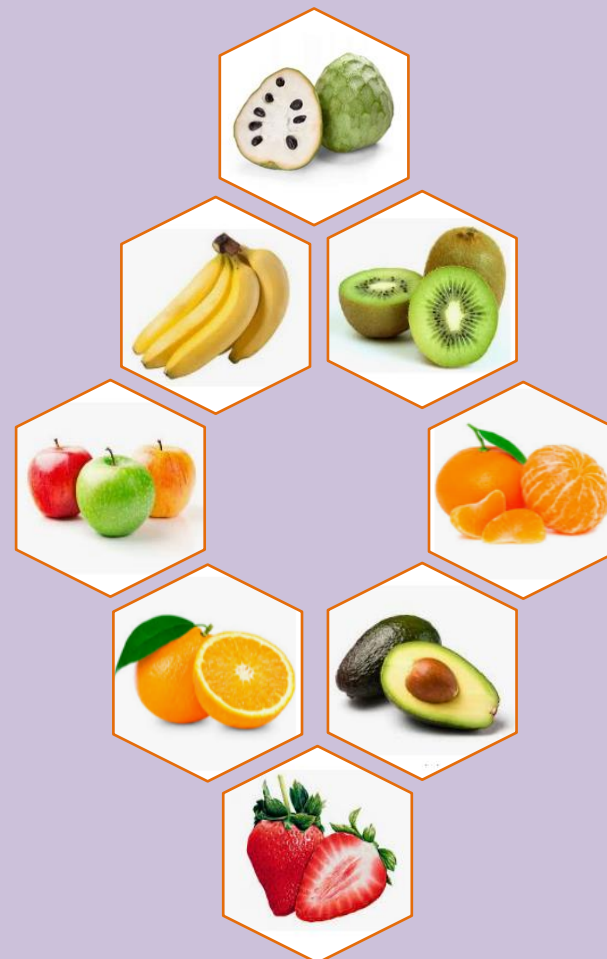


# Calendario de temporada en abril

Y también...  
frutos secos



Espinaca, endivia, puerro, espárrago, rábano, zanahoria, acelga, alcachofa, ajo, cebolla, remolacha, lechuga, repollo, brócoli, lombarda, coliflor, nabo, rúcula, calabaza, habas, guisante, escarola, romanesco, champiñón, setas.

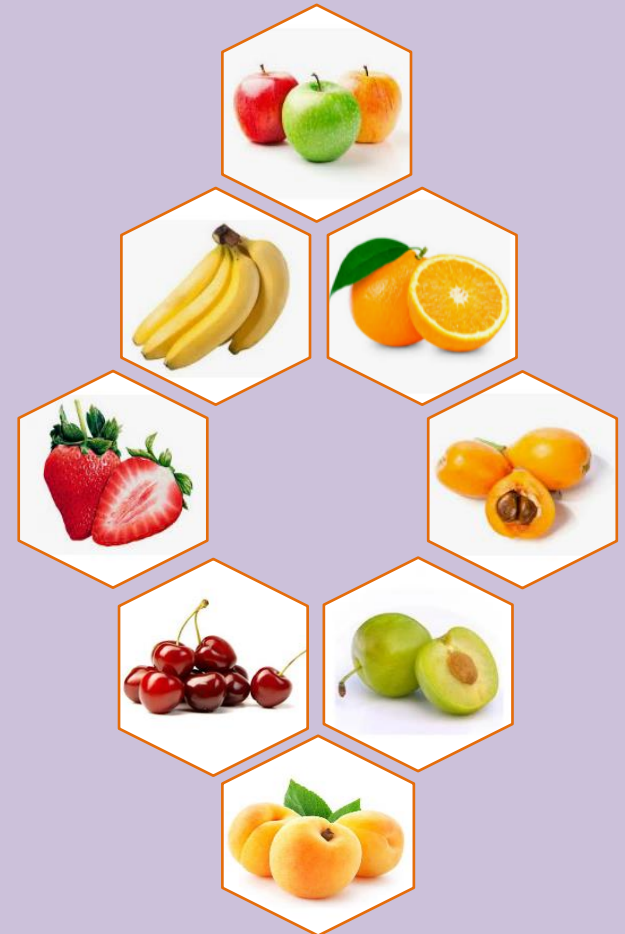


Chirimoya, plátano, kiwi, manzana, fresa, mandarina, naranja, aguacate, fresa y fresón.

# Calendario de temporada en mayo



Espinaca, endivia, puerro, espárrago, rábano, zanahoria, acelga, alcachofa, ajo, cebolla, remolacha, lechuga, repollo, brócoli, lombarda, coliflor, nabo, rúcula, chirivía, calabaza, escarola, romanesco, champiñón, setas.



Últimas manzanas, plátano, últimas naranjas, fresón y fresa, níspero, cereza, ciruela, albaricoque

# Calendario de temporada en junio



Zanahoria, nabo, puerro, cebolla, rábano, acelga, apio, guisante, remolacha, ajo, brócoli, repollo, lombarda, lechuga, pimiento, pepino, tomate, calabaza, judías verdes, champiñón, setas



Plátano, fresón y fresa, níspero, cereza, melocotón, nectarina, albaricoque, ciruela, sandía, primeros melones