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

Garúa

- 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

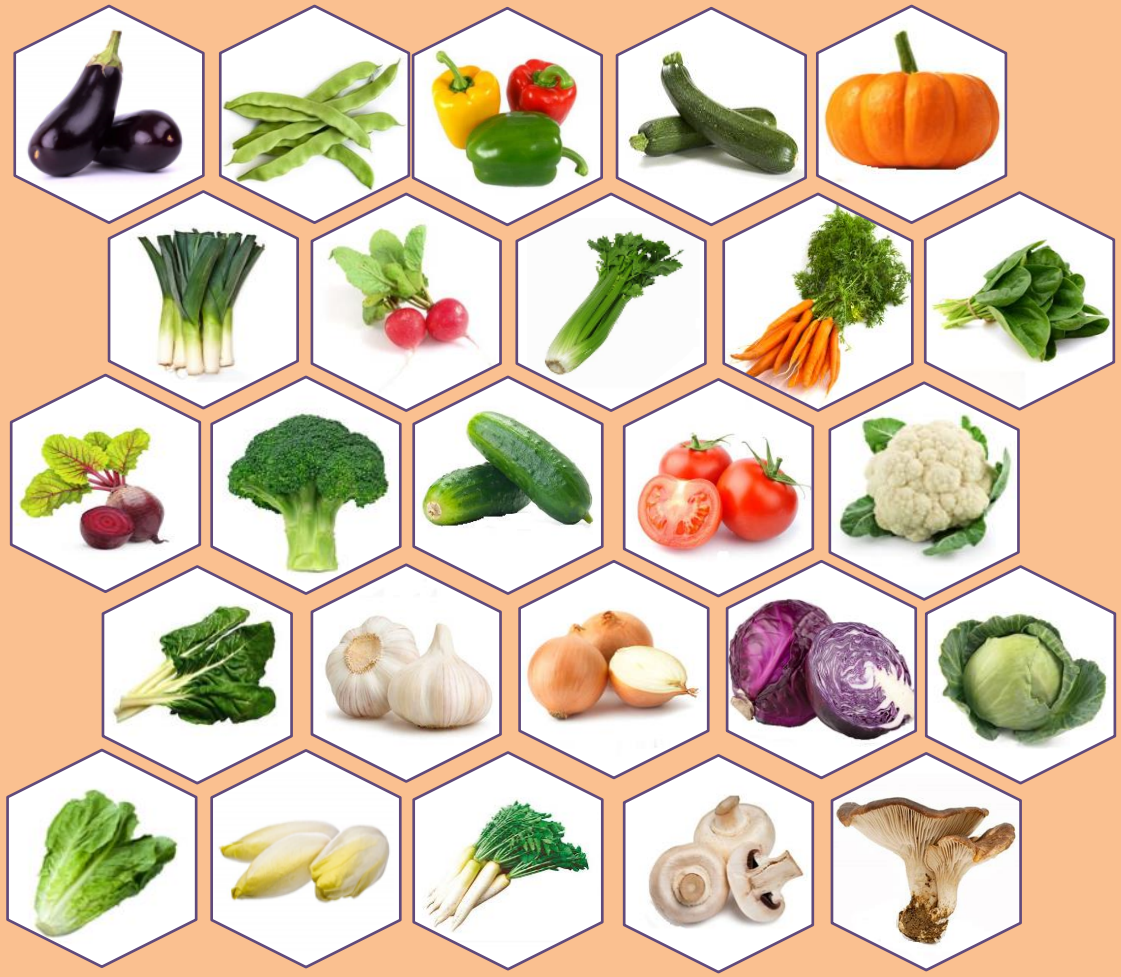
Y también… frutos secos

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, fresa y fresón, moras

Frutos secos: “estrellas del otoño”

Calendario de temporada en octubre

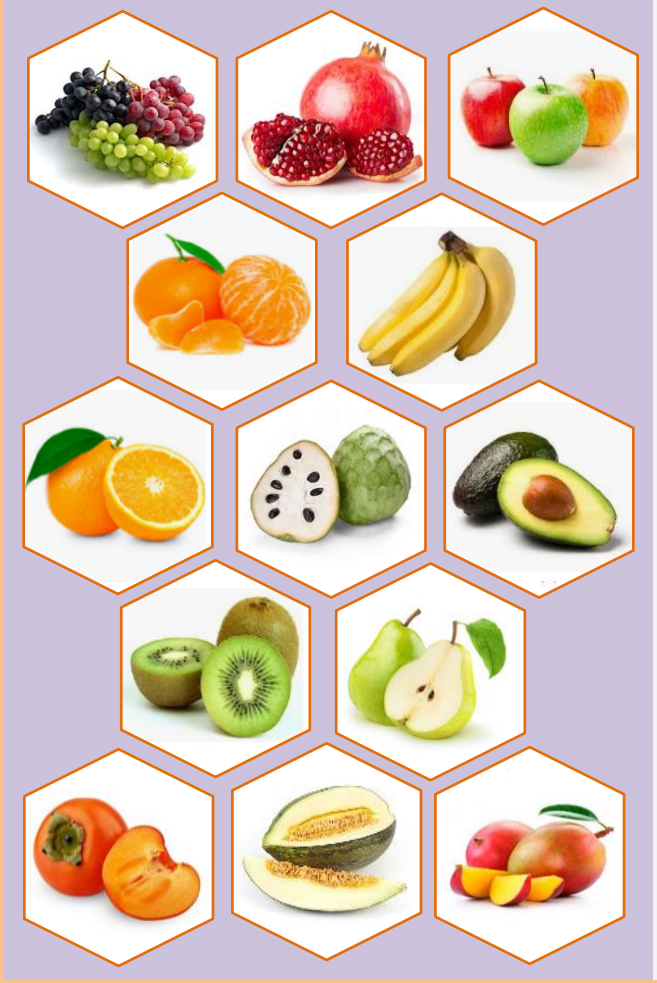


Berenjena, judías v., pimiento, calabacín, calabaza, puerro, rábano, apio, zanahoria, espinaca, remolacha, brócoli, pepino, tomate, coliflor, acelga, ajo, cebolla, lombarda, repollo, lechuga, endivia, nabo, champiñón, setas.

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.

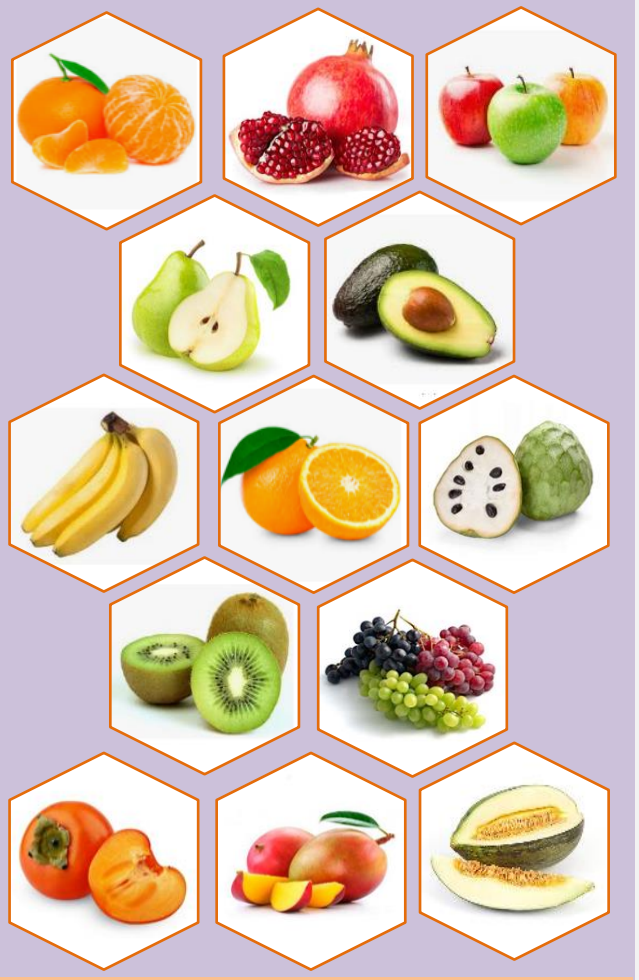
Uva, granada, manzana, mandarina, plátano, naranja, aguacate, chirimoya, kiwi, pera, caqui, melón invierno, mango

Calendario de temporada en diciembre

Garúa

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

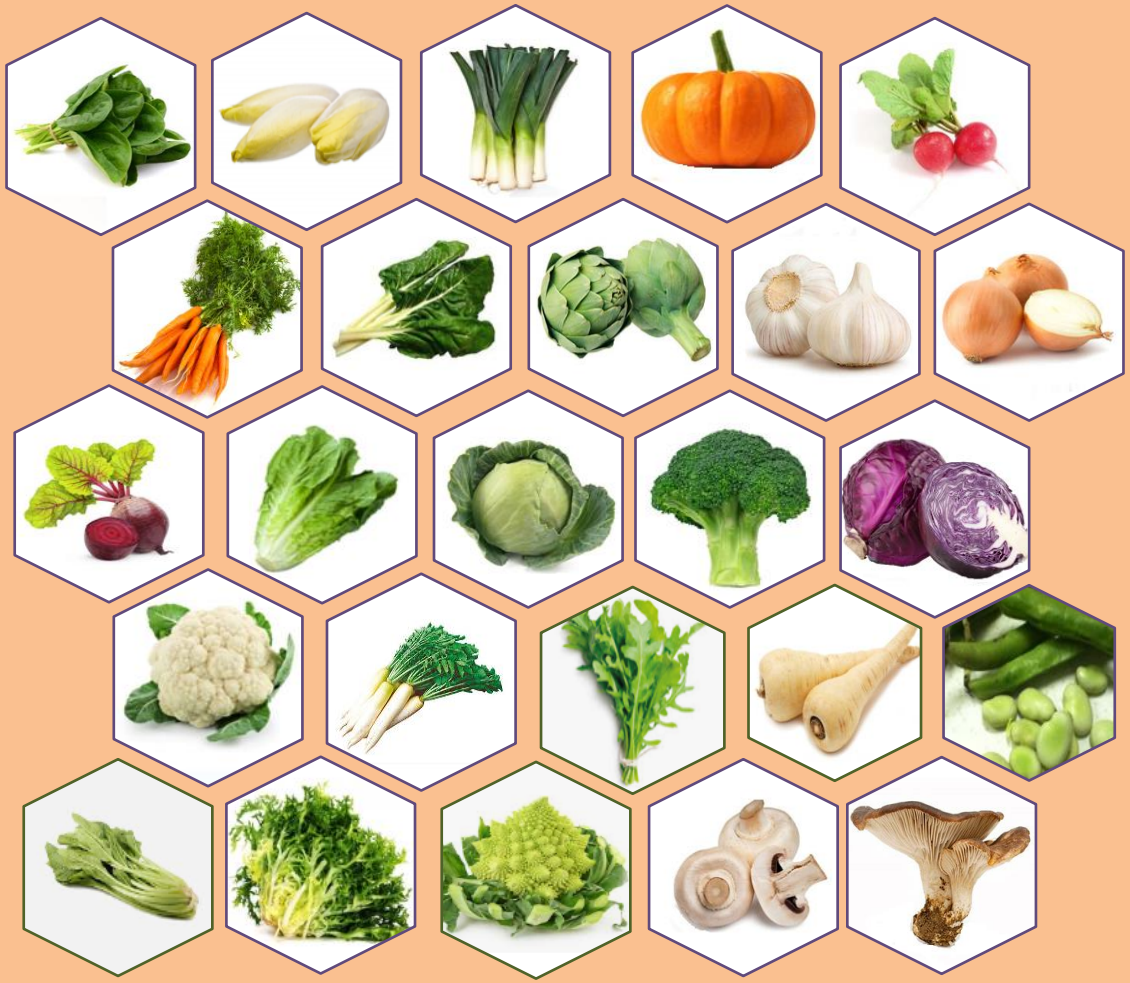
Y también…
frutos secos

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

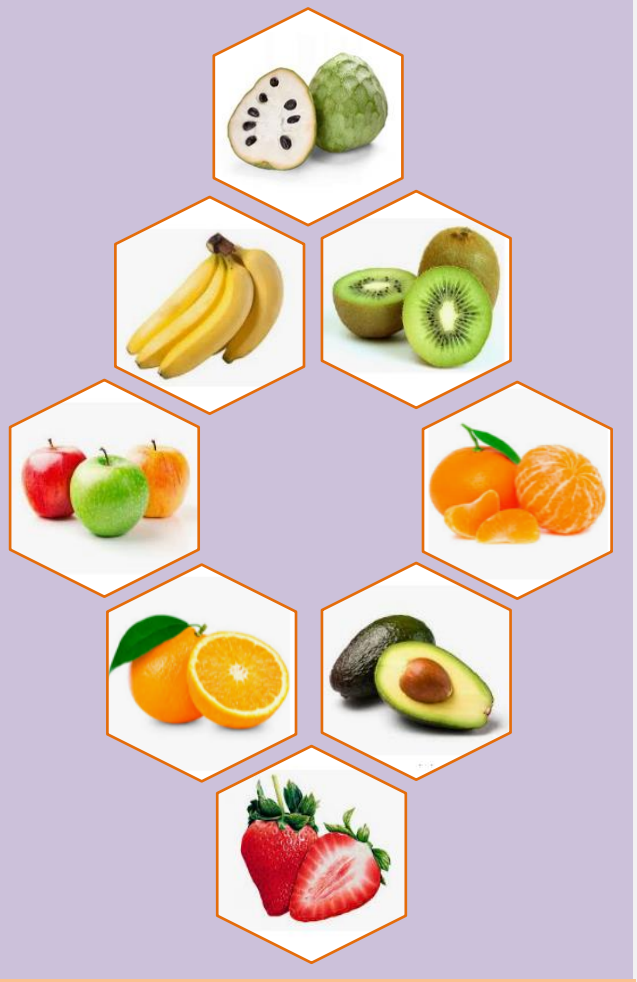
Espinaca, endivia, puerro, espárrago, rábano, zanahoria, acelga, alcachofa, ajo, cebolla, remolacha, lechuga, repollo, brócoli, lombarda, coliflor, nabo, rúcula, chirivía, habas, guisante, calabaza, romanesco, champiñón, setas.

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.

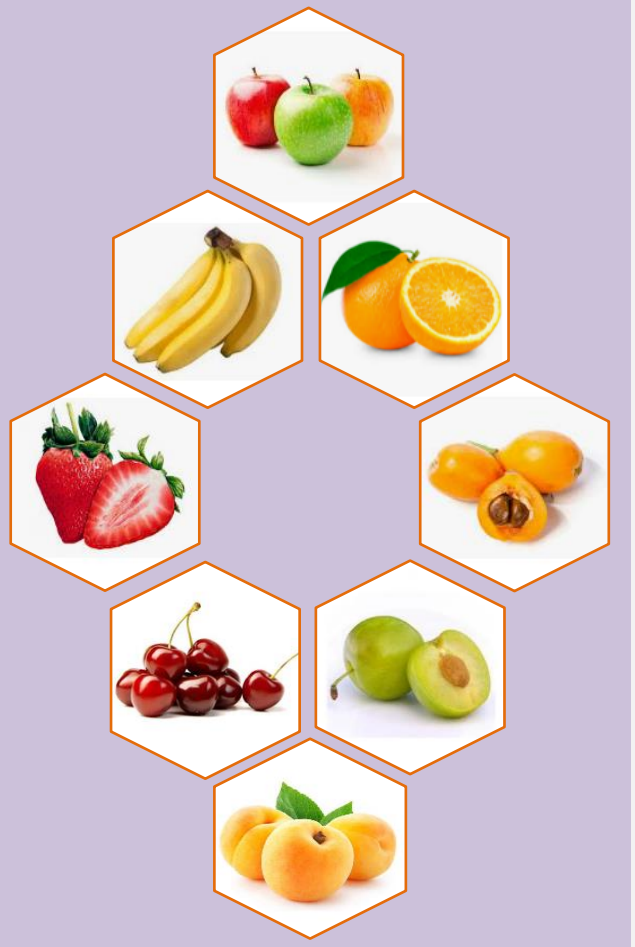


Chirimoya, plátano, kiwi, manzana, fresa, mandarina, naranja, aguacate, fresa y fresón.

Calendario de temporada en mayo

Y también…
frutos secos

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

Y también…
frutos secos

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, melón, frambuesa

Calendario de temporada en julio

Y también…
frutos secos

Zanahoria, nabo, puerro, acelga, cebolla, lechuga, remolacha, ajo, calabacín, calabaza, pimiento, pepino, berenjena, tomate, judías verdes

Plátano, fresón y fresa, cereza, melocotón, nectarina, albaricoque, ciruela, sandía, melón, pera, frambuesa

Calendario de temporada en agosto

Y también…
frutos secos

Zanahoria, nabo, cebolla, acelga, puerro, remolacha, ajo, lechuga, calabaza, calabacín, pimiento, pepino, judías verdes, berenjena, tomate

Plátano, fresón y fresa, ciruela, albaricoque, nectarina, melocotón, sandía, melón, frambuesa, higo, manzana, pera