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 *

Menús sostenibles, planeta saludable

Más recursos en: alimentarelcambio.es y cerai.org

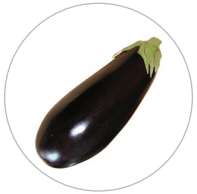
MADRID

cerai centro de estudios rurales y de agricultura internacional

Garúa Saberes y Proyectos Ecosociales

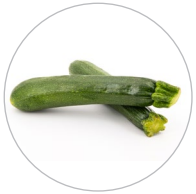
Finales de verano

SEPTIEMBRE


berenjena

tomate

pimiento

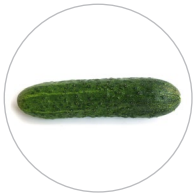

calabacín

calabaza

acelga

apio

rabanito


pepino

puerro

zanahoria

remolacha

judías verdes

repollo

nabo

ajo

champiñón

setas

lechuga

cebolla

uva

ciruela

melocotón

melón

sandía

higo

granada

plátano

pera

moras

mango

fresa y fresón

manzana

¡y frutos secos!

Menús sostenibles, planeta saludable

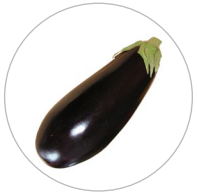
Más recursos en: alimentarelcambio.es y cerai.org

MADRID

cerai centro de estudios rurales y de agricultura internacional

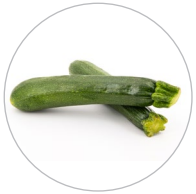
Garúa Saberes y Proyectos Ecosociales

¡Llega el otoño! OCTUBRE


berenjena

tomate

pimiento

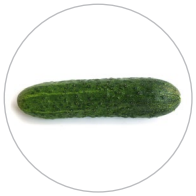

calabacín

calabaza

acelga

apio

rabanito


pepino

puerro

zanahoria

remolacha

judías verdes

repollo

nabo

ajo

champiñón

lombarda

brócoli

setas

lechuga

cebolla

boniato

uva

mandarina

aguacate

melón invierno

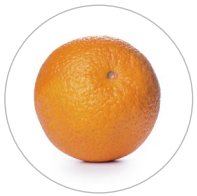
chirimoya

kiwi

granada

plátano

pera


naranja

mango

caqui

manzana

frutos secos:
las estrellas del otoño

Menús sostenibles, planeta saludable
Más recursos en: alimentarelcambio.es y cerai.org

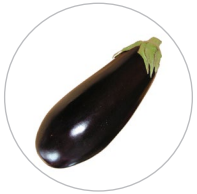
MADRID

cerai centro de estudios rurales y de agricultura internacional

Garúa Saberes y Proyectos Ecosociales

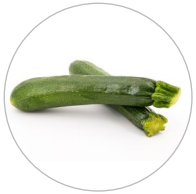
Otoño

NOVIEMBRE


berenjena

tomate

pimiento


calabacín

calabaza

acelga

apio

rabanito

coliflor

puerro

zanahoria

remolacha

judías verdes

repollo

nabo

ajo

champiñón

lombarda

brócoli

espinacas

lechuga

cebolla

setas

boniato

uva

mandarina

aguacate

granada

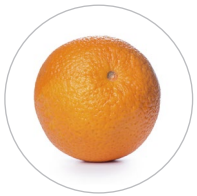
chirimoya

kiwi

manzana

plátano

pera


naranja

mango

caqui

frutos secos:
las estrellas del otoño

Menús sostenibles, planeta saludable
Más recursos en: alimentarelcambio.es y cerai.org

MADRID

cerai
centro de estudios rurales y de agricultura internacional

Garúa
Saberes y Proyectos Ecosociales

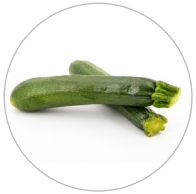
Otoño

DICIEMBRE

alcachofa

tomate

escarola


calabacín

calabaza

acelga

apio

rabanito

coliflor

puerro

zanahoria

remolacha

romanescu

repollo

nabo

ajo

champiñón

lombarda

brócoli

espinacas

lechuga

cebolla

setas

boniato

granada

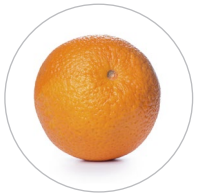
mandarina

aguacate

manzana

chirimoya

kiwi


naranja

plátano

pera

mango

caqui

frutos secos:
las estrellas del otoño

Menús sostenibles, planeta saludable
Más recursos en: alimentarelcambio.es y cerai.org

MADRID

cerai
centro de estudios rurales y de agricultura internacional

Garúa
Saberes y Proyectos Ecosociales

Llega el invierno

ENERO

alcachofa

chirivía

escarola

habas

calabaza

acelga

rúcula

rabanito

coliflor

puerro

zanahoria

remolacha

romanescu

repollo

nabo

ajo

champiñón

lombarda

brócoli

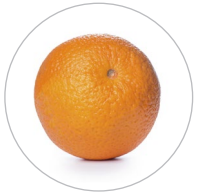
espinacas

lechuga

cebolla

setas

boniato


naranja

mandarina

aguacate

manzana

chirimoya

kiwi

plátano

pera

¡y frutos secos!

Invierno

FEBRERO

alcachofa

chirivía

escarola

habas

calabaza

acelga

rúcula

rabanito

coliflor

puerro

zanahoria

remolacha

romanescu

repollo

nabo

ajo

champiñón

lombarda

brócoli

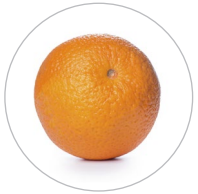
espinacas

lechuga

cebolla

setas

boniato


naranja

mandarina

aguacate

manzana

chirimoya

kiwi

plátano

pera

¡y frutos secos!

Menús sostenibles, planeta saludable

Más recursos en: alimentarelcambio.es y cerai.org

MADRID

cerai centro de estudios rurales y de agricultura internacional

Garúa Saberes y Proyectos Ecosociales

Invierno

MARZO

alcachofa

chirivía

escarola

habas

calabaza

acelga

rúcula

rabanito

coliflor

puerro

zanahoria

remolacha

romanescu

repollo

nabo

ajo

champiñón

lombarda

brócoli

espinacas

lechuga

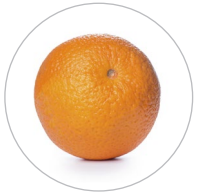
cebolla

setas

guisantes

esparrago

boniato


naranja

mandarina

aguacate

manzana

chirimoya

kiwi

plátano

pera

¡y frutos secos!

Menús sostenibles, planeta saludable

Más recursos en: alimentarelcambio.es y cerai.org

MADRID

cerai centro de estudios rurales y de agricultura internacional

Garúa Saberes y Proyectos Ecosociales

¡Llega la primavera! ABRIL

alcachofa

chirivía

escarola

habas

calabaza

acelga

rúcula

rabanito

coliflor

puerro

zanahoria

remolacha

romanescu

repollo

nabo

ajo

champiñón

lombarda

brócoli

espinacas

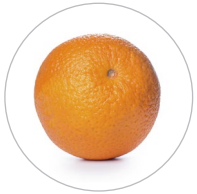
lechuga

cebolla

setas

guisantes

esparrago


naranja

mandarina

aguacate

manzana

chirimoya

kiwi

plátano

fresa y fresón

¡y frutos secos!

Primavera

MAYO

alcachofa

chirivía

escarola

esparrago

calabaza

acelga

rúcula

rabanito

coliflor

puerro

zanahoria

remolacha

romanescu

repollo

nabo

ajo

champiñón

lombarda

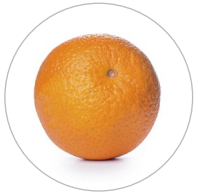
brócoli

espinacas

lechuga

cebolla

setas


naranja

níspero

ciruelas

albaricoque

plátano

fresa y fresón

cerezas

manzana

¡y frutos secos!

Menús sostenibles, planeta saludable

Más recursos en: alimentarelcambio.es y cerai.org

MADRID

cerai centro de estudios rurales y de agricultura internacional

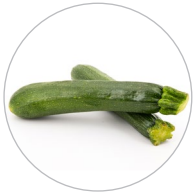
Garúa Saberes y Proyectos Ecosociales

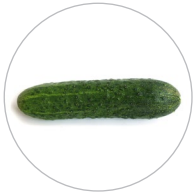
Primavera

JUNIO

alcachofa

chirivía


calabacín


pepino

calabaza

acelga

tomate

rabanito

coliflor

puerro

zanahoria

remolacha

pimiento

repollo

nabo

ajo

champiñón

lombarda

brócoli

judia verde

lechuga

cebolla

setas

m elocotón

níspero

ciruelas

nectarina

sandía

melón

albaricoque

plátano

fresa y fresón

cerezas

frambuesas

paraguaya

brevas

¡y frutos secos!

Menús sostenibles, planeta saludable

Más recursos en: alimentarelcambio.es y cerai.org

MADRID

cerai centro de estudios rurales y de agricultura internacional

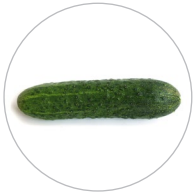
Garúa Saberes y Proyectos Ecosociales

Llega el verano

JULIO

tomate

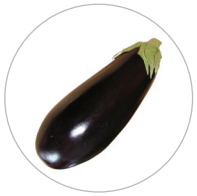
pimiento


pepino

judías verdes

calabaza

acelga


berenjena

lechuga

cebolla

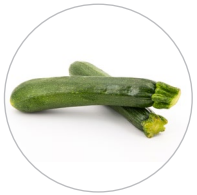
puerro

zanahoria

remolacha

ajo

nabo


calabacín

rabanito

m elocotón

pera

ciruelas

nectarina

sandía

melón

albaricoque

plátano

fresa y fresón

cerezas

frambuesas

paraguaya

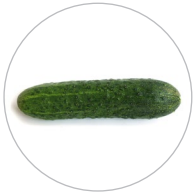
¡y frutos secos!

Llega el verano

AGOSTO

tomate

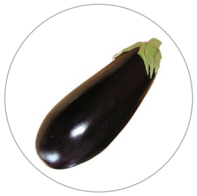
pimiento


pepino

judías verdes

calabaza

acelga


berenjena

lechuga

cebolla

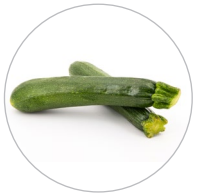
puerro

zanahoria

remolacha

ajo

nabo


calabacín

rabanito

m elocotón

pera

ciruelas

nectarina

sandía

melón

albaricoque

plátano

fresa y fresón

higos

frambuesas

manzana

paraguaya

mango

¡y frutos secos!

Menús sostenibles, planeta saludable

Más recursos en: alimentarelcambio.es y cerai.org

MADRID

cerai centro de estudios rurales y de agricultura internacional

Garúa Saberes y Proyectos Ecosociales