

# Verduras y hortalizas de temporada



Este calendario contempla las temporadas de diferentes regiones productivas del Estado español, intentando evitar las producciones intensivas bajo plástico y los alimentos kilométricos. La disponibilidad de verduras y frutas puede variar ligeramente en función del desarrollo de las estaciones, por lo que recomendamos consultar a su productor/a o proveedor de confianza. Dicha disponibilidad suele ser mayor en los meses centrales de su temporada, factor que puede abaratar su precio y facilitar un mayor consumo, así como acceder a productos ecológicos nacionales.

	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Acelga	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Alcachofa	●	●	●	●	●							●
Berenjena						●	●	●	●	●	●	
Boniato	●	●	●							●	●	●
Brócoli	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Calabacín						●	●	●	●	●	●	
Calabaza	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cebolla	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Coliflor	●	●	●	●	●					●	●	●
Champiñón/ Setas	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Escarola	●	●	●	●	●							●
Espárrago			●	●	●							
Espinaca	●	●	●	●	●					●	●	●
Guisantes tiernos			●	●								
Haba verde	●	●	●	●								
Hinojo	●	●	●	●	●						●	●
Judía verde						●	●	●	●	●		
Lechuga	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lombarda	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Nabo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pepino						●	●	●	●	●		
Pimiento						●	●	●	●	●	●	
Puerro	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rábano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Remolacha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Repollo	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Romanescu	●	●	●	●	●							●
Rúcula	●	●	●	●	●							
Tomate						●	●	●	●	●	●	●
Zanahoria	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

# Frutas de temporada



Este calendario contempla las temporadas de diferentes regiones productivas del Estado español, intentando evitar las producciones intensivas bajo plástico y los alimentos kilométricos. La disponibilidad de verduras y frutas puede variar ligeramente en función del desarrollo de las estaciones, por lo que recomendamos consultar a su productor/a o proveedor de confianza. Dicha disponibilidad suele ser mayor en los meses centrales de su temporada, factor que puede abaratar su precio y facilitar un mayor consumo, así como acceder a productos ecológicos nacionales.

	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Aguacate	●	●	●	●					●	●	●	●
Albaricoque					●	●	●	●				
Cereza					●	●	●					
Chirimoya	●	●	●	●						●	●	●
Ciruela					●	●	●	●	●			
Fresa / Fresón				●	●	●	●	●	●			
Granada									●	●	●	●
Higo						●		●	●			
Kiwi	●	●	●	●						●	●	●
Mandarina	●	●	●	●						●	●	●
Mango								●	●	●	●	●
Manzana	●	●	●	●	●			●	●		●	●
Melocotón						●	●	●	●			
Melón						●	●	●	●	●		
Naranja	●	●	●	●	●					●	●	●
Nectarina						●	●	●	●			
Níspero					●	●						
Paraguaya						●	●	●				
Pera	●	●	●				●	●	●	●	●	●
Persimón (Caqui)										●	●	●
Plátano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Sandía						●	●	●	●			
Uva									●	●	●	