



VERDURAS Y HORTALIZAS DE TEMPORADA*

	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												
Haba verde												
Hinojo												
Judía verde												
Lechuga												
Lombarda												
Nabo												
Pepino												
Pimiento												
Puerro												
Rábano												
Remolacha												
Repollo												
Romanescu												
Rúcula												
Tirabeques												
Tomate												
Zanahoria												

FRUTAS DE TEMPORADA*

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Auacate												
Albaricoque												
Cereza												
Chirimova												
Ciruela												
Fresón												
Granada												
Higo												
Kiwi												
Mandarina												
Mango												
Manzana												
Melocotón												
Melón												
Naranja												
Nectarina												
Níspero												
Paraquava												
Pera												
Persimón (Caqui)												
Plátano												
Sandía												
Uva												

(*) Calendarios elaborados por la Cooperativa Garúa a partir de su experiencia de trabajo en comedores escolares y otras iniciativas de consumo agroecológico.

Contemplan las temporadas de diferentes regiones productivas de todo el Estado español, intentando evitar las producciones intensivas bajo plástico.

La disponibilidad de verduras y frutas puede variar ligeramente en función del clima y otros factores, por lo que le recomendamos consultarle 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 elegir productos ecológicos.



Si quieres que los menús y alimentos de escuelas, centros sanitarios y otros servicios públicos se basen en alimentos de temporada, de proximidad o ecológicos, apoya y difunde nuestro **Manifiesto por una Compra Pública Alimentaria Saludable y Sostenible en la Comunidad de Madrid**, en alimentarelcambio.es/Manifiesto