

LA STAGIONALITA' DI FRUTTA E VERDURA

MESE	FRUTTA	VERDURA
GENNAIO	Arance, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi	Bietole, carciofi, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, patate, radicchio, rape, spinaci, zucche
FEBBRAIO	Arance, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi	Bietole, carciofi, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, patate, radicchio, rape, spinaci, zucche
MARZO	arance, kiwi, limoni, mele, pere, pompelmi	Asparagi, bietole, carciofi, carote, broccoli, cavoli, cicoria, cipolline, finocchi, insalata, patate, radicchio, rape, sedano, spinaci
APRILE	arance, fragole, kiwi, limoni, mele, nespole, pere, pompelmi	Aglio, asparagi, bietole, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cipolline, finocchi, insalata, patate, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci
MAGGIO	Ciliegie, fragole, kiwi, lamponi, mele, meloni, nespole, pompelmi, pere	Aglio, asparagi, bietole, carote, cavolfiori, cavoli, cipolline, cicoria finocchi, insalata, patate, piselli, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci
GIUGNO	Albicocche, amarene, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, meloni, pesche, susine	aglio, asparagi, bietole, carciofi, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, fave, insalate, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, zucchine
LUGLIO	albicocche, amarene, anguria, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, meloni,	aglio, bietole, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, fave, insalate, melanzane,

	mirtilli, pesche, prugne, susine	patate, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, zucchine
AGOSTO	Angurie, fichi, fragole, lamponi, mele, meloni, mirtilli, pere, pesche, prugne, susine, uva	aglio, siete, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, insalata, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, zucche, zucchine
SETTEMBRE	Fichi, lamponi, mele, meloni, mirtilli, pere, pesche, prugne, susine, uva	aglio, bietole, carote, broccoli, cavoli, cetrioli, cicoria, fagioli, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, spinaci, zucche, zucchine
OTTOBRE	Clementine, kaki, lamponi, limoni, mele, pere, uva, castagne	aglio, bietole, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, insalate, melanzane, patate, peperoni, radicchio, rape, ravanelli, sedano, spinaci, zucche
NOVEMBRE	arance, castagne, clementine, kaki, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi, uva	aglio, siete, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, insalate, patate, radicchio, rape, sedano, spinaci, zucche
DICEMBRE	arance, castagne, clementine, kaki, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi, uva	bietole, carote, broccoli, cavolfiori, cavoli, cicoria, finocchi, insalate, patate, radicchio, rape, spinaci, zucche