

frutas y verduras

de temporada, es el mejor momento



alimentación.es



De enero a diciembre consume fruta de temporada cada día, como más te guste: entera o troceada, sola o en ensaladas, macedonias zumos ..., en el desayuno, comida, cena o entre horas.

frutas



	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic
Aguacate					●	●	●	●	●	●	●	
Albaricoque				●	●	●	●	●	●			
Breva						●	●					
Caqui	●								●	●	●	●
Cereza				●	●	●	●					
Ciruela					●	●	●	●	●			
Chirimoya	●								●	●	●	●
Frambuesa					●	●	●	●	●			
Fresa / Fresón	●	●	●	●	●	●						
Granada								●	●	●	●	
Higo						●	●	●	●	●		
Kiwi	●	●	●	●					●	●	●	●
Limón	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Mandarina	●	●	●	●						●	●	●
Mango							●	●	●	●	●	
Manzana	●	●					●	●	●	●	●	●
Melocotón				●	●	●	●	●	●	●		
Melón					●	●	●	●	●	●		
Membrillo							●	●	●	●		
Naranja	●	●	●	●	●					●	●	●
Nectarina				●	●	●	●	●	●	●		
Níspero			●	●	●	●						
Paraguaya						●	●	●	●			
Pera						●	●	●	●	●	●	●
Plátano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pomelo	●	●	●	●	●						●	●
Sandía					●	●	●	●	●			
Uva								●	●	●	●	●

● Temporada de recolección y mejor época de consumo
 ● Temporada de recolección temprana o tardía.

Descubre tus verduras y hortalizas favoritas y tómalas a diario: solas o combinadas, crudas, cocidas, en purés, sopas, a la plancha, salteadas o rebozadas... como aperitivo, primer plato o guarnición.

verduras



	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic
Acelga	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Ajo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Alcachofa	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Apio	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Berenjena	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Brócoli	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Calabacín	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Calabaza			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cardo	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Cebolla	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Col Lombarda	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Coliflor	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Endibia	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Escarola	●	●	●	●	●	●			●	●	●	●
Espárrago Verde		●	●	●	●	●						
Espinaca	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Guisante	●	●	●	●	●	●				●	●	●
Haba	●	●	●	●	●	●						●
Judía Verde	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lechuga	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Nabo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pepino	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pimiento	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Puerro	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rábano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Remolacha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Repollo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tomate	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Zanahoria	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Clasificación de acuerdo con la parte comestible de la planta a la que pertenecen:
Frutos **Bulbos** **Coles** **Hojas y Tallos** **Tiernos** **Inflorescencias** **Legumbres Verdes**
Pepónides **Raíces** **Tallos Jóvenes**

● Temporada de recolección y mejor época de consumo
 ● Temporada de recolección temprana o tardía.

En España, disponemos durante todos los días del año de una gran variedad de **frutas y verduras**, con múltiples propiedades y deliciosos aromas y sabores.

En temporada están en su mejor momento de consumo, **con todo su sabor** y mejor calidad/precio.

Aprovecha sus vitaminas, minerales, fibra y agua.

Disfruta al menos 5 al día.



alimentación.es