

Verdura e Frutta di Stagione

INVERNO					
Dicembre		Gennaio		Febbraio	
Verdura	Frutta	Verdura	Frutta	Verdura	Frutta
Broccoli, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, carote, zucche, bietole, cicorie, finocchi, patate, zucche, radicchio, spinaci.	Pere, mele, uva, limoni, arance, mandaranci, mandarini, pompelmi, cedri, kiwi, castagne.	Barbabietole, Bietole da coste, topinambur, broccoli, carciofi, cardi, carote, finocchi, sedano e sedano rapa, cavolfiore, cavolo verza e cappuccio, cicoria, radicchio, spinaci, patate, cime di rapa, porro, rape, zucche.	Arance, mandarini, mandaranci, clementine, pompelmi, cedri, kiwi, limoni, pere, mele, mele cotogne, melograno.	Barbabietole, coste, broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo verza, radicchio, cime di rapa, porro, spinaci, sedano, zucca, patate.	Arance, mandaranci, clementine, pompelmi, cedri, kiwi, limoni, pere, mele.
PRIMAVERA					
Marzo		Aprile		Maggio	
Verdura	Frutta	Verdura	Frutta	Verdura	Frutta
Asparagi, coste, agretti, broccoli, carciofi, cavoli, carote, cavolfiore, cicoria, cipollotti, finocchi, radicchio, spinaci, sedano, rape, patate.	Arance, mandaranci, clementine, pompelmi, cedri, kiwi, limoni, pere, mele.	Asparagi, bietole da costa, agretti, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo verza, cicorie, cipollotti, aglio fresco, finocchi, radicchio, ravanelli, spinaci, sedano, rape, patate.	Fragole, nespole, arance, mandaranci, clementine, pompelmi, cedri, kiwi, limoni, pere, mele.	Asparagi, bietole da costa, carote, cavolo, cicoria, cipollotti, aglio fresco, fave, fagioli, piselli, fagiolini, finocchi, pomodori, radicchio, ravanelli, spinaci, sedano, patate.	Ciliegie, fragole, nespole, kiwi, pompelmi, pere, mele, lamponi.
ESTATE					
Giugno		Luglio		Agosto	
Verdura	Frutta	Verdura	Frutta	Verdura	Frutta
Asparagi, bietole da costa, carciofi, carote, cavolo, cetrioli, cicoria, aglio fresco, fave, fagioli, piselli, melanzane, peperoni, fagiolini, pomodori, radicchio, ravanelli, sedano, patate.	Pesche, albicocche, ciliegie, amarene, fragole, susine, meloni, lamponi, anguria.	Zucchine, melanzane, peperoni, patate, pomodori, cetrioli, cicorie, sedano, fave, ceci, lenticchie, fagioli, fagiolini, ravanelli, bietole, carote.	Pesche, albicocche, ciliegie, fragole, nespole, susine, meloni, anguria, fichi, lamponi, more, ribes, mirtilli, pere.	Zucchine, melanzane, peperoni, patate, pomodori, cetrioli, cicorie, sedano, fagioli, fagiolini, ravanelli, bietole, carote, zucca.	Pesche, fragole, albicocche, nespole, susine, lamponi, mele, meloni, anguria, fichi, uva, pere, mirtilli.
AUTUNNO					
Settembre		Ottobre		Novembre	
Verdura	Frutta	Verdura	Frutta	Verdura	Frutta
Broccoli, bietole da costa, carote, cavolfiore, cavolo verza, cetrioli, cicorie, cipollotti, aglio fresco, fagioli, fagiolini, radicchio, ravanelli, spinaci, sedano, rape, patate, zucchine, zucche, melanzane, peperoni, pomodori.	Fichi, pere, mele, pesche, susine, uva, lamponi, meloni, mirtilli.	Broccoli, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, finocchi, zucche, melanzane, peperoni, bietole, carote, cicorie, patate, porri, radicchio, rape, ravanelli, sedano, spinaci.	Pere, mele, uva, limoni, castagne, kaki, lamponi, clementine	Broccoli, bietole, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, finocchi, zucche, bietole, carote, cicorie, patate, radicchio, rape, sedano, spinaci.	Pere, mele, uva, limoni, clementine, pompelmi, kiwi, castagne