

## Stagionalità di frutta & verdura

### GENNAIO

arance, kiwi, mandaranci, mandarini, mele, pere, pompelmi

bietole, broccoletti, broccoli, carciofi, cardi, carote, catalogna, cavolfiori, cavoli cappuccio, cavoli verza, cavolini di Bruxelles, cicoria, cime di rapa, cipolle, finocchi, indivia belga e riccia, lattuga, porri, radicchio rosso, rape, rosmarino, sedano, spinaci

### FEBBRAIO

arance, banane, kiwi, mandaranci, mandarini, mandorle dolci, mele, pere, pompelmi

bietole, broccoli, carciofi, carote, catalogna, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavoli rossi, cavoli cappuccio, cavoli verza, cicoria, cime di rapa, cipolle, finocchi, indivia riccia, lattuga romana, patate, porri, prezzemolo, radicchio rosso, radici amare, rape, scarola, sedano, songino, spinaci, verza

### MARZO

arance, banane, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere

aglio, asparagi, bietole, broccoli, broccoletti, carciofi, catalogna, cavoli, cavolfiori, cicoria, cipollotti, finocchi, crescione, fave, finocchi, insalate, melanzane, peperoni, porri, rape, sedano, zucca, zucchine

### APRILE

arance, fragole, kiwi, limoni, mele, nespole, pere, pompelmi

aglio, asparagi, basilico, broccoletti, biette, carciofi romani, carote novelle, cerfoglio, cetrioli, cicoria, cipolline, cipollotti, coste, crescione, erba cipollina, fave, finocchi, lattuga, maggiorana, menta, origano, ortica, patate novelle, piselli, prezzemolo, rape, ravanelli, rucola, scarola, sedano verde, songino, spinaci, tarassaco, zucchine

## MAGGIO

albicocche, ciliegie, fragole, lamponi, limoni, mele, meloni, nespole, pere, pompelmi,

aglio, asparagi, basilico, barbabietole, catalogna, carciofi romani, carote, cerfoglio, cetrioli, cipolle, cipollotti, crescione, erba cipollina, fagioli, fagiolini, fave, finocchio, fiori di zuccina, lattuga, menta, patatine novelle, peperoni, piselli, prezzemolo, radicchio, ravanelli, rucola, sedano, zucchine

## GIUGNO

albicocche, amarene, ciliegie, fichi, fragole, fragoline di bosco, lamponi, limoni, mirtilli, meloni, more di gelso, pesche, prugne, ribes, susine,

aglio, barbabietole, basilico, bietole, carote, cetrioli, cipolle bianche, cipollotti, fagioli, fagiolini, fave, patate novelle, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, sedano verde, zucchine

## LUGLIO

albicocche, amarene, angurie, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, limoni, meloni, mirtilli, more di gelso, pesche, prugne, ribes, susine

aglio, barbabietole, basilico, cerfoglio, cetrioli, cicoria, cipollotti, cetrioli, crescione, erba cipollina, fagioli, fagiolini, lattughe, melanzane, menta, patate, peperoni, pomodori, prezzemolo, ravanelli, rucola, sedano verde, zucchine

## AGOSTO

angurie, fichi, fragole, lamponi, meloni, more di rovo, pesche, prugne, ribes, susine, uva

basilico, carote, cipolle, cerfoglio, cetrioli, cicoria, cipolle, coste, erba cipollina, fagioli, fagiolini, funghi, lattuga, melanzane, menta, peperoni, pomodori, prezzemolo, scalogno, timo, zucchine

## SETTEMBRE

fichi, fichi d'India, giuggiole, melone, pesche, prugne, ribes, susine, uva

barbabietole, bietole, carote, cavolfiori, cavoli, cetrioli, cicoria, cipolle, coste, erbe, fagioli, fagiolini, funghi, indivia, lattughe, melanzane, patate, peperoni, pomodori, rucola, sedano, spinaci, zucca

## OTTOBRE

cachi, caco-mela, castagne, lamponi, limoni, mandarini, melagrane, mele, pere, uva

barbabietole, bietole a costa, catalogna, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, fagioli, fagiolini, funghi, indivia, lattughe, peperoni, pomodori, radicchio rosso, rape, rucola, scarola, sedano, spinaci, valeriana, verza, zucca

## NOVEMBRE

arance, avocado, cachi, caco-mela, castagne, kiwi, mandaranci, mandarini, mele, nespole, noci, pere, pompelmi, uva

barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, cardi, catalogna, cavolfiori, cavoli, cavoli cappuccio, cavolini di Bruxelles, cime di rapa, coste, cuori di cardo, erbe, finocchi, indivia belga, lattughe, patate dolci, porri, rape, scalogno, scarola, sedano bianco, spinaci, valeriana, verze, zucca

## DICEMBRE

ananas, arance, avocado, cachi, castagne, kiwi, mandaranci, mandarini, melagrane, mele, pere, uva

bietole a costa, bietoline, broccoli, carciofi, catalogna, cardi, cavolini di Bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cime di rapa, coste, cuori di cardo, erbe, finocchi, indivia, lattughe, patate dolci, porri, radicchio tardivo, rape, scalogno, scarola, sedano bianco, sedano rapa, spinaci