

calendario stagionalità frutta

GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE
Arance, mandarini, mele, melone invernale, pere, pompelmo	Arance, mandarini, mele, melone invernale, pere, pompelmo	Arance, mele, pere, pompelmo	Arance, mele, pere, fragole
MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO
Albicocca, ciliegie, fragole, fragoline di bosco, mele, nespole, pere	Albicocca, anguria, ciliegie, fragoline di bosco, lamponi, mirtilli, nespole, pesche, prugne, ribes	Albicocca, anguria, fichi, lamponi, melone, mirtilli, pesche, prugne, ribes	Albicocca, anguria, fichi, lamponi, melone, mirtilli, more, pesche, prugne, ribes, uva
SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
Cachi, castagne, fichi, kiwi, lamponi, mele, melone, more, pesche, prugne, ribes, uva	Arance, cachi, castagne, kiwi, mele, melograno, uva	Arance, cachi, castagne, kiwi, mandarini, mele, melograno, pere, pompelmo	Arance, kiwi, mandarini, mele, melograno, melone invernale, pere, pompelmo

TUTTO L'ANNO

Anacardi, ananas*, arachidi, avocado*, banana*, castagne**, cocco*, fichi**, lime*, limoni, mandorle, mango*, nocciole, noci, frutto della passione*, pistacchi

* ingrediente disponibile tutto l'anno conservato (precotto, salamoia, secco, ...), disponibile fresco nei mesi indicati

** disponibile tutto l'anno con preferenza nei mesi indicati.



calendario stagionalità della verdura

GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE
Barbabietola, biette e coste, broccoli, cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio (bianco e rosso), cavolo nero, cavolo romano, cavolo verza, cima di rapa, finocchi, patate violette, porri, radicchio, rape, sedano rapa, topinambur, zucca	Barbabietola, biette e coste, broccoli, carciofi, cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio (bianco e rosso), cavolo nero, cavolo romano, cavolo verza, cima di rapa, finocchi, porri, puntarelle, radicchio, rape, sedano rapa, topinambur, zucca	Agretti, barbabietola, biette e coste, broccoli, carciofi, cavolfiore, cavolo cappuccio (bianco e rosso), cavolo nero, cavolo romano, cavolo verza, cima di rapa, cipollotti, finocchi, spinaci, porri, puntarelle, radicchio, rape, topinambur, zucca	Agretti, asparagi, barbabietola, biette e coste, carciofi, cavolfiore, cavolo cappuccio (bianco e rosso), cavolo verza, cima di rapa, cipollotti, fave, finocchi, piselli, puntarelle, spinaci, porri
MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO
Agretti, asparagi, carciofi, cetrioli, cipollotti, fagiolini, fave, piselli, puntarelle, spinaci, zucchine	Asparagi, cetrioli, cipolle di Tropea, cipollotti, fagiolini, fave, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, spinaci, zucchine	Cetrioli, cipolle di tropea, cipollotti, fagiolini, melanzane, piselli, peperoni, pomodori, spinaci, zucchine	Cetrioli, cipolle di tropea, cipollotti, fagiolini, melanzane, peperoni, pomodori, spinaci, zucca, zucchine
SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
Barbabietola, cetrioli, cipolle di tropea, fagiolini, melanzane, patate violette, peperoni, pomodori, radicchio, spinaci, zucca, zucchine	Barbabietole, biette e coste, broccoli, cavolfiore, cavolo cappuccio (bianco e rosso), cavolo nero, cavolo romano, cavolo verza, cima di rapa, finocchi, patate violette, radicchio, topinambur, zucca	Barbabietole, biette e coste, broccoli, cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio (bianco e rosso), cavolo nero, cavolo romano, cavolo verza, cima di rapa, finocchi, patate violette, porri, radicchio, rape, sedano rapa, topinambur, zucca	Barbabietole, biette e coste, broccoli, cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio (bianco e rosso), cavolo nero, cavolo romano, cavolo verza, cima di rapa, finocchi, patate violette, porri, radicchio, rape, sedano rapa, topinambur, zucca



TUTTO L'ANNO



aglio, barbabietola*, carote, ceci*, cipolle, fagioli*, fave*, lenticchie*, lupini*, patate, piselli*, rucola, sedano rapa**, spinaci**

* ingrediente disponibile tutto l'anno conservato (precotto, salamoia, secco, ...), disponibile fresco nei mesi indicati

** disponibile tutto l'anno con preferenza nei mesi indicati.