



## CALENDARIO DELLA STAGIONALITA' DI VERDURA, FRUTTA E ORTAGGI

MESE	VERDURA/ORTAGGI	FRUTTA
<b>GENNAIO</b>	Barbabietola, Bietole, Carciofi, Cardo, Carota, Cavolini di Bruxelles, Cavolo, Cime di Rapa, Cipolla, Dragoncello, Erba Cipollina, Finocchio, Funghi, Lattuga, Patate, Pepe, Porro, Prezzemolo, Radicchio, Rape, Spinaci	Ananas, Arance, Avocado, Banane, Clementine, Kiwi, Mela, Pera, Pompelmo
<b>FEBBRAIO</b>	Barbabietola, Bietole, Carciofi, Carota, Cavolini di Bruxelles, Cavolo, Cime di Rapa, Cipolla, Dragoncello, Erba Cipollina, Finocchio, Funghi, Lattuga, Patate, Pepe, Porro, Prezzemolo, Radicchio, Spinaci	Ananas, Arance, Avocado, Banane, Clementine, Kiwi, Mela, Melone, Pera, Pompelmo
<b>MARZO</b>	Agretti, Asparagi, Barbabietola, Bietole, Carciofi, Carota, Cipolla, Dragoncello, Erba Cipollina, Finocchio, Funghi, Lattuga, Patate, Pepe, Peperoni, Prezzemolo, Radicchio, Rape, Rucola, Zucchine	Arance, Avocado, Banane, Clementine, Kiwi, Limone, Mela, Pera, Pompelmo
<b>APRILE</b>	Agretti, Asparagi, Barbabietola, Bietole, Carciofi, Carota, Cipolla, Dragoncello, Erba Cipollina, Fave, Funghi, Lattuga, Patate, Pepe, Peperoni, Piselli, Prezzemolo, Radicchio, Ravanello, Rucola, Spinaci, Zucchine	Avocado, Banane, Kiwi, Limone, Mela, Nespole, Pera, Pompelmo



MESE	VERDURA/ORTAGGI	FRUTTA
<b>MAGGIO</b>	Agretti, Asparagi, Bietole, Capperi, Carciofi, Carota, Cipolla, Dragoncello, Erba Cipollina, Fave, Funghi, Lattuga, Patate, Pepe, Peperoni, Piselli, Pomodori, Prezzemolo, Radicchio, Ravanello, Rucola, Verza, Zucchine	Albicocca, Anguria, Avocado, Banane, Ciliegie, Fragole, Kiwi, Mela, Nespole, Pompelmo
<b>GIUGNO</b>	Bietole, Capperi, Carota, Cetriolo, Cipolla, Dragoncello, Erba Cipollina, Fagioli, Fave, Funghi, Indivia, Lattuga, Melanzane, Patate, Pepe, Peperoni, Piselli, Pomodori, Prezzemolo, Radicchio, Ravanello, Rucola, Sedano, Soia, Zucchine	Albicocca, Amarena, Anguria, Avocado, Ciliegie, Fragole, Limone, Mela, Mirtilli, Pesca, Prugne
<b>LUGLIO</b>	Aglio, Basilico, Bietole, Indivia, Capperi, Carota, Ceci, Cetriolo, Cipolla, Erba Cipollina, Fagioli, Funghi, Indivia, Lattuga, Lenticchie, Melanzane, Patate, Pepe, Peperoni, Pomodori, Prezzemolo, Radicchio, Ravanello, Sedano, Soia, Zucchine	Albicocca, Amarena, Anguria, Avocado, Ciliegie, Fragole, Lamponi, Limone, Mela, Melone, Mirtilli, Pera, Pesca, Prugne
<b>AGOSTO</b>	Aglio, Bacche di Goji, Basilico, Bietole, Indivia, Capperi, Carota, Ceci, Cetriolo, Cipolla, Erba Cipollina, Fagioli, Funghi, Lattuga, Lenticchie, Melanzane, Patate, Pepe, Peperoni, Pomodori, Prezzemolo, Radicchio, Sedano, Soia	Anguria, Avocado, Lamponi, Mela, Melone, Mirtilli, More, Pera, Pesca, Prugne



MESE	VERDURA/ORTAGGI	FRUTTA
<b>SETTEMBRE</b>	Bacche di Goji, Bietole, Carota, Cavolo, Cetriolo, Cipolla, Dragoncello, Erba Cipollina, Funghi, Lattuga, Melanzane, Patate, Pepe, Pomodori, Prezzemolo, Radicchio, Sedano, Spinaci, Zucca	Anacardi, Anguria, Arachidi, Avocado, Dattero, Fichi, Fichi d'India, Lamponi, Mandorla, Mela, Melagrana, Melone, Mirtilli, Nocciola, Noce, Pera, Pesca, Pinoli, Pistacchi, Prugne, Uva
<b>OTTOBRE</b>	Bacche di Goji, Bietole, Carota, Cavolo, Cipolla, Dragoncello, Erba Cipollina, Funghi, Lattuga, Melanzane, Olive, Patate, Pepe, Peperoncino, Prezzemolo, Radicchio, Sedano, Verza, Zucca	Anacardi, Ananas, Arachidi, Avocado, Castagne, Dattero, Fichi, Kaki, Limone, Mandorla, Mela, Melagrana, Nocciola, Noce, Pera, Pinoli, Pistacchi, Uva
<b>NOVEMBRE</b>	Bietole, Carciofi, Cardo, Carota, Cavolini di Bruxelles, Cavolo, Cipolla, Dragoncello, Erba Cipollina, Finocchio, Funghi, Lattuga, Olive, Patate, Pepe, Porro, Prezzemolo, Radicchio, Zucca	Ananas, Arance, Avocado, Banane, Castagne, Dattero, Kaki, Kiwi, Limone, Mela, Melagrana, Pera, Pompelmo
<b>DICEMBRE</b>	Barbabietola, Bietole, Carciofi, Cardo, Carota, Cavolini di Bruxelles, Cavolo, Cime di Rapa, Cipolla, Dragoncello, Erba Cipollina, Finocchio, Funghi, Lattuga, Olive, Patate, Pepe, Porro, Prezzemolo, Radicchio, Rape, Spinaci	Ananas, Arance, Avocado, Banane, Castagne, Clementine, Dattero, Kaki, Kiwi, Mela, Melone, Pera, Pompelmo