frutas y verduras de temporada, es su mejor momento

GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

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								○	●	●	●	●
	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic

● **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.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

alimentación.es

NIPO: 280-13-160-3
http://publicacionesoficiales.boe.es
Depósito Legal: M-56713-2008
Edita: Ministerio de Medio Ambiente, y Medio Rural y Marino