

## VERDURA E FRUTTA DI STAGIONE

alimentarsi in modo sano, naturale e corretto significa mangiare frutta e verdura nei periodi in cui il prodotto è maturo in modo naturale e non grazie alle serre ed alla tecnologia, la quale fa trovare al consumatore questi prodotti tutto l'anno, risulta anche più economico nella spesa quotidiana.

### VERDURA:

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Asparagi			X	X	X							
Bietole	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Broccoli	X	X	X						X	X	X	X
Carciofi	X	X	X	X		X				X	X	X
Cardi	X	X									X	X
Carote	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cavolfiori	X	X	X	X						X	X	X
Cavoli	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cetrioli		X				X	X	X	X			
Cicorie	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
C. di rapa	X	X										X
Cipolle				X	X	X	X					
Cipolline			X	X	X							
Fagiolini					X	X	X	X	X			
Fave				X	X	X	X					
Finocchi	X	X	X	X	X					X	X	X
Insalate			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Melanzane						X	X	X	X	X		
Patate	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Peperoni						X	X	X	X	X		
Piselli					X	X						
Pomodori					X	X	X	X	X			
Porri	X	X	X	X					X	X	X	X
Porcini								X	X	X		
Radicchi	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ravanelli				X	X	X	X	X	X	X		
Rucola				X	X	X	X	X				
Sedani	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Spinaci	X	X	X	X	X				X	X	X	X
Zucche	X	X						X	X	X	X	X
Zucchine						X	X	X	X			

### FRUTTA:

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
Albicocche						X	X	X				
Angurie							X	X				
Arance	X	X	X	X	X						X	X
Avocado											X	X
Banane	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cachi										X	X	X
Castagne										X	X	
Ciliegie					X	X	X					
Fichi							X	X	X			
Fichi India									X			
Fragole				X	X	X	X	X				
Kiwi	X	X	X	X	X						X	X
Lamponi							X	X				
Limoni			X	X		X	X			X	X	
Mandaranci	X	X									X	X
Mandarini	X	X	X								X	X
Mele	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X
Mirtilli						X	X	X	X			
More								X				
Meloni		X					X	X	X			X
Pere	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X
Pesche						X	X	X	X			
Pompelmi	X											X
Ribes							X	X				
Susine						X	X	X	X			
Uva								X	X	X		