

LE STAGIONI DELLA FRUTTA*

	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
ALBICOCCA						●	●	●				
AGRUMI	●	●	●	●	●						●	●
CACO										●	●	
COCOMERO								●	●			
CILIEGIA					●	●	●					
FRAGOLA				●	●	●						
FICO						●	●	●	●			
KIWI	●	●	●	●	●						●	●
MARRONI										●	●	
MELA	●	●	●	●					●	●	●	●
MELONE							●	●	●			
PERA	●	●	●	●			●	●	●	●	●	●
PESCA						●	●	●	●	●		
PRUGNA						●	●	●	●			
UVA							●	●	●	●		

* esempio valido per il nord Italia.

LE STAGIONI DELLA VERDURA*

	gennaio	febbraio	marzo	aprile	maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre	dicembre
ASPARAGI				●	●	●						
BIETA		●	●	●								
CARCIOFO	●	●	●	●	●						●	●
CARDO	●	●	●								●	●
CAROTA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CAVOLO	●	●									●	●
CETRIOLO					●	●	●	●	●			
CIPOLLA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
FAGIOLINI				●	●	●	●	●	●	●		
FAGIOLI FRESCHI							●	●	●			
FAVE FRESCHE					●	●						
FINOCCHIO	●	●									●	●
LATTUGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
MELANZANA						●	●	●	●	●		
PEPERONE						●	●	●	●	●		
PISELLI FRESCHI					●	●						
POMODORO						●	●	●	●	●		
RADICCHIO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
RAVANELLO	●	●	●	●	●						●	●
SEDANO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
VERZA	●	●	●					●	●	●	●	●
ZUCCA	●	●						●	●	●	●	●
ZUCCHINA						●	●	●	●	●		

* esempio valido per il nord Italia.

Fonte: Progetto EAT- Alimenta la tua Salute, Gruppo Ospedaliero San Donato