



# Frutas & Verduras

## de temporada

En un mundo donde la sostenibilidad y el cuidado del medioambiente son fundamentales, conocer y consumir frutas y verduras de temporada es una forma práctica y consciente de apoyar el equilibrio natural. En España, cada mes nos ofrece una variedad única de productos frescos y locales, cultivados en armonía con los ciclos naturales. ¡Conócelos!

### FRUTAS

<b>Enero</b> 	<b>Febrero</b> 	<b>Marzo</b> 	<b>Abril</b> 	<b>Mayo</b> 	<b>Junio</b> 
<b>Julio</b> 	<b>Agosto</b> 	<b>Septiembre</b> 	<b>Octubre</b> 	<b>Noviembre</b> 	<b>Diciembre</b> 

### VERDURAS

<b>Enero</b> 	<b>Febrero</b> 	<b>Marzo</b> 	<b>Abril</b> 	<b>Mayo</b> 	<b>Junio</b> 
<b>Julio</b> 	<b>Agosto</b> 	<b>Septiembre</b> 	<b>Octubre</b> 	<b>Noviembre</b> 	<b>Diciembre</b> 

# Frutas & Verduras

de temporada



## Enero

- **Frutas:** Naranjas, mandarinas, pomelos, kiwis.
- **Verduras:** Col, coliflor, brócoli, espinacas, alcachofas.

## Febrero

- **Frutas:** Limones, peras, manzanas.
- **Verduras:** Acelgas, guisantes, zanahorias.

## Marzo

- **Frutas:** Fresas, cerezas.
- **Verduras:** Habas, judías verdes, lechugas, puerros.

## Abril

- **Frutas:** Plátanos, albaricoques.
- **Verduras:** Espárragos, rábanos, acelgas, espinacas.

## Mayo

- **Frutas:** Fresas, cerezas, sandías.
- **Verduras:** Calabacines, pepinos, berenjenas, guisantes.

## Junio

- **Frutas:** Melocotones, nectarinas, ciruelas.
- **Verduras:** Tomates, pimientos, calabacines, judías verdes.

## Julio

- **Frutas:** Melones, moras, frambuesas.
- **Verduras:** Pepinos, calabacines, berenjenas, maíz.

## Agosto

- **Frutas:** Uvas, higos, melocotones.
- **Verduras:** Pimientos, tomates, pepinos, calabacines.

## Septiembre

- **Frutas:** Uvas, membrillos, granadas.
- **Verduras:** Berenjenas, calabacines, zanahorias, judías verdes.

## Octubre

- **Frutas:** Manzanas, peras, caquis.
- **Verduras:** Calabazas, boniatos, coliflor, espinacas.

## Noviembre

- **Frutas:** Mandarinas, nueces, castañas.
- **Verduras:** Endivias, coles de Bruselas, coliflor, puerros.

## Diciembre

- **Frutas:** Pomelos, kiwis, mandarinas.
- **Verduras:** Espárragos, alcachofas, coliflor, espinacas.

