

TABELLA STAGIONALITÀ DELLA VERDURA

GENNAIO	Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Cime di Rapa, Finocchi, Patate, Porri, Radicchio, Sedani, Spinaci
FEBBRAIO	Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Cime di Rapa, Finocchi, Patate, Porri, Radicchio, Sedani, Spinaci
MARZO	Asparagi, Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Cipolline, Finocchi, Insalate, Patate, Porri, radicchio, Sedani, Spinaci
APRILE	Asparagi, Bietole, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Cipolline, Finocchi, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedani, Spinaci, Zucchine
MAGGIO	Asparagi, Bietole, Carote, Cavoli, Cicorie, Cipolline, Fagiolini, Fave, Finocchi, Insalate, Patate, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedani, Spinaci, Zucchine
GIUGNO	Asparagi, Bietole, Carciofi, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicorie, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedani, Zucchine
LUGLIO	Bietole, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicorie, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedani, Zucchine
AGOSTO	Bietole, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicorie, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Rucola, Sedani, Zucchine
SETTEMBRE	Bietole, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicorie, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Porri, Radicchio, Ravanelli, Sedani, Spinaci, Zucchine
OTTOBRE	Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Finocchi, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Ravanelli, Sedani, Spinaci, Zucchine
NOVEMBRE	Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Finocchi, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Sedani, Spinaci, Zucchine
DICEMBRE	Bietole, Broccoli, Carciofi, Cardi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicorie, Cime di Rapa, Finocchi, Insalate, Patate, Porri, Radicchio, Sedani, Spinaci

TABELLA STAGIONALITÀ DELLA FRUTTA

GENNAIO	Arance,Kiwi,Mandaranci,Mandarini,Mele,Pere
FEBBRAIO	Arance,Kiwi,Mandaranci,Mandarini,Mele,Pere
MARZO	Arance,Kiwi,Mandarini,Mele,Pere
APRILE	Arance,Fragole,Kiwi,Mele,Pere
MAGGIO	Arance,Ciliegie,Fragole,Mele
GIUGNO	Albicocche,Ciliegie,Fragole,Pesche,Susine
LUGLIO	Albicocche,Angurie,Ciliegie,Fichi,Fragole,Lamponi,Meloni,Pere,Pesche,Susine
AGOSTO	Angurie,Fichi,Fragole,Lamponi,Mele,Meloni,Pere,Pesche,Susine,Uva
SETTEMBRE	Fichi,Mele,Meloni,Pere,Pesche,Susine,Uva,
OTTOBRE	Cachi,Castagne,Mele,Pere,Uva,
NOVEMBRE	Arance,Cachi,Kiwi,Mandaranci,Mandarini,Mele,Pere,
DICEMBRE	Arance,Kiwi,Mandaranci,Mandarini,Mele,Pere,