

COLORES DE VERDURAS Y HORTALIZAS				
Acelga		Chirivía	Lombarda	
Ajos		Col rizada / Kale	Nabo, colinabo	
Alcachofa		Coles de Bruselas	Pepino, pepinillos	
Apio		Coliflor	Pimiento rojo	Pimiento naranja
Berenjena		Endivia	Pimiento verde	
Berenjena		Endivia	Puerro	
Berza, repollo, col		Escarola	Rábano	
Brócoli, bimi		Espárrago blanco	Remolacha	
Calabacín		Espárrago verde	Romanesco	
Calabaza		Espinacas	Rúcula	
Canónigos		Hinojo	Setas	
Cebolla	Cebolla morada	Judías verdes	Tomate	
Champiñones		Lechugas	Zanahoria	Zanahoria morada
Frescas, congeladas, en conserva...				

VERDURAS Y HORTALIZAS DE TEMPORADA

ENERO	FEBRERO	MARZO
Acelga	Acelga	Acelga
		Ajo tierno
Alcachofa	Alcachofa	Alcachofa
Apio	Apio	Apio
Berza, repollo, col	Berza, repollo, col	Berza, repollo, col
Berros	Berros	Berros
Borraja	Borraja	Borraja
Brócoli y bimi	Brócoli y bimi	Brócoli y bimi
Canónigos	Canónigos	Canónigos
Cardo	Cardo	Cardo
		Cebolleta
Champiñones y setas	Champiñones y setas	Champiñones y setas
Chirivía	Chirivía	
Col rizada / Kale	Col rizada / Kale	Col rizada / Kale
Coles de Bruselas	Coles de Bruselas	Coles de Bruselas
Coliflor	Coliflor	Coliflor
Endivia	Endivia	Endivia
Escarola	Escarola	Escarola
		Espárrago blanco
		Espárrago verde
Espinacas	Espinacas	Espinacas
Grelos	Grelos	Grelos
Hinojo	Hinojo	
Lechuga	Lechuga	Lechuga
Lombarda	Lombarda	Lombarda
Nabo, Nabicol	Nabo, nabicol	Nabicol
Puerro	Puerro	Puerro
Remolacha	Remolacha	Remolacha
Romanesco	Romanesco	Romanesco
Rúcula	Rúcula	Rúcula
Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria

*Temporada real de champiñones y setas. La mayoría están disponibles todo el año porque son de cultivo.

ABRIL	MAYO	JUNIO
Acelga	Acelga	Acelga
Ajo tierno	Ajo tierno	Ajo
Alcachofa	Alcachofa	Alcachofa
Apio	Apio	Apio
Berza, repollo, col		
Berros	Berros	Berros
Brócoli y bimi	Brócoli y bimi	Brócoli y bimi
	Calabacín	Calabacín
Cebolleta	Cebolleta	Cebolleta
Champiñones y setas	Champiñones y setas	Champiñones y setas
Col rizada / Kale		
Coles de Bruselas		
Coliflor		
Endivia	Endivia	Endivia
Espárrago blanco	Espárrago blanco	
Espárrago verde	Espárrago verde	
Espinacas	Espinacas	
	Judías verdes	Judías verdes
Lechuga	Lechuga	Lechuga
Nabicol	Nabicol	Nabicol
Pepino, pepinillos	Pepino, pepinillos	Pepino, pepinillos
		Pimientos
Rábano	Rábano	Rábano
Remolacha	Remolacha	Remolacha
Rúcula	Rúcula	Rúcula
		Tomate
Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria

*Temporada real de champiñones y setas. La mayoría están disponibles todo el año porque son de cultivo.

JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
Acelga	Acelga	Acelga
Ajo		
Apio	Apio	Apio
Berenjena	Berenjena	Berenjena
Calabacín	Calabacín	Calabacín
Calabaza	Calabaza	Calabaza
Cebolla	Cebolla	Cebolla
Cebolla morada	Cebolla morada	
Champiñones y setas	Champiñones y setas	Champiñones y setas
		Chirivía
		Endivia
		Espinacas
Judías verdes	Judías verdes	Judías verdes
Lechuga	Lechuga	Lechuga
Nabicol	Nabicol	Nabo, nabicol
Pepino, pepinillos	Pepino, pepinillos	Pepino, pepinillos
Pimientos	Pimientos	Pimientos
		Puerro
Rábano	Rábano	Rábano
Remolacha	Remolacha	Remolacha
Rúcula	Rúcula	Rúcula
Tomate	Tomate	Tomate
Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria

*Temporada real de champiñones y setas. La mayoría están disponibles todo el año porque son de cultivo.

OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Acelga	Acelga	Acelga
Alcachofa	Alcachofa	Alcachofa
Apio	Apio	Apio
Berenjena		
Berza, repollo, col	Berza, repollo, col	Berza, repollo, col
Berros	Berros	Berros
Bimi	Bimi	Bimi
	Borraja	Borraja
Brócoli y bimi	Brócoli y bimi	Brócoli y bimi
Calabacín		
Calabaza	Calabaza	Calabaza
Canónigos	Canónigos	Canónigos
	Cardo	Cardo
Cebolla	Cebolla	Cebolla
Champiñones y setas*	Champiñones y setas*	Champiñones y setas
Chirivía	Chirivía	Chirivía
Col rizada / Kale	Col rizada / Kale	Col rizada / Kale
	Coles de Bruselas	Coles de Bruselas
	Coliflor	Coliflor
Endivia	Endivia	Endivia
Escarola	Escarola	Escarola
Espinacas	Espinacas	Espinacas
		Grelos
	Hinojo	Hinojo
Judías verdes		
Lechuga	Lechuga	Lechuga
Lombarda	Lombarda	Lombarda
Nabo, nabicol	Nabo, nabicol	Nabo, nabicol
Pepino, pepinillos	Pepino, pepinillos	Pepino, pepinillos
Pimientos		
Puerro	Puerro	Puerro
Rábano		
Remolacha	Remolacha	Remolacha
	Romanesco	Romanesco
Rúcula	Rúcula	Rúcula
Tomate		
Zanahoria	Zanahoria	Zanahoria

*Temporada real de champiñones y setas. La mayoría están disponibles todo el año porque son de cultivo.

CONSERVACIÓN DE VERDURAS Y HORTALIZAS				
FRIGORÍFICO			FUERA DEL FRIGORÍFICO	
Acelgas	Chirivías	Lombarda	Lugar fresco y seco	Ajos
Ajos tiernos	Col rizada / Kale	Nabo, colinabo		Calabaza
Alcachofas	Coles de Bruselas	Pepinos		Cebolla
Apio	Coliflor	Pimientos	En verdulero y consumir en pocos días	Pepino
Berenjenas	Endivia	Puerros		Berenjena
Berza, repollo, col	Escarola	Rábanos		Pimientos
Brócoli, bimi	Espárragos	Remolacha		Tomates
Calabacines	Espinacas	Romanesco		
Canónigos	Hinojo	Rúcula		
Cebolletas	Judías verdes	Setas		
Champiñones	Lechuga	Zanahorias		