

## Temporadas de frutas, verduras, pescados y mariscos

FRUTAS	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Aguacate						X	X	X	X	X		
Albaricoque					X	X	X					
Kaki									X	X	X	X
Cereza				X	X	X	X					
Ciruela					X	X	X	X	X			
Chirimoya	X								X	X	X	X
Dátil	X	X	X	X						X	X	X
Frambuesa	X	X	X	X	X	X						
Fresa-Fresón	X	X	X	X	X	X						
Granada								X	X	X	X	
Higo					X	X	X	X	X	X		
Kiwi									X	X	X	X
Limón	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X
Mandarinas	X	X	X	X						X	X	X
Mango	X						X	X	X	X	X	X
Manzana								X	X	X	X	X
Melocotón				X	X	X	X	X	X	X		
Melón					X	X	X	X	X	X	X	
Membrillo									X	X		
Mora				X	X	X						
Naranja	X	X	X	X	X					X	X	X
Nectarina				X	X	X	X	X				
Níspero			X	X	X							
Papaya	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Paraguaya						X	X	X	X			
Pera						X	X	X	X	X	X	
Piña	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Plátano	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pomelo	X	X	X	X						X	X	X
Sandía	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X
Uva						X	X	X	X	X	X	X
Zarzamora	X	X	X	X	X	X						

VERDURAS	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Acelga	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Achicoria	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ajete	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ajo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Alcachofa	X	X	X	X	X	X				X	X	X
Apio	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X
Batata-Boniato				X	X	X	X	X	X	X	X	
Berenjena	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Berro	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Borraja	X	X	X	X	X							X
Brécol-Brócoli	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Calbacín	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Calabaza				X	X	X	X	X	X	X	X	
Cardo	X	X	X	X						X	X	X
Cebolla	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Col de Bruselas	X	X	X	X							X	X
Col Lombarda-Roja	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Col picuda	X	X	X	X					X	X	X	X
Coliflor	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Champiñón	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Chirivía						X	X	X	X	X	X	X
Endivia	X				X	X	X	X	X	X	X	X
Escarola	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X
Espárrago verde		X	X	X	X	X						
Espinaca	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X
Grelos	X	X	X								X	X
Guisante	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Hinojo	X	X	X	X	X					X	X	X
Judía verde					X	X	X	X	X	X		
Lechugas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Nabo	X	X					X	X	X	X	X	X
Patata		X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Pepino	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X
Pimiento dulce	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Puerro	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Rábano	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Repollo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Setas			X	X	X	X				X	X	X
Tomate	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Zanahoria	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

PESCADOS	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Atún			X	X	X	X						
Bacaladilla			X	X	X	X						
Bacalao	X	X	X	X	X							X
Besugo	X	X	X								X	X
Bonito						X	X	X	X	X		
Boquerón				X	X	X						
Caballa		X	X	X	X							
Cabracho			X	X	X	X	X	X				
Congrio			X	X	X				X	X	X	X
Gallo			X	X								
Fletán	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Jurel				X	X	X	X	X	X	X		
Lenguado			X	X								
Liba	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Merluza				X	X	X	X					
Mero	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Palometa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pez espada				X	X	X	X	X	X	X	X	
Rape				X	X							
Raya			X	X	X	X						
Salmonete										X	X	X
Sardina					X	X	X	X	X	X		
Tiburón	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Anguila			X	X	X	X	X	X	X			
Angula	X	X	X	X								X
Carpa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Lamprea		X	X	X								
Perca	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

PISCIFACTORÍA	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Dorada									X	X	X	X
Lubina	X	X	X								X	X
Rodaballo			X	X	X	X	X					
Salmón	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Trucha	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

MARISCO	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Gamba Rosada										X	X	X
Gamba Gris					X		X	X	X	X	X	
Bogavante					X	X	X	X				
Langosta Rosa	X	X					X	X				
Langosta Roja					X	X	X	X	X			
Langostinos					X	X	X	X				
Buey de mar							X	X	X	X		
Percebe			X			X			X			X
Camarón	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cigala	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Centollo				X	X	X	X	X	X	X		
Nécora					X	X	X	X	X	X	X	
Berberechos	X	X	X	X						X	X	X
Vieiras	X	X	X								X	X
Ostras	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Almejas				X			X			X		X
Mejillones	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pulpo	X								X	X		
Sepia				X	X							
Calamares							X	X				