




















Frutas de temporada

1/2

De enero a diciembre consume fruta de temporada cada día, como más te guste: entera o troceada, sola o en ensaladas, macedonias, zumos ..., en el desayuno, comida, cena o entre horas.

Frutas		Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.
	Aguacate*					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Albaricoque				✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	Arándanos						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Breva						✓	✓					
	Caqui	✓								✓	✓	✓	✓
	Cereza				✓	✓	✓	✓	✓				
	Chirimoya										✓	✓	✓
	Ciruela					✓	✓	✓	✓	✓			
	Frambuesa							✓	✓	✓			
	Fresa-Fresón		✓	✓	✓	✓	✓	✓					
	Granada									✓	✓	✓	
	Grosella							✓	✓	✓			
	Higo						✓	✓	✓	✓			
	Kiwi	✓										✓	✓
	Limón	✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓
	Mandarina	✓	✓	✓	✓						✓	✓	✓
	Mango*						✓	✓	✓	✓	✓		
	Manzana								✓	✓	✓	✓	✓
	Melocotón				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

Redacción:
 Noviembre 2013
 Actualización:
 Diciembre 2014

Frutas de temporada

2/2

Frutas		Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.
	Melón						✓	✓	✓	✓			
	Membrillo	✓								✓	✓	✓	✓
	Mora								✓	✓			
	Naranja	✓	✓	✓							✓	✓	✓
	Nectarina					✓	✓	✓	✓	✓			
	Níspero				✓	✓	✓						
	Paraguaya						✓	✓	✓	✓			
	Pera					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Plátano	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Pomelo	✓	✓	✓	✓	✓							
	Sandía						✓	✓	✓	✓			
	Uva									✓	✓	✓	✓

*De producción española

Fuente:

Ministerio de Agricultura Alimentación y Medio Ambiente.

Revista Opciones. Alimentos frescos ¡y de temporada!. Recuperando la cultura alimentaria.

Redacción:
 Noviembre 2013
 Actualización:
 Diciembre 2014