

Verduras de temporada

2/2

Descubre tus verduras y hortalizas favoritas y tómalas a diario: solas o combinadas, crudas, cocidas, en purés, sopas, a las plancha, salteadas o rebozadas ... como aperitivo, primer plato o guarnición.

Verduras		Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.
	Acelga	✓	✓	✓								✓	✓
	Ajo			✓	✓	✓	✓	✓	✓				
	Ajos tiernos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓
	Alcachofa	✓	✓	✓	✓							✓	✓
	Apio	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓
	Berenjena						✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Boniato									✓	✓	✓	✓
	Brócoli	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
	Calabacín			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Calabaza									✓	✓	✓	✓
	Cardo	✓	✓								✓	✓	✓
	Cebolla				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Cebolla tierna			✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
	Chirivía					✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	Col lombarda	✓	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓
	Coles de Bruselas	✓	✓	✓						✓	✓	✓	✓
	Coliflor	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
	Endibia	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓

Redacción:
 Noviembre 2013
 Actualización:
 Diciembre 2014

Verduras de temporada

2/2

Verduras		Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.
	Escarola	✓	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓
	Espárrago verde			✓	✓	✓	✓						
	Espinaca	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓
	Guisante	✓	✓	✓	✓	✓	✓					✓	✓
	Haba	✓	✓	✓	✓							✓	✓
	Hinojo						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Judía verde					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Lechuga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Nabo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Patata			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Pepino				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Perejil	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Pimiento					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Puerro	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Rábano	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Remolacha	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Repollo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Tomate						✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Zanahoria	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

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