



Calendario della frutta e verdura di stagione

| | Gennaio | Febbraio | Marzo | Aprile | Maggio | Giugno | Luglio | Agosto | Settembre | Ottobre | Novembre | Dicembre |
|------------|---------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|---------|----------|----------|
| ALBICOCCHE | | | | | X | X | X | | | | | |
| ANGURIE | | | | | | | X | X | | | | |
| ARANCE | X | X | X | X | | | | | | | X | X |
| CACHI | | | | | | | | | | X | X | X |
| CASTAGNE | | | | | | | | | | X | X | X |
| CILIEGIE | | | | | X | X | X | | | | | |
| FICHI | | | | | | X | X | X | X | | | |
| FRAGOLE | | | | X | X | X | X | X | | | | |
| KIWI | X | X | X | X | X | | | | | | X | X |
| LAMPONI | | | | | X | X | X | X | X | X | | |
| LIMONI | X | X | X | X | | | | | | X | X | X |
| MANDARINI | X | X | | | | | | | | | X | X |
| MELE | X | X | X | X | X | | | X | X | X | X | X |
| MELONI | | | | | X | X | X | X | X | X | | |
| MIRTILLI | | | | | | | X | X | X | | | |
| PERE | | | | X | X | | | X | X | X | X | X |
| PESCHE | | | | | | X | X | X | X | | | |
| POMPELMI | X | X | X | X | X | | | | | | X | X |
| PRUGNE | | | | | | | X | X | X | X | | |
| SUSINE | | | | | | X | X | X | X | | | |
| UVA | | | | | | | X | X | X | X | X | |

| | Gennaio | Febbraio | Marzo | Aprile | Maggio | Giugno | Luglio | Agosto | Settembre | Ottobre | Novembre | Dicembre |
|------------|---------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|---------|----------|----------|
| ASPARAGI | | | | X | X | X | | | | | | |
| BIETOLE | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| BROCCOLI | X | X | X | | | | | | X | X | X | X |
| CARCIOFI | | X | X | X | X | X | | | | | | |
| CAROTE | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| CAVOLI | X | X | X | X | X | | | | X | X | X | X |
| CAVOLFIORI | X | X | X | X | | | | | | X | X | X |
| CETRIOLI | | | | | | X | X | X | X | | | |
| CIPOLLE | X | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| FAGIOLINI | | | | | X | X | X | X | X | | | |
| FINOCCHI | X | X | X | X | X | | | | | X | X | X |
| INSALATA | | | | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| MELANZANE | | | | | | X | X | X | X | X | X | |
| PATATE | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| PEPERONI | | | | | | X | X | X | X | X | X | |
| PISELLI | | | | | X | X | | | | | | |
| POMODORI | | | | | X | X | X | X | X | X | X | |
| PORRI | | | | | | | | | | X | X | X |
| RADICCHIO | X | X | X | | | | | | X | X | X | X |
| RAVANELLI | | | | | X | X | X | X | X | X | | |
| SEDANO | | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | |
| SPINACI | X | X | X | X | X | | | | X | X | X | X |
| ZUCCHE | X | X | X | | | | | X | X | X | X | X |
| ZUCCHINE | | | | | | X | X | X | X | | | |