



## CALENDARIO STAGIONALITÀ DI FRUTTA E VERDURA

<https://www.politicheagricole.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/5995>

### GENNAIO

---

#### Frutta

Arance, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi

#### Verdura

Bietole da coste, Carciofi, Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Patate, Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche

### FEBBRAIO

---

#### Frutta

Arance, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi

#### Verdura

Bietole da coste, Carciofi, Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Patate, Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche

### MARZO

---

#### Frutta

Arance, Kiwi, Limoni, Mele, Pere, Pompelmi

#### Verdura

Asparagi, Bietole da coste, Carciofi, Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Finocchi, Insalate, Patate, Radicchio, Rape, Sedano, Spinaci

### APRILE

---

#### Frutta

Arance, Fragole, Kiwi, Limoni, Mele, Nespole, Pere, Pompelmi

#### Verdura

Aglio, Asparagi, Bietole da coste, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Finocchi, Insalate, Patate, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci



## MAGGIO

---

### Frutta

Ciliegie, Fragole, Kiwi, Lamponi, Mele, Meloni, Nespole, Pere, Pompelmi

### Verdura

Aglio, Asparagi, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Fagioli, Fagiolini, Fave, Finocchi, Insalate, Patate, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci

## GIUGNO

---

### Frutta

Albicocche, Amarene, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Pesce, Susine

### Verdura

Aglio, Asparagi, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Zucchine

## LUGLIO

---

### Frutta

Albicocche, Amarene, Anguria, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Mirtilli, Pesce, Prugne, Susine

### Verdura

Aglio, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Zucchine

## AGOSTO

---

### Frutta

Anguria, Fichi, Fragole, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesce, Prugne, Susine, Uva

### Verdura

Aglio, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Zucche, Zucchine



## SETTEMBRE

---

### Frutta

Fichi, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesce, Prugne, Susine, Uva

### Verdura

Aglio, Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucche, Zucchine

## OTTOBRE

---

### Frutta

Castagne, Clementine, Kaki, Lamponi, Limoni, Mele, Pere, Uva

### Verdura

Aglio, Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Radicchio, Rape, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucche

## NOVEMBRE

---

### Frutta

Arance, Castagne, Clementine, Kaki, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi, Uva

### Verdura

Aglio, Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Insalate, Patate, Radicchio, Rape, Sedano, Spinaci, Zucche

## DICEMBRE

---

### Frutta

Arance, Castagne, Clementine, Kaki, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi, Uva

### Verdura

Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Insalate, Patate, Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche



Fonte: "Sai quel che mangi, qualità e benessere a tavola" campagna promossa dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali con il proposito di fornire ai consumatori una corretta informazione sugli alimenti messi in commercio e di valorizzare i prodotti di qualità delle nostre Regioni, promuovendo un consumo sano e naturale.