

Verduras y hortalizas de temporada 36

Producto	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic
Acelga												
Alcachofa												
Apio												
Batata												
Berenjena												
Berza												
Borraja												
Brócoli												
Calabacín												
Calabaza												
Calçots												
Cardo												
Cebolla												
Col lombarda												
Coles de Bruselas												
Coliflor												
Endibia												
Espárrago												
Espinaca												
Grelos												
Guisantes												
Habas												
Judías verdes												
Lechuga												
Nabo												
Papas antiguas												
Pepino												
Pimiento												
Pimiento de Gernika												
Pimiento del piquillo												
Pimientos de Padrón												
Puerro												
Rábano												
Remolacha												
Tomate												
Zanahoria												

Frutas de temporada 28

Producto	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic
Aguacate												
Albaricoque												
Brevas												
Caqui												
Cereza												
Chirimoya												
Ciruela												
Fresa												
Granada												
Higo												
Kiwi												
Limón												
Mandarina												
Mango												
Manzana												
Melocotón												
Melocotón de Calanda												
Melón												
Membrillo												
Naranja												
Nectarina												
Níspero												
Paraguayo												
Pera												
Plátano de Canarias												
Pomelo												
Sandía												
Uva												

Pescado y marisco de temporada 54

Producto	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic
Almeja fina*												
Anchoa												
Atún												
Atún rojo de almadraba												
Bacaladilla*												
Bacalao fresco												
Berberechos*												
Besugo												
Bogavante												
Bonito del norte												
Boquerón												
Buey de mar*												
Caballa												
Cabracho												
Calamar*												
Camarón*												
Cazón*												
Centollo												
Cigala												
Clóchina*												
Congrio*												
Dorada												
Gallo*												
Jurel												
Lamprea												
Langosta roja*												
Langosta rosa*												
Langostinos*												
Lenguado												
Llampuga												
Lubina												
Maragota*												
Mejillón												
Melva												
Merluza*												
Mero*												
Navajas												
Nécora*												
Ostras*												
Palometa*												
Percebe												
Pez de San Pedro												
Pez espada*												
Pez limón*												
Pulpo												
Rape												
Raya*												
Rodaballo*												
Salmón (cultivo)												
Salmonete*												
Sardina												
Sepia*												
Trucha (cultivo)												
Vieiras*												

* Orientativo: las fuentes no coinciden del todo en los meses. Las vedas y tallas mínimas cambian cada año.

Setas y frutos secos de temporada 23

Producto	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic
Aceite de oliva nuevo												
Almendra												
Avellana												
Boletus												
Castaña												
Champiñón												
Chufa												
Colmenilla												
Gula de monte												
Marzuelo												
Níscalos												
Nuez												
Oronja												
Parasol												
Perrechico												
Pie azul												
Rebozuelo												
Senderuela												
Seta de cardo												
Seta de ostra												
Shiitake												
Trompeta de la muerte												
Trufa negra												