

Descubre tus verduras y hortalizas favoritas y tómalas a diario: solas o combinadas, crudas, cocidas, en purés, sopas, a la 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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Alcachofa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Apio	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Berenjena	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Brócoli	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Calabacín	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Calabaza	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cardo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cebolla	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Col Lombarda	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Coliflor	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Endibia	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Escarola	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Espárrago Verde	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Espinaca	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Guisante	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Haba	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Judía Verde	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lechuga	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Nabo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pepino	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pimiento	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Puerro	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Rábano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Remolacha	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Repollo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tomate	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Zanahoria	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Clasificación de acuerdo con la parte comestible de la planta a la que pertenecen:  
**Frutos** Bulbos **Coles** Hojas y Tallos **Tiernos** Inflorescencias Legumbres Verdes  
 Pepónides Raíces Tallos Jóvenes

- Temporada de recolección y mejor época de consumo
- Temporada de recolección temprana o tardía.