



De enero a diciembre consume fruta de temporada cada día, como más te guste: entera o troceada, sola o en ensaladas, macedonias, zumos ..., en el desayuno, comida, cena o entre horas.

frutas



Aguacate

Albaricoque

Breva

Caqui

Cereza

Giruela

Chirimoya

Frambuesa

Fresa / Fresón

Granada

Higo

Kiwi

Limón

Mandarina

Mango

Manzana

Melocotón

Melón

Membrillo

Naranja

Nectarina

Níspero

Paraguaya

Pera

Plátano

Pomelo

Sandía

Uva

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic
Aguacate					●	●	●	●	●	●	●	●
Albaricoque				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Breva					●	●	●	●	●	●	●	●
Caqui	●											
Cereza				●	●	●	●	●	●	●	●	●
Giruela					●	●	●	●	●	●	●	●
Chirimoya												
Frambuesa					●	●	●	●	●	●	●	●
Fresa / Fresón	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Granada												
Higo						●	●	●	●	●	●	●
Kiwi	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Limón	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mandarina	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Mango							●	●	●	●	●	●
Manzana	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Melocotón					●	●	●	●	●	●	●	●
Melón					●	●	●	●	●	●	●	●
Membrillo												
Naranja	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Nectarina					●	●	●	●	●	●	●	●
Níspero					●	●	●	●	●	●	●	●
Paraguaya												
Pera												
Plátano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pomelo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Sandía												
Uva												

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