

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.