

# Cosa c'è di buono questo mese?

Proprietà nutrizionali e consigli pratici su [altroconsumo.it/stagione-frutta-verdura](http://altroconsumo.it/stagione-frutta-verdura)



**AGLIO**

**ALCHECHENGI**

**ALBICOCCA**

**ANANAS**

**ANGURIA**

**ARANCIA**

**ASPARAGO**

**AVOCADO**

**BANANA**

**BARBABIETOLA**

**BIETOLACOSTA**

**CAKI**

**CARCIOFO**

**CAROTA**

**CASTAGNA**

**CAVOLI**

**CETRIOLO**

**CILIEGIA**

**CIMA DI RAPA**

**CLEMENTINE**

**COCCO**

**FAGIOLINI**

**FAVA**

**FICO**

**FINOCCHIO**

**FRAGOLE**

**INSALATA**

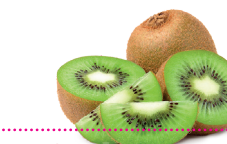
**KIWI**

**LAMPONE**

**LIME**

**LIMONE**

**LITCHI**

















				APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	
							LUG	AGO	SET			
						GIU	LUG	AGO				
GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC	
						GIU	LUG	AGO				
GEN	FEB	MAR	APR								NOV	DIC
		MAR	APR	MAG	GIU							
GEN	FEB	MAR	APR								NOV	DIC
GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC	
GEN	FEB						AGO	SET	OTT	NOV	DIC	
GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC	
										OTT	NOV	DIC
GEN	FEB	MAR	APR								NOV	DIC
GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC	
										OTT	NOV	DIC
GEN	FEB	MAR	APR							OTT	NOV	DIC
						GIU	LUG	AGO	SET			
					MAG	GIU	LUG					
GEN	FEB											DIC
GEN	FEB									OTT	NOV	DIC
GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC	
					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
			APR	MAG	GIU	LUG						
						GIU	LUG	AGO	SET			
GEN	FEB	MAR	APR	MAG						OTT	NOV	DIC
			APR	MAG	GIU	LUG						
GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC	
GEN	FEB	MAR	APR								NOV	DIC
					MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC	
GEN	FEB	MAR	APR							OTT	NOV	DIC
GEN	FEB										NOV	DIC

di stagione  
primizie/tardive

**TAGLIA**

INCOLLA SU QUESTA PARTE LA FINE DELLA PRIMA PAGINA

	LIMONE	GEN	FEB	MAR	APR						OTT	NOV	DIC
	LITCHI	GEN	FEB									NOV	DIC
	MANDARINO	GEN	FEB									NOV	DIC
	MANGO							AGO	SET	OTT			
	MELA	GEN	FEB	MAR	APR			AGO	SET	OTT	NOV	DIC	
	MELANZANA						GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
	MELOGRANO										OTT	NOV	
	MELONE					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
	MIRTILLO							LUG	AGO	SET			
	MORA							LUG	AGO	SET			
	NESPOLE					APR	MAG						
	PAPAYA							LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	PASSION FRUIT						GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	PATATA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	PEPERONE					MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
	PERA	GEN	FEB	MAR	APR	MAG			AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	PESCA						GIU	LUG	AGO	SET			
	PISELLI				APR	MAG	GIU						
	POMODORO					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			
	POMPELMO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG						NOV	DIC
	PORRO	GEN	FEB								OTT	NOV	DIC
	RAVANELLO					MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT		
	SEDANO				APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	
	SPINACIO	GEN	FEB	MAR	APR	MAG				SET	OTT	NOV	DIC
	SUSINA						GIU	LUG	AGO	SET			
	UVA								AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	TOPINAMBUR	GEN	FEB	MAR							OTT	NOV	DIC
	ZUCCA	GEN	FEB	MAR					AGO	SET	OTT	NOV	DIC
	ZUCCHINA					MAG	GIU	LUG	AGO	SET			

Realizzato nell'ambito del progetto La Spesa che Sfida, finanziato dal Ministero dello Sviluppo Economico (DM 7 febbraio 2018)



LA SPESA  
CHE SFIDA

ALTROCONSUMO



ASSO-CONSUM



Casa del  
consumatore