

# Frutta di Stagione

	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
A						Albicocche						
A							Angurie					
A	Arance										Arance	
C										Cachi		
C										Castagne		
C						Ciliegie						
F								Fichi				
F				Fragole								
K	Mandaranci		Kiwi								Kiwi	
M	Mandaranci										Mandaranci	
M	Mandarini										Mandarini	
M			Mele					Mele				

# Verdura di Stagione

	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio	Giugno	Luglio	Agosto	Settembre	Ottobre	Novembre	Dicembre
A			Asparagi									
B	Bietole				Bietole							
B	Broccoli										Broccoli	
C			Carciofi									Carciofi
C	Cardi											Cardi
C		Cavolfiori										Cavolfiori
C					Cavoli							
C							Cetrioli					
C			Cipolle									
F						Fagiolini						
F					Fave							
F		Finocchi										Finocchi
L							Lattughe					
M								Melanzane				
P						Patate						
P								Peperoni				
P								Piselli				
P								Pomodori				
R								Radicchio				
R							Rucola					
S							Sedani					
S			Spinaci									Spinaci
Z	Zucche										Zucche	
Z						Zucchine						