



## Gennaio

### FRUTTA

arance, cedro, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, melagrani, pere, pompelmo.

### VERDURA

barbabietole, bietole da costa, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cavolini bruxelles, cavolo verza, cime di rapa, finocchio, insalata, porri, prezzemolo, radicchio, ravanello, sedano, spinaci, tartufo, zucca.



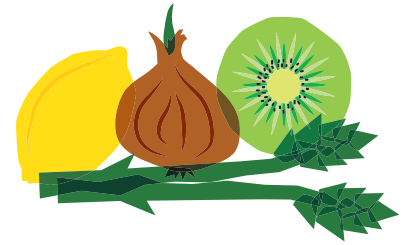
## Febbraio

### FRUTTA

arance, cedro, castagne, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmo.

### VERDURA

barbabietole, bietole da costa, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cavolini bruxelles, cavolo verza, finocchio, insalata, porri, prezzemolo, radicchio, ravanello, sedano, spinaci, zucca.



## Marzo

### FRUTTA

arance, clementine, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmo.

### VERDURA

asparagi, bietole da costa, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cavolini bruxelles, cavolo verza, cipolla, finocchio, insalata, porri, prezzemolo, radicchio, ravanello, rapa, sedano, spinaci.



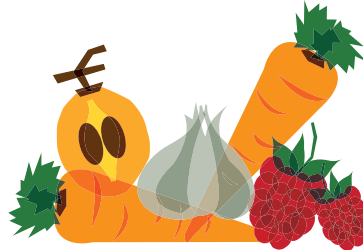
## Aprile

### FRUTTA

arance, fragole, kiwi, limoni, mele, nespole, pere, pompelmo.

### VERDURA

aglio, asparagi, bietole da costa, carciofi, carote, cavolfiore, cetriolo, cipolla, fagioli, fagiolini, fave, insalata, melanzana, peperone, piselli, porri, prezzemolo, radicchio, ravanello, sedano, spinaci.



## Maggio

### FRUTTA

arance, ciliegie, fragole, kiwi, lamponi, mele, nespole, pere, pesche, pompelmo.

### VERDURA

aglio, asparagi, bietole da costa, carciofi, carote, cavolfiore, cetriolo, cipolla, fagioli, fagiolini, fave, insalata, melanzana, peperone, piselli, pomodori, prezzemolo, radicchio, ravanello, sedano, spinaci, zucchine.



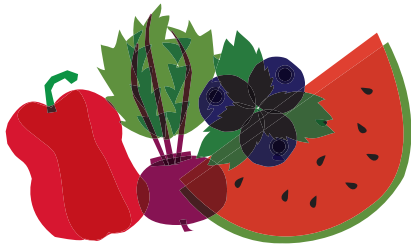
## Giugno

### FRUTTA

albicocche, anguria, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, melone, mirtilli, pesche, susine.

### VERDURA

aglio, asparagi, bietole da costa, carote, cetriolo, cipolla, fagioli, fagiolini, fave, insalata, melanzana, peperone, piselli, pomodori, prezzemolo, radicchio, ravanello, sedano, zucchine.



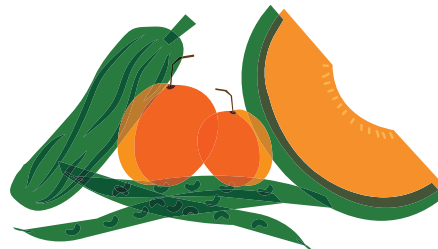
## Luglio

### FRUTTA

albicocche, anguria, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, melone, mirtilli, pesche, susine, uva.

### VERDURA

aglio, barbabietole, bietole da costa, carote, cetriolo, cipolla, fagioli, fagiolini, fave, insalata, melanzana, peperone, pomodori, prezzemolo, radicchio, ravanello, sedano, zucchine.



## Agosto

### FRUTTA

albicocche, anguria, ciliegie, fichi, fichi d'india, fragole, lamponi, melone, mirtilli, pesche, susine, uva.

### VERDURA

aglio, bietole da costa, carote, cetriolo, cipolla, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, insalata, melanzana, peperone, pomodori, prezzemolo, radicchio, ravanello, sedano, zucca, zucchine.



## Settembre

### FRUTTA

castagne, fichi, fichi d'india, mele, melone, mirtilli, pere, pesche, susine, uva.

### VERDURA

aglio, bietole da costa, carote, cavolfiore, cavolo broccolo, cavolo verza, cetriolo, cipolla, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, funghi, insalata, melanzana, peperone, pomodori, prezzemolo, radicchio, ravanello, sedano, zucca, zucchine.



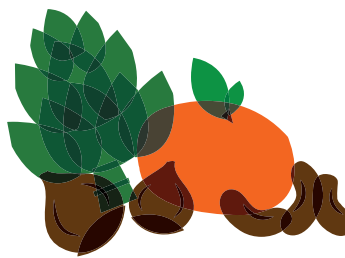
## Ottobre

### FRUTTA

cachi, castagne, clementine, kiwi, lamponi, limoni, mele, melagrani, noci, pere, uva.

### VERDURA

aglio, barbabietole, bietole da costa, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cavolini bruxelles, cavolo verza, cipolla, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, funghi, insalata, melanzana, peperone, porri, prezzemolo, radicchio, ravanello, sedano, zucca, zucchine.



## Novembre

### FRUTTA

albicocche, cachi, castagne, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, melagrani, melone, mirtilli, pesche, susine, uva.

### VERDURA

aglio, barbabietole, bietole da costa, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cavolini bruxelles, cavolo verza, cipolla, fagioli, finocchi, funghi, insalata, porri, prezzemolo, radicchio, ravanello, sedano, zucca.



## Dicembre

### FRUTTA

cachi, fichi, lamponi, mele, melagrani, melone, mirtilli, pere, pesche, susine, uva.

### VERDURA

barbabietole, bietole da costa, carciofi, carote, cavolfiore, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cavolini bruxelles, cavolo verza, cipolla, finocchi, insalata, porri, prezzemolo, radicchio, ravanello, zucca.