



# LUGLIO

## Verdura e Frutta di stagione

VERDURA		FRUTTA	
Aglione	✓	Albicocche	✓
Agretti		Amarene	
Asparagi		Ananas	✓
Barbabietola	✓	Arancia	
Bieta	✓	Avocado	✓
Broccoli		Banana	
Carciofi		Cachi	
Cardi		Castagne	
Carote	✓	Cedro	
Cavoli		Ciliegia	✓
Cetrioli	✓	Clementine	
Cicoria	✓	Cocco	✓
Cime di rapa		Cocomero	✓
Cipolla	✓	Datteri	✓
Crescione	✓	Fichi	✓
Fagiolini	✓	Fichi d'India	✓
Fave		Fragole	
Finocchi		Frutto della passione	✓
Indivia		Gelsi	✓
Lattuga	✓	Giuggiole	✓
Melanzane	✓	Kiwi	
Patate	✓	Lamponi	✓
Peperoni	✓	Lime	✓
Piselli		Limone	
Pomodori	✓	Litchi	
Porro	✓	Mandarini	
Radicchio		Mango	✓
Rapa		Mela	✓
Ravanelli	✓	Melagrana	
Rucola	✓	Melone	✓
Scalogno	✓	Mirtilli	✓
Scarola	✓	More	✓
Sedano	✓	Nespole	
Sedano rapa		Pera	✓
Spinaci		Pesca	✓
Taccole	✓	Pompelmo	
Topinambur		Prugna	✓
Verza		Ribes	✓
Zucca		Susine	✓
Zucchine	✓	Uva	