

GUÍA DE FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



En esta guía, puedes encontrar información sobre la estacionalidad de las frutas y verduras durante todo el año a fin de ayudarte a planificar tu menú. Las frutas y verduras de estación en tu zona variarán según las condiciones de cultivo y el clima.

VERDURAS		INVIERNO			PRIMAVERA			VERANO			OTOÑO		
PRODUCTO	TIENE DISPONIBILIDAD TODO EL AÑO	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV
Alcachofas													
Rúcula													
Espárragos													
Albahaca													
Frijoles (verdes)													
Remolachas													
Brócoli													
Coles de Bruselas													
Repollo													
Zanahorias	SÍ												
Coliflor	SÍ												
Apio	SÍ												
Chiles													
Cebollín													
Maíz													
Hojas verdes de berza													
Pepinos													
Champiñones cultivados	SÍ												
Berenjena	SÍ												
Hinojo													
Ajo	SÍ												
Jengibre	SÍ												
Cebollas verdes	SÍ												
Hierbas	SÍ												
Rábano picante													
Col rizada													
Hoja de lechuga													
Lechuga	SÍ												
Quimbombó													
Cebollas	SÍ												
Perejil	SÍ												
Chirivías													
Guisantes													
Papas	SÍ												

*Verde indica los meses de temporada alta

Fuente: <https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide>

Obtén más información en usfoods.com/produce-resources (frutas y verduras-recursos) o escaneando este código QR.



GUÍA DE FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



En esta guía, puedes encontrar información sobre la estacionalidad de las frutas y verduras durante todo el año a fin de ayudarte a planificar tu menú. Las frutas y verduras de estación en tu zona variarán según las condiciones de cultivo y el clima.

VERDURAS		INVIERNO			PRIMAVERA			VERANO			OTOÑO		
PRODUCTO	TIENE DISPONIBILIDAD TODO EL AÑO	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV
Rábanos	SÍ												
Chalotes													
Coles	SÍ												
Guisantes capuchinos	SÍ												
Espinaca	SÍ												
Mezcla de primavera	SÍ												
Calabaza de verano													
Pimientos dulces	SÍ												
Camote													
Acelga suiza													
Tomates	SÍ												
Nabos													
Calabaza de invierno													
VERDURAS ESPECIALES													
Cardo													
Raíz de apio													
Endibia													
Brotos de helecho													
Rumex acetosa													
Trufas													
Champiñones silvestres													

*Verde indica los meses de temporada alta

Fuente: <https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide>

Obtén más información en usfoods.com/produce-resources (frutas y verduras-recursos) o escaneando este código QR.



GUÍA DE FRUTAS Y VERDURAS DE ESTACIÓN



En esta guía, puedes encontrar información sobre la estacionalidad de las frutas y verduras durante todo el año a fin de ayudarte a planificar tu menú. Las frutas y verduras de estación en tu zona variarán según las condiciones de cultivo y el clima.

FRUTAS		INVIERNO			PRIMAVERA			VERANO			OTOÑO		
PRODUCTO	TIENE DISPONIBILIDAD TODO EL AÑO	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV
Manzanas	SÍ												
Albaricoques													
Aguacates													
Bananas	SÍ												
Bayas													
Cerezas													
Cocos	SÍ												
Arándanos rojos													
Piña dorada	SÍ												
Toronja													
Uvas													
Kiwi	SÍ												
Limonos	SÍ												
Limas	SÍ												
Mandarina													
Mangos													
Melones	SÍ												
Naranjas													
Papayas													
Duraznos													
Peras													
Ciruelas													
Fresas													
Sandías													
FRUTA ESPECIAL													
Fechas													
Higos													
Kumquat													
Caquis													
Granadas													
Nopales													
Quince													
Ruibarbo													
Carambola													
Ugli													

*Verde indica los meses de temporada alta

Fuente: <https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide>

Obtén más información en usfoods.com/produce-resources (frutas y verduras-recursos) o escaneando este código QR.

