



de temporada en **mayo**

frutas



albaricoque



ciruela



limón



plátano



cereza



níspero



fresa



melocotón

verduras



calabacín



lechuga



judía verde



espinacas



pepino



nabo



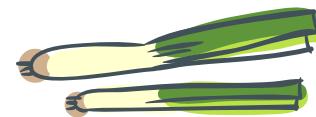
espárrago verde



repollo



calabaza



puerros

pescado



atún



bacalao



cabracho



bonito del norte



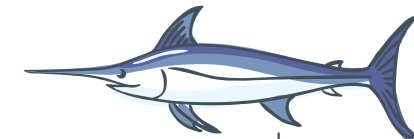
caballa



boquerón



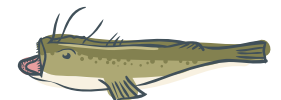
sardina



pez espada



merluza



rape



alimentos de temporada

Más sanos y sabrosos

Se cultivan en suelos ricos, con el clima adecuado y completando su calendario natural. En el momento de su recolección mantienen intactas todas sus propiedades nutricionales, textura, olor y sabor.

Más baratos

Durante ciertos periodos del año, la disponibilidad en las tiendas de estos productos es mayor. Y al aumentar la oferta, disminuyen los precios.

Más ecológicos

porque respetamos el ciclo natural y la zona de producción de los alimentos. Y además se reduce el gasto energético al minimizar la necesidad de transporte, distribución y almacenaje.



Imprime la primera hoja de este documento y ponla en tu nevera, llévatela a la compra o úsala para que los peques de la casa aprendan sobre los alimentos de temporada



En España tenemos una gran variedad de climas, relieves y tradiciones pesqueras/agrícolas. Por tanto existen múltiples variantes locales de verduras, frutas y pescados, muchos más de los que podríamos poner en este documento.

Pregunta siempre al tendero en tu mercado, ellos saben mejor que nadie cuáles son los alimentos que están de temporada en cada momento y región.