

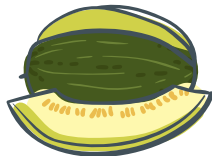


de temporada en
junio

frutas



albaricoque



melón



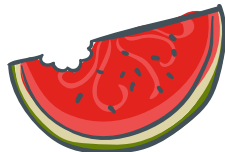
ciruela



plátano



cereza



sandía



aguacate



breva



melocotón

verduras



calabacín



judía verde



lechuga



pepino



nabo



pimiento



calabaza

pescado



atún



bonito del norte



cabracho



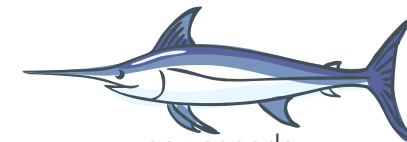
boquerón



cazón



calamar pequeño
o chipirón



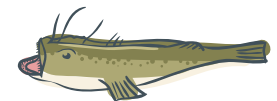
pez espada



sardina



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.