

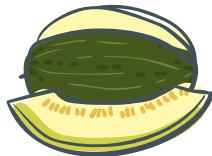


de temporada en
julio

frutas



albaricoque



melón



plátano



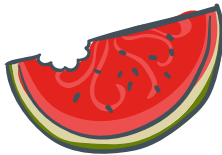
ciruela



cereza



higo



sandía



aguacate



pera



melocotón

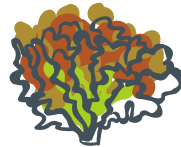
verduras



calabacín



judía verde



lechuga roble



lechuga



nabo



pepino



pimiento



calabaza



pimientos de padrón

pescado



pez espada



sardina



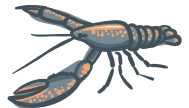
cabracho



bonito del norte



calamar pequeño
o chipirón



bogavante



atún



sepia



merluza



cazón



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.