

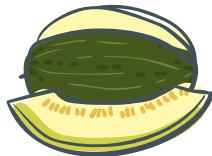


de temporada en **agosto**

frutas



albaricoque



melón



ciruela



plátano



membrillo



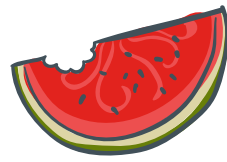
manzana



aguacate



higo



sandía



pera



melocotón

verduras



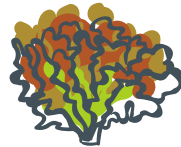
calabacín



nabo



lechuga



lechuga roble



calabaza



pepino



zanahoria



pimientos de padrón

pescado



pez espada



cabracho



sardina



calamar pequeño
o chipirón



bogavante



atún



sepia



nécora



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.