



de temporada en
abril

frutas



pomelo



limón



plátano



níspero



naranja



fresa

verduras



calabacín



judía verde



nabo



lechuga



repollo



brócoli



espinacas



berenjena



pepino



pimiento



espárrago verde



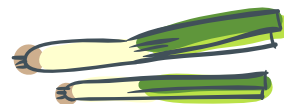
calabaza



acelga



coliflor



puerros

pescado



atún



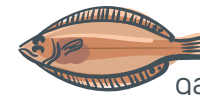
cabracho



boquerón



bacalao



gallo



congrio



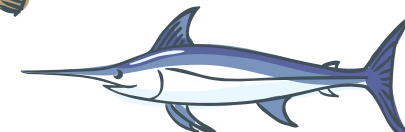
merluza



coquina



lenguado



pez espada



buey



caballa



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.