

## **Calendario indicativo della stagionalità – Sardegna**

### **Prodotti frutticoli freschi**

#### **GENNAIO**

Arance, banane, mandarini e clementine, mele, pere, kiwi,.

#### **FEBBRAIO**

Arance, banane, mele, pere, kiwi, mandarini e clementine.

#### **MARZO**

Arance, banane, mele, pere, kiwi, mandarini e clementine.

#### **APRILE**

Banane, mele, pere, arance, nespole.

#### **MAGGIO**

Fragole, banane, pere, albicocche, nespole.

#### **GIUGNO**

Albicocche, ciliegie, fragole, pere, mele, anguria, melone, pesche, nespole.

#### **LUGLIO**

Albicocche, Anguria, meloni, susine, pesche, mele.

#### **AGOSTO**

Anguria, albicocche, meloni, pesche, mele, susine, pere, uva.

#### **SETTEMBRE**

Pere, mele, pesche, susine, uva.

#### **OTTOBRE**

Kachi, limoni, mele, uva, pere.

#### **NOVEMBRE**

Banane, Kachi, mele, pere, kiwi.

#### **DICEMBRE**

Arance, banane, mele, pere, mandarini e clementine, Kachi.

### **Ortaggi e verdure fresche**

#### **GENNAIO**

Carciofi, carote, cavoli, cavolfiori, cipolle, finocchi, patate, lattuga, radicchio, sedano, verze, zucca, broccoli, porri.

#### **FEBBRAIO**

Carciofi, carote, cavolfiori, cipolle, finocchi, lattuga, patate, cipolle, sedano, verze, zucca, broccoli, porri.

#### **MARZO**

Carciofi, carote, finocchi, patate, radicchio, sedano, broccoli, peperoni, porri.

#### **APRILE**

Carote, cipolle, carciofi, lattuga, patate, sedano, peperoni, menta.

#### **MAGGIO**

Carote, cetrioli, cipolle, patate, pomodori, sedano, verze, zucchine, rucola.

#### **GIUGNO**

Carote, cetrioli, cipolle, insalate, melanzane, patate, pomodori, zucchine, rucola

#### **LUGLIO**

Carote, cetrioli, cipolle, insalate, melanzane, patate, pomodori, zucchine, rucola.

#### **AGOSTO**

Chiuso

#### **SETTEMBRE**

Carote, cetrioli, insalate, melanzane, patate, pomodori, sedano, zucca, zucchine, rucola.

**OTTOBRE**

Carote, cavolfiori, cipolle, melanzane, patate, radicchio, sedano, zucca, pomodori, rucola.

**NOVEMBRE**

Carciofi, carote, cavolfiori, finocchi, radicchio, sedano, zucca, porri.

**DICEMBRE**

Carciofi, carote, cavolfiori, cipolle, finocchi, lattuga, sedano, zucca, broccoli, porri.

I prodotti secchi orzo perlato, lenticchie, farro, aglio tutto l'anno.

Prezzemolo, basilico : tutto l'anno.