





























































SEGUI IL RITMO DELLA NATURA CON



GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
 arance	 mandarini	 kiwi	 fragole	 ciliegie	 albicocche	 lamponi	 angurie	 pesche	 mele	 pere	 arance
 pompelmi	 mele	 limoni	 nespole	 pesche	 prugne	 mirtili	 more	 cachi	 uva	 melagrane	 carote
 pere	 carciofi	 cipolline	 aglio	 carote	 cipolle	 pomodori	 meloni	 porcini	 carciofi	 broccoli	 bietole
 spinaci	 broccoli	 asparagi	 lattuga	 insalata	 melanzane	 piselli	 cetrioli	 peperoni	 patate	 zucche	 radicchio
 sedano	 cavolini di Bruxelles	 rape	 fave	 ravanelli	 zucchine	 fagioli	 fagiolini	 finocchi	 melanzane	 porri	 cavolfiori