

# Stagionalità della primavera

DOTT. SSA SILVIA MEZZARI

La stagionalità varia per la frutta, per la verdura e per il pesce

## VERDURA



CAROTE  
BIETOLINE  
INSALATA  
RAVANELLO  
CIPOLLA  
PORRI  
FINOCCHI  
FAGIOLINI

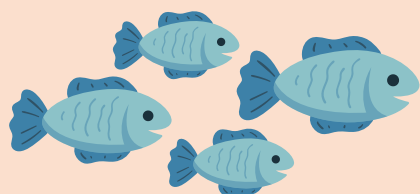
CARCIOFO  
BARBABIETOLA  
SPINACI  
RUCOLA  
INDIVIA  
SEDANO  
CATALOGNA  
ASPARAGI

## FRUTTA

ARANCE  
MELE  
LIMONI  
POMPEMO  
NESPOLE  
KIWI  
FRAGOLA  
LAMPONI  
CILIEGIE



## PESCE



SGOMBRO  
GALLINELLA  
SPIGOLA  
PAGELLO

PALAMITA  
LECCIA  
SARAGO  
SUGARELLO

