

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑΣ ΦΡΟΥΤΩΝ και ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Άνοιξη

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

- Φρούτα
Λεμόνια
πορτοκάλια
μανταρίνια
- σπανάκι
φρέσκα κρεμ-
μυδάκια
μανιτάρια
- Τα προϊόντα
του μήνα
Μαρούλι
σπανάκι
φρέσκα κρεμ-
μυδάκια
- Λαχανικά
Κουκιά
μαρούλι
παντζάρι
ραδικία
σπαράγγια
σέσκουλο

ΜΑΙΟΣ

- Φρούτα
Βερίκοκο
κεράσια
μούρα
μούσμουλα
πορτοκάλια
φράουλες
- ραδικία
ραπανάκια
σέσκουλο
σπανάκι
σπαράγγια
φασολάκια
μανιτάρια
κρεμμυδάκια
φρέσκα
- Τα προϊόντα
του μήνα
Βερίκοκο
αγγούρι
αρακάς
- Λαχανικά
Αντίδια
αγγούρι
αρακάς
βλήτα
κολοκυθάκια
μαρούλι
παντζάρι

ΜΑΡΤΙΟΣ

- Φρούτα
Γκρέιπ φρουτ
λεμόνια
μανταρίνια
πορτοκάλια
- πράσο
ραδικία
ραπανάκι
σέσκουλο
σπανάκι
σπαράγγια
κρεμμυδάκια
φρέσκα
- Τα προϊόντα
του μήνα
λάχανο
λαχανάκια Βρυ-
ξελλών
μαρούλι
μπρόκολο
παντζάρι
- Λαχανικά
Αγκινάρες
αντίδια
κουνουπίδι
λάχανο
λαχανάκια Βρυ-
ξελλών
μαρούλι
μπρόκολο
παντζάρι

Καλοκαίρι

ΙΟΥΛΙΟΣ

- Φρούτα
Αχλάδια
βερίκοκο
καρπούζια
κεράσια
πεπόνια
ροδάκινα
σύκα
φράουλες
δαμάσκηνα
βατόμουρα
- κολοκυθάκια
μελιτζάνες
μπάμιες
παντζάρι
πιπεριά
τομάτες
φασολάκια
πατάτες
- Τα προϊόντα
του μήνα
Τομάτα
πατάτα
ροδάκινο
- Λαχανικά
Αγγούρι
καρότα

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

- Φρούτα
Αχλάδια
δαμάσκηνα
καρπούζια
πεπόνια
ροδάκινα
σταφύλι
σύκα
βατόμουρα
- μελιτζάνες
μπάμιες
πατάτες
πιπεριές
τομάτες
φασολάκια.
(μαζεύουμε
φουντουκία)
- Τα προϊόντα
του μήνα
Καρπούζι
σύκο
μπάμια
- Λαχανικά
Αγγούρια
καρότα
κολοκύθες
κολοκυθάκια

ΙΟΥΝΙΟΣ

- Φρούτα
Αχλάδια
βερίκοκο
βύσσινα
καρπούζια
κεράσια
μούσμουλα
πεπόνια
ροδάκινα
φράουλες
δαμάσκηνα
κορόμηλα
- βλήτα
καρότα
κολοκυθάκια
μελιτζάνα
πιπεριά
τομάτες
φασολάκια
αγγούρια
- Τα προϊόντα
του μήνα
Πιπεριά
φράουλα
κεράσια
- Λαχανικά
Αρακάς

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

- Φρούτα
Αχλάδια
δαμάσκηνα
καρπούζια
μήλα
πεπόνια
ροδάκινα
σταφύλι
σύκα
βατόμουρα
κυδώνια
ρόδια
- μπάμιες
πατάτες
πιπεριές
πράσο
σπανάκι
τομάτες
αγγούρια
φασολάκια
φρέσκα κρεμ-
μυδάκια
- Τα προϊόντα
του μήνα
Αχλάδια
σταφύλι
φασολάκια
- Λαχανικά
Καρότα
κολοκυθάκια
μαρούλι

Φθινόπωρο

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

- Φρούτα
Κυδώνι
λεμόνια
Λωτοί
μανταρίνια
μήλα
ρόδια
σταφύλι
- μαρούλι
μπρόκολο
παντζάρι
πατάτες
πράσο
σέσκουλο
σπανάκια
ρόκα
φρέσκα κρεμ-
μυδάκια
- Τα προϊόντα
του μήνα
Μπρόκολο
μήλα
ρόδια
- Λαχανικά
Αντίδια
καρότα
κολοκύθα
κουνουπίδι
λάχανο
μανιτάρια

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

- Φρούτα
Ακτινίδιο
αχλάδια
γκρέιπ φρουτ
λεμόνια
μανταρίνια
μήλα
πορτοκάλια
ρόδια
κάστανα
- ξελλών
μαρούλι
μπρόκολο
παντζάρι
πατάτα
πράσο
σέσκουλο
μανιτάρια
σπανάκι
φρέσκα κρεμ-
μυδάκια
- Τα προϊόντα
του μήνα
Κάστανο
ακτινίδιο
μανιτάρια
- Λαχανικά
Αντίδια
καρότα
κουνουπίδι
λάχανο
λάχανο Βρυ-

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

- Φρούτα
Ακτινίδιο
αχλάδια
γκρέιπφρουτ
λεμόνια
μανταρίνια
μήλα
πορτοκάλια
κάστανα
- λάχανο Βρυ-
ξελλών
μαρούλι
μπρόκολο
παντζάρι
πατάτα
πράσο
σέσκουλο
σπανάκι
- Τα προϊόντα
του μήνα
Πορτοκάλια
γκρέιπφρουτ
λάχανο
- Λαχανικά
Αντίδια
καρότα
κουνουπίδι
λάχανο

Χειμώνας

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

- Φρούτα
Ακτινίδιο
γκρέιπφρουτ
λεμόνια
μανταρίνια
μήλα
πορτοκάλια
- Βρυξελλών
μαρούλι
μπρόκολο
πράσο
ραδικία
σέσκουλο
σπανάκι
- Τα προϊόντα
του μήνα
Πράσο
λεμόνια
κουνουπίδι
- Λαχανικά
Καρότα
κουκιά
κουνουπίδι
λάχανο
λαχανάκια

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

- Φρούτα
Ακτινίδιο
γκρέιπ φρουτ
λεμόνια
μανταρίνια
πορτοκάλια
- Βρυξελλών
μαρούλι
μπρόκολο
πράσο
ραδικία
σέσκουλο
σπανάκι
- Τα προϊόντα
του μήνα
Καρότο
μανταρίνια
αγκινάρα
- Λαχανικά
Αγκινάρα
αντίδια
καρότα
κουνουπίδι
λάχανο
λαχανάκια

“Το φρέσκο είναι πιο νόστιμο, πιο υγιεινό, πιο φθηνό, έχει καλύτερο άρωμα και ενισχύει τους τοπικούς καλλιεργητές και την οικονομία της χώρας μας.”