



ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

Τα τρόφιμα με αστερίσκο (*) βρίσκονται στην καλύτερή τους εποχή

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Αβοκάντο, αχλάδια, λεμόνια*, μανταρίνια, μήλα, πορτοκάλια*, αγκινάρες, αντίδια, βρούβες, καρότα*, κουνουπίδι*, μπρόκολο*, κρεμμύδι, λάχανο*, μάραθος, μαρούλια*, πατάτες, παντζάρια, πράσια, ραδίκια, σέλινο*, σπανάκι, τσουκνίδες.

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Αβοκάντο, γκρέιπφρουτ, λεμόνια, μήλα, πορτοκάλια, αγκινάρες, αντίδια, αρακάς, βρούβες, καρότα*, κουνουπίδι*, κρεμμύδι, λάχανο, μάραθος, μαρούλια*, πατάτες, παντζάρια, πικροράδικα, πράσια, ραδίκια, σέλινο, σπανάκι, τσουκνίδες.

ΜΑΡΤΙΟΣ

Αβοκάντο, γκέιπφρουτ, λεμόνια, μήλα, αγκινάρες*, αντίδια, αρακάς, βρούβες, καρότα*, κουνουπίδι, κρεμμύδι, λάχανο, μάραθος, μαρούλια*, πατάτες, παντζάρια, πικροράδικα, πράσια, ραδίκια, σέλινο, σπανάκι, σπαράγγια, τσουκνίδες.

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Λεμόνια, μήλα, φράουλες, αγκινάρες*, αντίδια, αρακάς, βρούβες, καρότα*, κολοκύθια, κουνουπίδι, κρεμμύδι, λάχανο, μάραθος, μαρούλια*, πατάτες, παντζάρια, πικροράδικα, πράσια, ραδίκια, σέλινο, σπανάκι, σπαράγγια.

ΜΑΪΟΣ

Βερίκοκα, μήλα, μούσμουλα, πεπόνι, ροδάκινα, φράουλες*, αγγούρια, αγκινάρες*, αντίδια, αρακάς*, βλίτα, βρούβες,

κάππαρη, καρότα, κολοκύθια*, κρεμμύδι*, λάχανο, μάραθος, μαρούλια*, μπάνιες, ντομάτες, πατάτες, πικροράδικο, ραδίκια, σέλινο, σπανάκι, σπαράγγια, φασολάκια*.

ΙΟΥΝΙΟΣ

Βερίκοκα*, καρπούζι*, κεράσια, μούσμουλα, πεπόνι, ροδάκινο, φράουλες, αγγούρι*, αγκινάρες, αντίδια, αρακάς, βλίτα, κάππαρη, καρότα, κολοκύθια*, κρεμμύδι*, μάραθος, μαρούλια, μελιτζάνες, μπάνιες, ντομάτες, πατάτες, πικροράδικο, ραδίκια, σέλινο, σπανάκι, φασολάκια*.

ΙΟΥΛΙΟΣ

Βερίκοκα, βύσσινα, δαμάσκηνα, καρπούζι*, κεράσια*, πεπόνι*, ροδάκινο*, σταφύλια, σύκα, φραγκόσουκα, αγγούρι*, αγκινάρες, αρακάς, αντίδια, βλίτα, κάππαρη, καρότα, κολοκύθια*, κρεμμύδι, λάχανο, μαρούλια, μελιτζάνες*, μπάνιες, ντομάτες, πατάτες, παντζάρια, πιπεριές*, ραδίκια, σέλινο, σπανάκι, φασολάκια*.

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

Αχλάδια, δαμάσκηνα, καρπούζι, κεράσια, μπανάνες, πεπόνι*, ροδάκινα, σταφύλια,

σύκα, φραγκόσουκα, αγγούρι, αντίδια, καρότα, κολοκύθια, κρεμμύδι, λάχανο, μαρούλια, μελιτζάνες, μπάνιες, ντομάτες, πατάτες, πικροράδικο, ραδίκια, σέλινο, σπανάκι, φασολάκια.

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Ακτινίδια, αχλάδια, κιβώνι, λεμόνια, μήλα*, πεπόνι, ροδάκινα, ρόδι, σταφύλια*, φραγκόσουκα, αντίδια, βρούβες, καρότα, κολοκύθια, κουνουπίδι, κρεμμύδι, λάχανο, μαρούλια, μελιτζάνες, ντομάτες, πατάτες, παντζάρια, πικροράδικο, πιπεριές, ραδίκια, σέλινο, σπανάκι, φασολάκια.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Ακτινίδια, αχλάδια, κιβώνι, λεμόνια, μανταρίνια, μήλα, πορτοκάλια*, ρόδι, αγκινάρες, αντίδια, βρούβες, καρότα*, κουνουπίδι*, κρεμμύδι, λάχανο, μαρούλια, μελιτζάνες*, μπάνιες*, ντομάτες, πατάτες, παντζάρια, πιπεριές*, ραδίκια, σέλινο, σπανάκι, φασολάκια.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Αβοκάντο, αχλάδια, λεμόνια*, μανταρίνια*, μήλα, πορτοκάλια*, ρόδι, αγκινάρες, αντίδια, βρούβες, καρότα*, κουνουπίδι*, κρεμμύδι, λάχανο, μαρούλια, πατάτες, παντζάρια, πικροράδικο, πράσια, ραδίκια, σέλινο*, σπανάκι, τσουκνίδες.

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Αχλάδια*, καρπούζι, κιβώνι,

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ: Λαβράκι, γόπα, τοπούρα, σαργός, κουτσομιόρα, μπαρμπούνι, σφυρίδα, βραστόφαρα, γλώσσα, λυθρίνη, ροφός, σκορπίνα, συναγρίδα, μαρίδα, χειλού, καλαμάρι, χταπόδι, στρειδία, μύδια.

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ: Τοπούρα, σαργός, κουτσομιόρα, μπαρμπούνι, λούτσος, βραστόφαρα, γλώσσα, γόπα, λυθρίνη, παλαμίδα, σαφρίδι, σκορπίνα, σπήρα, συναγρίδα, σφυρίδα, μαρίδα, χειλού, χταπόδι, γαρίδες, καραβίδες, καλαμάρι, μύδια, στρειδία.

ΜΑΡΤΙΟΣ: Συναγρίδα, σφυρίδα, γαύρος, λυθρίνη, τοπούρα, σαργός, χταπόδι, κουτσομιόρα, μπαρμπούνι, παλαμίδα, σπήρα, μένουλα, σπήρα, ροφός, χέλι.

ΑΠΡΙΛΙΟΣ: Τοπούρα, σαργός, μπαρμπούνι, μουριόρα, αθερίνα, γαλόσ, γαύρος, γαύρανα, κουτσομιόρα, λούτσος, λυθρίνη, παλαμίδα, σαρδέλα, σαφρίδι, σκορπίνα, σκουμπρί, συναγρίδα, σφυρίδα, τόνος, φαγκρή, παλαμίδα, σπήρα, μένουλα, ροφός, χέλι.

ΜΑΪΟΣ: Τοπούρα, σαργός, χταπόδι, κουτσομιόρα, μπαρμπούνι, σκαθάρι, αστακός, αθερίνα, γαλόσ, γαρίδες, γαύρος, γόπα, γαύρανα, καλαμάρι, κολός, κουτσομιόρα, λυθρίνη, μαγιάτικο, μελανούρι, μύδια, έψισα, σαρδέλα, σαφρίδι, σκουμπρί, συναγρίδα, σφυρίδα, τόνος, φαγκρή, παλαμίδα, σπήρα, μένουλα, ροφός, χέλι.

ΙΟΥΝΙΟΣ: Σαρδέλα, κολός, σκουμπρί, πελαγίστιος μπακαλιάρος, σαφρίδι, αστακός, γαρίδες, γαύρος, γόπα, μελανούρι, μύδια, έψισα, σαρδέλα, σαφρίδι, σκουμπρί, τόνος, φαγκρή, σάλπα, συναγρίδα.

ΙΟΥΛΙΟΣ: Σαρδέλα, κολός, σκουμπρί, πελαγίστιος μπακαλιάρος, γαύρος, αστακός, γαρίδες, γόπα, μαγιάτικο, μελανούρι, κολός, έψισα, σαρδέλα, σαφρίδι, σκουμπρί, τόνος, λούτσος, σάλπα, συναγρίδα.

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ: Πελαγίστιος μπακαλιάρος, μπαλάδες, γαύρος, μαγιάτικο, γόπα, μελανούρι, κολός, λυθρίνη, σκουμπρί, έψισα, σαρδέλα, σαφρίδι, παλαμίδα, κοκάλια, συναγρίδα.

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ: Τοπούρα, σαργός, χταπόδι, κουτσομιόρα, μπαρμπούνι, παλαμίδα, κοκάλια, συναγρίδα.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ: Τοπούρα, σαργός, χταπόδι, κουτσομιόρα, μπαρμπούνι, τόνος, παλαμίδα, κοκάλια, συναγρίδα.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ: Γόπα, τοπούρα, σαργός, χταπόδι, κουτσομιόρα, βραστόφαρα, γλώσσα, καλαμάρι, λυθρίνη, μπαρμπούνι, σαφρίδι, στρειδία, συναγρίδα, σφυρίδα, μαρίδα, χειλού.