

Frutas y verduras de **otoño**

¿Por qué consumir frutas y verduras de temporada?



+ Saludable

Porque se encuentran en su momento ideal de consumo. Esto hace que tengan mejor sabor, aroma y color.



+ Económico

Aprovechamos el cultivo de proximidad (evitando costes de transporte) y fomentamos el comercio local y la economía nacional.



+ Sostenible

Al evitar el transporte masivo, reducimos las emisiones de CO2 y el consumo energético.

Frutas en temporada **de otoño**



Aguacate



Caqui



Chirimolla



Frambuesa



Granada



Higo



Kiwi



Limón



Mandarina



Mango



Manzana



Melocotón



Membrillo



Naranja



Nectarina



Pera



Plátano



Pomelo



Uva

Verduras en temporada **de otoño**



Acelga



Ajo



Alcachofa



Apio



Berenjena



Brócoli



Calabacín



Calabaza



Cardo



Cebolla



Lombarda



Coliflor



Endibia



Escarola



Espinaca



Haba



Judía verde



Lechuga



Nabo



Pepino



Pimiento



Puerro



Rábano



Remolacha



Repollo



Tomate



Zanahoria