

GENNAIO 2017

FRUTTA

ARANCE, CEDRO, CLEMENTINE, KIWI, LIMONI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMI

VERDURA

BIETOLE DA COSTE, CARCIOFI, CARDO, CAROTE, BROCCOLI, CAVOLFIORI, CAVOLI, CICORIA, CIME DI RAPA, FINOCCHI, PATATE, PORRI, RADICCHIO, RAPE, SPINACI, ZUCCHE

ERBE SPONTANEE

BIETOLA SELVATICA, CORBEZZOLO, PIANTAGGINE

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

1

Capodanno

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

FEBBRAIO 2017

FRUTTA

ARANCE, CLEMENTINE, KIWI, LIMONI, MANDARINI, MELE, PERE, KIWI

VERDURA

BIETOLE DA COSTE, CARCIOFI, CARDO, CAROTE, CICORIA, CIME DI RAPA, BROCCOLI, CAVOLFIORI, CAVOLI, CICORIA, FINOCCHI, PATATE, PORRI, RADICCHIO, RAPE, SEDANO, SPINACI, VERZA, ZUCCHE

ERBE SPONTANEE

CICORIA, CORBEZZOLO, MALVA, PRIMULA, TARASSACO, VIOLA

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14 San Valentino	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28 Martedì grasso						

MARZO 2017

FRUTTA

ARANCE, KIWI, LIMONI, MELE, PERE, POMPELMI

VERDURA

ASPARAGI, BIETOLE DA COSTE, CARCIOFI, CAROTE, BROCCOLI, CAVOLFIORI, CAVOLI, CICORIA, CIPOLLOTTI, FINOCCHI, INSALATA, PATATE, RADICCHIO, RAPE, SEDANO, SPINACI

ERBE SPONTANEE

ACETOSA, ALLORO, GERMOGLI E FOGLIE DI BARDANA, DRAGONCELLO, GRESPINO, ORTICA, TARASSACO, VALERIANELLA, VIOLA

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Festa della
donna

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

30

31

APRILE 2017

FRUTTA

ARANCE, FRAGOLE, KIWI, LIMONI, MELE, NESPOLE, PERE, POMPELMI

VERDURA

AGLIO, ASPARAGI, BIETOLE DA COSTE, CARCIOFI, CAROTE, CAVOLFIORI, CAVOLI, CICORIA, CIPOLLE, CIPOLLINE, FINOCCHI, INSALATA, PATATE, RADICCHIO, RAVANELLI, SEDANO, SPINACI, ZUCCHINE

ERBE SPONTANEE

FIORI DI ACACIA, ACETOSA, AGLIO ORSINO, ALLORO, ASPARAGO, GERMOGLI E FOGLIE DI BARDANA, ERBA CIPOLLINA, LUPPOLO, ORTICA, PIANTAGGINE, PRIMULA, SILENE, SPINACIO SELVATICO, TARASSACO

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

Pasqua

17

18

19

20

21

22

23

Lunedì
dell'Angelo

24

25

26

27

28

29

30

Festa della
Liberazione

MAGGIO 2017

FRUTTA

CILIEGIE, FRAGOLE, KIWI, LAMPONI, MELE, MELONI, NESPOLE, PERE, POMPELMI

VERDURA

AGLIO, ASPARAGI, BIETOLE DA COSTE, CAROTE, CAVOLI, CICORIA, CIPOLLINE, FAGIOLI, FAGIOLINI, FAVE, FINOCCHI, INSALATA, PATATE, PISELLI, POMODORI, RADICCHIO, RAVANELLI, SEDANO, SPINACI, ZUCCHINE

ERBE SPONTANEE

FIORI DI ACACIA, ACHILLEA, AGLIO ORSINO, ASPARAGO, BORRAGINE, CICORIA, LAMIO, MALVA, MELISSA, PARIETARIA, PRIMULA, ROBINIA, RUCHETTA, SILENE, SPINACIO SELVATICO, TIMO,

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

1

2

3

4

5

6

7

Festa dei
lavoratori

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

GIUGNO 2017

FRUTTA

ALBICOCCHE, AMARENE, CILIEGIE, FICHI, FRAGOLE, LAMPONI, MELONI, PESCHE, SUSINE

VERDURA

AGLIO, ASPARAGI, BIETOLE DA COSTE, CARCIOFI, CAROTE, CETRIOLI, CICORIA, FAGIOLI, FAGIOLINI, FAVE, INSALATE, MELANZANE, PATATE, PEPPERONI, PISELLI, POMODORI, RADICCHIO, RAVANELLI, SEDANO, ZUCCHINE

ERBE SPONTANEE

FIORI DI ACACIA, ACHILLEA, AGLIO ORSINO, BORRAGINE, CICORIA, CRESCIONE D'ACQUA, DRAGONCELLO, LAMIO, MALVA, MELISSA, MENTA, ORIGANO, PARIETARIA, PIMPINELLA, RUCHETTA SELVATICA, SILENE, SPINACIO SELVATICO

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	
				1	2	3	4
				Festa della Repubblica			
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

LUGLIO 2017

FRUTTA

ALBICOCHE, AMARENE, ANGURIE, CILIEGIE, FICHI, FRAGOLE, LAMPONI, MELONI, MIRTILLI, PESCHE, PRUGNE, SUSINE

VERDURA

AGLIO, BIETOLE DA COSTE, CAROTE, CETRIOLI, CICORIA, FAGIOLI, FAGIOLINI, FAVE, INSALATE, MELANZANE, PATATE, PEPERONI, POMODORI, RADICCHIO, RAVANELLI, ZUCCHINE

ERBE SPONTANEE

ACETOSELLA, ACHILLEA, BORRAGINE, CICORIA, CRESCIONE D'ACQUA, CUMINO, MELISSA, MENTA, MIRTILLO, FINOCCHIO SELVATICO, LAMIO, PARIETARIA, PIMPINELLA, PORTULACA, RUCHETTA SELVATICA, SPINACIO SELVATICO

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

AGOSTO 2017

FRUTTA

ANGURIE, FICHI, FRAGOLE, LAMPONI, MELE, MELONI, MIRTILLI, PERE, PESCHE, PRUGNE, SUSINE, UVA

VERDURA

AGLIO, BIETOLE DA COSTE, CAROTE, CAVOLI, CETRIOLI, CICORIA, FAGIOLI, FAGIOLINI, INSALATE, MELANZANE, PATATE, PEPERONI, POMODORI, RADICCHIO, RAVANELLI, SEDANO, ZUCCHE, ZUCCHINE

ERBE SPONTANEE

ACETOSELLA, ACHILLEA, ANETO, ANICE, BORRAGINE, CUMINO, LAMIO, LAMPONE, MELISSA, MENTA, MIRTILLO, MORA, PARIETARIA, PORTULACA, RUCHETTA SELVATICA

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Ferragosto

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

SETTEMBRE 2017

FRUTTA

FICHI, LAMPONI, MELAGRANA, MELE, MELONI, MIRTILLI, PERE, PESCHE, PRUGNE, SUSINE, UVA

VERDURA

AGLIO, BIETOLE DA COSTE, CAROTE, BROCCOLI, CAVOLI, CETRIOLI, CICORIA, FAGIOLI, FAGIOLINI, INSALATE, MELANZANE, PATATE, PEPERONI, POMODORI, PORRI, RADICCHIO, RAVANELLI, SEDANO, SPINACI, ZUCCHE, ZUCCHINE

ERBE SPONTANEE

ACETOSELLA, ACHILLEA, ANETO, ANICE, BORRAGINE, CORNIOLA, SEMI DI FINOCCHIO SELVATICO, LAMPONE, MENTA, MIRTO, MORA, PARIETARIA, RUCHETTA SELVATICA, ZAFFERANO

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

OTTOBRE 2017

FRUTTA

CACHI, CASTAGNE, CLEMENTINE, LAMPONI, LIMONI, MELAGRANA, MELE, PERE, UVA

VERDURA

AGLIO, BIETOLE DA COSTE, CAROTE, BROCCOLI, CAVOLFIORE, CAVOLI, CICORIA, FINOCCHI, INSALATE, MELANZANE, PATATE, PEPERONI, PORRI, RADICCHIO, RAPE, RAVANELLI, SEDANO, SPINACI, ZUCCHE, ZUCCHINE

ERBE SPONTANEE

ALCHECHENGI, RADICI DI BARDANA, ERBA CIPOLLINA, GINEPRO, NOCE, PARIETARIA, RUCHETTA SELVATICA, SAMBUCO, TOPINAMBUR, ZAFFERANO

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

NOVEMBRE 2017

FRUTTA

ARANCE, CACHI, CASTAGNE, CLEMENTINE, KIWI, LIMONI, MANDARINI, MELAGRANA, MELE, PERE, POMPELMI, UVA

VERDURA

AGLIO, BIETOLE DA COSTE, CAROTE, BROCCOLI, CAVOLFIORE, CAVOLI, CICORIA, FINOCCHI, INSALATE, PATATE, PORRI, RADICCHIO, RAPE, SEDANO, SPINACI, ZUCCHE, ZUCCHINE

ERBE SPONTANEE

ALCHECHENGI, RADICI DI BARDANA, CORBEZZOLO, ERBA CIPOLLINA, GINEPRO, NOCE, RADICI DI RAFANO, ROSA CANINA, SAMBUCO, TOPINAMBUR

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

1

2

3

4

5

Ognissanti

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

30

31

DICEMBRE 2017

FRUTTA

ARANCE, CACHI, CASTAGNE, CLEMENTINE, KIWI, LIMONI, MANDARINI, MELE, PERE, POMPELMI, UVA

VERDURA

BIETOLE DA COSTE, CAROTE, BROCCOLI, CAVOLFIORE, CAVOLI, CICORIA, FINOCCHI, INSALATE, PATATE, PORRI, RADICCHIO, RAPE, SPINACI, ZUCCHE

ERBE SPONTANEE

CORBEZZOLO, ROSA CANINA

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	
					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
				Immacolata			
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	
Natale	Santo Stefano						