

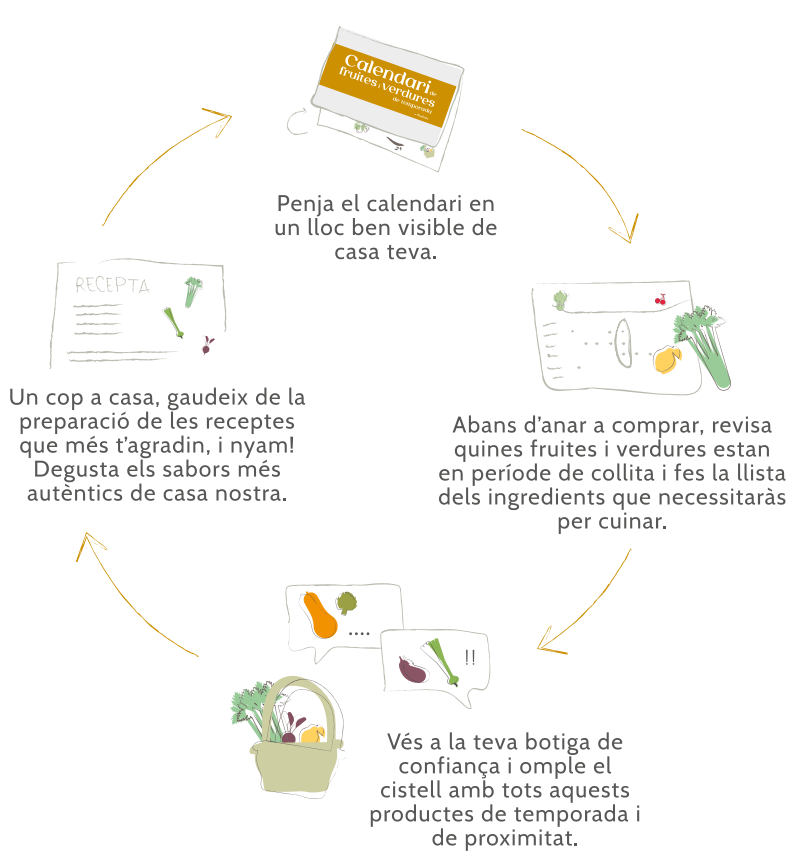
# Calendari de fruites i verdures de temporada

Riudoms

## Sabies que..

1. Consumir aliments de temporada et permet aprofitar al màxim tots els seus beneficis nutricionals.
2. Consumir aliments de temporada afavoreix la producció local.
3. Consumir aliments locals i temporada ajuda a protegir el medi ambient, reduint per exemple la petjada de carboni.
4. Consumir aliments locals, ecològics i de temporada contribueix a reduir el malbaratament alimentari a nivell global.

## Com utilitzar i aprofitar aquest calendari



# Calendari de fruites i verdures de temporada

## HORTALISSES

GENER FEBRER MARÇ ABRIL MAIG JUNY JULIOL AGOST SETEMBRE OCTUBRE NOVEMBRE DESEMBRE

	GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY	JULIOL	AGOST	SEPTEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE
BLEDA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ENCIAM	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
FONOLL	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
JULIVERT	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PORRO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
REMOLATXA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
TOMÀQUETS	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
COL	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CEBA SECA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CEBA TENDRA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ESCAROLA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ESPINACS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
API	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ALLS TENDRES	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BRÒQUILO REBORDONIT	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
COLIFLOR	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BRÒCOLI	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
FESOLS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CALÇOTS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CARXOFA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
TOMACONS	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
PÈSOLS	■	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	■
FAVA TENDRA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
TIRABECS	●	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
CARABASSÓ	●	●	■	●	●	●	●	●	●	■	■	■
BAJOCA FINA	●	●	●	■	■	●	●	●	●	●	●	■
BAJOCA PERONA	●	●	●	■	■	●	●	●	●	●	●	■
COGOMBRE	●	●	●	■	■	●	●	●	●	■	■	■
PATATA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PEBROTS	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ALBERGÍNIA	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
CARABASSA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

## FRUITA

TARONJA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
LLIMONES	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
MANDARINA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
MADUIXES	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
PRUNES	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CIRERES	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
NESPRA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
NECTARINA	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
PRÉSSEC	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
MELÓ	●	●	●	●	■	■	●	●	●	●	●	●
ALBERCOCS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PERA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
FIGUES	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
PRÉSSEC PARAGUAIÀ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
SÍNDRIA	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
CAQUI	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
POMES	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
RAÏM	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
CODONYS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

## FRUITA SECA i OLI

NOUS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
AMETLLES	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
AVELLANES	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
OLI D'OLIVA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
OLI D'OLIVA DEL RAIG	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● Producte de temporada  
■ Producte cultivat en hivernacle



Ajuntament de Riudoms  
C. Major, 52 · 43330  
Riudoms, Baix Camp  
Tel. 977 850 350  
www.riudoms.cat

El calendari mostra el període de collita a la zona de Riudoms.

Menja sa.  
Menja de proximitat.  
Menja de temporada.



Dibuixos fets per alumnes de les escoles Beat Bonaventura i Cavaller Arnau de Riudoms