



HEALTHY TIP: EAT IN SEASON

*Fruits and vegetables are **NUTRITIOUS** and affordable when eaten in **SEASON!***

SPRING

- Apricots
- Artichokes
- Asparagus
- Beets
- Broccoli
- Collard greens
- Fennel
- Green beans
- Oranges
- Peas
- Radishes
- Rhubarb
- Spinach
- Strawberries
- Swiss chard

SUMMER

- Apricots
- Bell peppers
- Berries
- Cherries
- Corn
- Cucumbers
- Eggplant
- Garlic
- Melons
- Nectarines
- Okra
- Peaches
- Plums
- Summer squash
- Tomatoes
- Zucchini

FALL

- Beets
- Broccoli
- Brussels sprouts
- Cauliflower
- Cranberries
- Garlic
- Ginger
- Grapes
- Mushrooms
- Pears
- Persimmons
- Pineapples
- Pomegranates
- Sweet potatoes
- Swiss chard
- Winter squash

WINTER

- Brussels sprouts
- Collard greens
- Grapefruit
- Kale
- Kiwi
- Leeks
- Oranges
- Pears
- Persimmons
- Pomegranates
- Sweet potatoes
- Tangerines
- Turnips
- Winter squash

AVAILABLE YEAR ROUND

- Apples
- Avocado
- Bananas
- Bell peppers
- Cabbage
- Carrots
- Celery
- Leeks
- Lemons
- Lettuce
- Mushrooms
- Onions
- Papayas
- Parsnips
- Potatoes



CONSEJOS SALUDABLES: CONSUMA FRUTAS Y VERDURAS EN TEMPORADA

*¡Las frutas y verduras son **NUTRITIVAS** y económicas cuando se consumen en **TEMPORADA!***

PRIMAVERA

- Albaricoques
- Alcachofa
- Espárragos
- Remolachas
- Brocólí
- Berza
- Hinojo
- Judías verdes
- Naranjas
- Chícharos
- Rábanos
- Ruibarbo
- Espinacas
- Fresas
- Acelgas

VERANO

- Albaricoques
- Pimientos
- Bayas
- Cerezas
- Maíz
- Pepinos
- Berenjena
- Ajo
- Melones
- Nectarinas
- Okra
- Duraznos
- Ciruelas
- Calabazas de verano
- Tomates
- Calabacín

OTOÑO

- Remolachas
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Arándanos agrios
- Ajo
- Jengibre
- Uvas
- Champiñones
- Peras
- Caquis
- Piñas
- Camote
- Acelgas
- Calabaza de invierno

INVIERNO

- Coles de Bruselas
- Berza
- Toronja
- Col rizada
- Kiwi
- Puerros
- Naranjas
- Peras
- Caquis
- Granadas
- Camote
- Mandarinas
- Nabos
- Calabaza de invierno

DISPONIBLES TODO EL AÑO

- Manzanas
- Aguacate
- Plátanos
- Pimientos
- Repollo
- Zanahorias
- Apio
- Puerros
- Limones
- Lechuga
- Champiñones
- Cebollas
- Papayas
- Chirivías
- Papas