



FITXA DIDÀCTICA

FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA

ACTIVITATS A PARTIR DEL CALENDARI I DE LA VISITA AL MERCAT O A LA BOTIGA

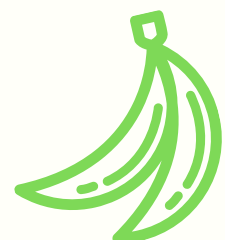
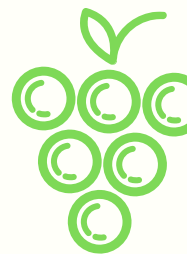
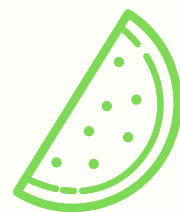
Al calendari hi ha una selecció de fruites i verdures de temporada: amplieu la llista amb altres productes que també són habituals a casa nostra (us proposem una llista més àmplia per col·locar).

Algunes fruites i verdures es poden trobar en més estacions de les que hem indicat: quines són?

També podem trobar fruites i verdures que no són de temporada: perquè s'han conreat en algunes condicions especials o perquè ens arriben de fora. Mireu de localitzar-les i esbrinar per què les tenim a l'abast.

Què mengem en cada estació: trieu 3 verdures i 3 fruites de cada temporada per incloure-les als vostres àpats.

Com sabem d'on ve una fruita o una verdura i de quina manera s'ha conreat?



FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA

PRIMAVERA

Albercoc
Bajoca
Bleda
Calçots
Carabassó
Ceba
Cirera
Cogombre
Col
Coliflor
Enciam
Escarola
Espinacs
Llimones
Pastanaga
Pera
Pèsols
Poma
Porro
Rave
Taronja
Tomaca

ESTIU

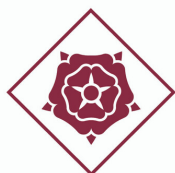
Albercoc
Albergínia
Ametlla
Avellana
Bajoca
Bitxo
Bleda
Carabassó
Ceba
Cirera
Codony
Cogombre
Col
Enciam
Figa
Magrana
Meló
Nectarina
Pastanaga
Pebrot
Pera
Poma
Préssec
Rave
Remolatxa
Taronja
Tomaca

TARDOR

Albergínia
Ametlla
Api
Avellana
Bitxo
Bleda
Caqui
Carabassa
Carabassó
Carxofa
Ceba
Codony
Cogombre
Col
Coliflor
Enciam
Escarola
Espinacs
Figa
Llimona
Magrana
Nou
Oliva
Pastanaga
Pebrot
Pera
Poma
Porro
Préssec
Raïm
Rave
Remolatxa
Taronja
Tomaca

HIVERN

Api
Bleda
Calçot
Carxofes
Ceba
Col
Coliflor
Enciam
Escarola
Espinacs
Llimones
Oliva
Pastanaga
Pera
Poma
Porro
Rave
Remolatxa
Taronja



AJUNTAMENT DE REUS



NUTRISALT

PER UNA ALIMENTACIÓ INNOVADORA, SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE



Generalitat
de Catalunya



Unió Europea
Fons europeu
de desenvolupament regional