



# CALENDARIO DI STAGIONE

## MESE DI SETTEMBRE

### VERDURA

- barbabietole
- broccolo
- broccolo romanesco
- carote
- cavolfiore
- scalogno
- cipolle
- fagiolini
- funghi
- lattuga
- zucca
- zucchine
- patate novelle
- peperoni
- radicchio
- rabarbaro
- ravanello
- rapa

### FRUTTA

- cachi
- castagne
- fichi
- fichi d'india
- kiwi
- lamponi
- limoni
- mele
- melograni
- pere
- prugne
- uva

### PESCE, CROSTACEI E MOLLUSCHI

- alici e sardine
- calamari e seppie
- cefalo
- cernia
- dentice
- nasello
- orata
- pesce spada
- ricciola
- sogliola
- spigola
- tonno
- triglia
- vongole veraci