



CALENDARIO DI STAGIONE

MESE DI OTTOBRE

VERDURA

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

FRUTTA

- cachi
- castagne
- fichi
- fichi d'india
- kiwi
- lamponi
- 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
- gallinella e gattuccio