

Mes	Fruta	Verdura	Pescado
ENERO	Caqui, Chirimoya, Fresa-Fresón, Kiwi, Limón, Mandarina, Manzana, Naranja, Plátano, Pomelo	Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Cardo, Cebolla, Col Lombarda, Coliflor, Endibia, Escarola, Espinaca, Guisante, Haba, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria	Angula, Bacalao, Berberechos, Besugo, Camarón, Carpa, Cigala, Fletán, Langosta rosa, Liba, Lubina, Mejillones, Mero, Ostras, Palometa, Perca, Pulpo, Salmón, Tiburón, Trucha, Vieiras
FEBRERO	Fresa-Fresón, Kiwi, Limón, Mandarina, Manzana, Naranja, Plátano, Pomelo	Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Cardo, Cebolla, Col Lombarda, Coliflor, Endibia, Escarola, Espárrago verde, Espinaca, Guisante, Haba, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria	Angula, Bacalao, Berberechos, Besugo, Caballa, Camarón, Carpa, Fletán, Cigala, Langosta rosa, Lamprea, Liba, Lubina, Mejillones, Mero, Palometa, Perca, Ostras, Salmón, Tiburón, Trucha, Vieiras
MARZO	Fresa-Fresón, Kiwi, Limón, Mandarina, Naranja, Níspero, Plátano, Pomelo	Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Col Lombarda, Coliflor, Endibia, Escarola, Espárrago verde, Espinaca, Guisante, Haba, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria	Anguila, Angula, Atún, Bacaladilla, Bacalao, Berberechos, Besugo, Caballa, Cabracho, Camarón, Carpa, Cigala, Congrio, Gallo, Fletán, Lamprea, Lenguado, Liba, Lubina, Mejillones, Mero, Ostras, Palometa, Perca, Percebe, Raya, Salmón, Tiburón, Trucha, Vieiras
ABRIL	Albaricoque, Cereza, Fresa-Fresón, Kiwi, Limón, Mandarina, Melocotón, Naranja, Nectarina, Níspero, Plátano, Pomelo	Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Col Lombarda, Coliflor, Endibia, Escarola, Espárrago verde, Espinaca, Guisante, Haba, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria	Almejas, Anguila, Angula, Atún, Bacaladilla, Bacalao, Berberechos, Boquerón, Caballa, Cabracho, Camarón, Carpa, Centollo, Cigala, Congrio, Gallo, Fletán, Jurel, Lamprea, Lenguado, Liba, Mejillones, Merluza, Mero, Ostras, Palometa, Perca, Pez espada, Rape, Raya, Rodaballo, Salmón, Sepia, Tiburón, Trucha

Mes	Fruta	Verdura	Pescado
MAYO	Aguacate, Albaricoque, Cereza, Ciruela, Frambuesa, Fresa-Fresón, Limón, Melocotón, Melón, Naranja, Nectarina, Níspero, Plátano, Pomelo, Sandía	Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Col Lombarda, Coliflor, Espárrago verde, Espinaca, Judías verdes, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria	Anguila, Atún, Bacaladilla, Bacalao, Bogavante, Boquerón, Caballa, Cabracho, Camarón, Carpa, Centollo, Cigala, Congrio, Fletán, Gamba Gris, Jurel, Langosta Roja, Langostinos, Liba, Mejillones, Merluza, Mero, Nécora, Ostras, Palometa, Perca, Pez espada, Rape, Raya, Rodaballo, Salmón, Sardina, Sepia, Tiburón, Trucha
JUNIO	Aguacate, Albaricoque, Breva, Cereza, Ciruela, Frambuesa, Fresa-Fresón, Higo, Limón, Melocotón, Melón, Nectarina, Níspero, Paraguaya, Pera, Plátano, Sandía	Acelga, Ajo, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Coliflor, Espárrago verde, Espinaca, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria	Anguila, Atún, Bacaladilla, Bogavante, Bonito, Boquerón, Cabracho, Camarón, Carpa, Centollo, Cigala, Fletán, Jurel, Langosta Roja, Langostinos, Liba, Mejillones, Merluza, Mero, Nécora, Ostras, Palometa, Perca, Percebe, Pez espada, Raya, Rodaballo, Salmón, Sardina, Tiburón, Trucha
JULIO	Aguacate, Albaricoque, Cereza, Ciruela, Frambuesa, Fresa-Fresón, Limón, Melocotón, Melón, Naranja, Nectarina, Níspero, Plátano, Pomelo, Sandía.	Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Col Lombarda, Coliflor, Espárrago verde, Espinaca, Judías verdes, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria.	Anguila, Atún, Bacaladilla, Bacalao, Bogavante, Boquerón, Caballa, Cabracho, Camarón, Carpa, Centollo, Cigala, Congrio, Fletán, Gamba Gris, Jurel, Langosta Roja, Langostinos, Liba, Mejillones, Merluza, Mero, Nécora, Ostras, Palometa, Perca, Pez espada, Rape, Raya, Rodaballo, Salmón, Sardina, Sepia, Tiburón, Trucha.

Mes	Fruta	Verdura	Pescado
AGOSTO	Aguacate, Albaricoque, Ciruela, Frambuesa, Granada, Higo, Mango, Manzana, Melocotón, Melón, Membrillo, Nectarina, Paraguaya, Pera, Plátano, Sandía, Uva.	Ajo, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Espinaca, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Rábano, Remolacha, Tomate, Zanahoria.	Almejas, Anguila, Bogavante, Bonito, Buey de mar, Cabracho, Calamares, Camarón, Cigala, Centollo, Carpa, Fletán, Gamba gris, Jurel, Langosta roja, Langosta Roja, Langostinos, Liba, Mejillones, Mero, Nécora, Ostras, Palometa, Perca, Pez espada, Salmón, Sardina, Tiburón, Trucha.
SEPTIEMBRE	Aguacate, Albaricoque, Caqui, Ciruela, Chirimoya, Frambuesa, Granada, Higo, Kiwi, Mango, Manzana, Melocotón, Melón, Membrillo, Nectarina, Paraguaya, Pera, Plátano, Sandía, Uva.	Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Col Lombarda, Coliflor, Endibia, Escarola, Espinaca, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria.	Almejas, Anguila, Bonito, Buey de mar, Calamares, Camarón, Carpa, Cigala, Centollo, Congrio, Dorada, Fletán, Gamba gris, Jurel, Langosta roja, Liba, Mejillones, Mero, Nécora, Palometa, Perca, Percebe, Pez espada, Pulpo, Ostras, Salmón, Sardina, Tiburón, Trucha.
OCTUBRE	Aguacate, Caqui, Chirimoya, Granada, Higo, Kiwi, Limón, Mandarina, Mango, Manzana, Melocotón, Melón, Membrillo, Naranja, Nectarina, Pera, Plátano, Uva	Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cardo, Cebolla, Col Lombarda, Coliflor, Endibia, Escarola, Espinaca, Guisante, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria	Almejas, Berberechos, Bonito, Buey de mar, Camarón, Carpa, Centollo, Cigala, Congrio, Dorada, Fletán, Gamba roja, Gamba gris, Jurel, Liba, Mejillones, Mero, Nécora, Palometa, Perca, Pez espada, Pulpo, Ostras, Salmón, Salmonete, Sardina, Tiburón, Trucha

Mes	Fruta	Verdura	Pescado
NOVIEMBRE	Aguacate, Caqui, Chirimoya, Granada, Kiwi, Limón, Mandarina, Mango, Manzana, Naranja, Pera, Plátano, Pomelo, Uva	Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cardo, Cebolla, Col lombarda, Coliflor, Endibia, Escarola, Espinaca, Guisante, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria	Berberechos, Besugo, Camarón, Carpa, Cigala, Congrio, Dorada, Fletán, Gamba rosada, Gamba gris, Liba, Lubina, Mejillones, Mero, Nécora, Ostras, Palometa, Perca, Pez espada, Salmón, Salmonetes, Tiburón, Trucha, Vieiras
DICIEMBRE	Caqui, Chirimoya, Kiwi, Limón, Mandarina, Manzana, Naranja, Pera, Plátano, Pomelo, Uva	Acelga, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cardo, Cebolla, Col lombarda, Coliflor, Endibia, Escarola, Espinaca, Guisante, Haba, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Pimiento, Puerro, Rábano, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria	Almejas, Angula, Bacalao, Berberechos, Besugo, Camarón, Carpa, Cigala, Congrio, Dorada, Fletán, Gamba rosada, Liba, Lubina, Mejillones, Mero, Ostras, Palometa, Perca, Percebe, Salmón, Salmonete, Tiburón, Trucha, Vieiras