

## Φρούτα και Λαχανικά...

### Όλων των Εποχών

Αντίδια, Καρότα, Κρεμμύδια ξερά, Λεμόνι, Μαϊντανός, Μπανάνες, Πατάτα, Ραδίκια, Ραπανάκια, Σέλινο, Σκόρδο.

### Ιανουαρίου

Βρούβες, Γκρέιπφρουτ, Κοκκινογούλια, Κουνουπίδι, Κρεμμυδάκια φρέσκα, Λάχανο, Μανταρίνι, Μαρούλι, Μπρόκολα, Παντζάρια, Πορτοκάλι, Σπανάκι.

### Φεβρουαρίου

Βρούβες, Γκρέιπφρουτ, Κοκκινογούλια, Κουνουπίδι, Κρεμμυδάκια φρέσκα, Λάχανο, Μανταρίνι, Μαρούλι, Μπρόκολα, Παντζάρια, Πορτοκάλι, Σπανάκι.

### Μαρτίου

Αρακάς, Βρούβες, Γκρέιπφρουτ, Κοκκινογούλια, Κουνουπίδι, Κρεμμυδάκια, φρέσκα, Μανιτάρια, Μανταρίνι, Μαρούλι, Μπρόκολα, Παντζάρια, Πορτοκάλι, Σπανάκι.

### Απριλίου

Αγκινάρες, Αρακάς, Βρούβες, Γκρέιπφρουτ, Κοκκινογούλια, Κρεμμυδάκια φρέσκα, Μανιτάρια, Μανταρίνι, Μαρούλι, Μπρόκολα, Παντζάρια, Πορτοκάλι, Σπανάκι, Σπαράγγια.

### Μαΐου

Αγγούρι, Αγκινάρες, Αρακάς, Βερίκοκα, Βρούβες, Βύσσινα, Γκρέιπφρουτ, Γογγύλια, Κεράσια, Κοκκινογούλια, Κρεμμυδάκια φρέσκα, Μανταρίνι, Μαρούλι, Μούσμουλα, Μπρόκολα, Παντζάρια, Πορτοκάλι, Σπανάκι, Σπαράγγια, Φασολάκια, Φράουλες.

### Ιουνίου

Αγγούρι, Αραβόσιτος, Αρακάς, Βερίκοκα, Βύσσινα, Γογγύλια, Καρπούζι, Κεράσια, Κολοκυθάκια, Μούσμουλα, Νεκταρίνια, Ροδάκινα, Σπανάκι, Σπαράγγια, Φασολάκια, Φράουλες.

### Ιουλίου

Αγγούρι, Αραβόσιτος, Αρακάς, Αχλάδια, Βερίκοκα, Γογγύλια, Καρπούζι, Κεράσια, Κολοκυθάκια, Μελιτζάνες, Μπάμιες, Νεκταρίνια, Ντομάτα, Πεπόνι, Πιπεριές, Ροδάκινα, Φασολάκια.

### Αυγούστου

Αραβόσιτος, Αρακάς, Αχλάδια, Βατόμουρα, Καρπούζι, Κολοκυθάκια, Κυδώνι, Λάχανο, Μήλα, Μελιτζάνες, Μπάμιες, Νεκταρίνια, Ντομάτα, Πεπόνι, Πιπεριές, Ροδάκινα, Σταφύλια, Σύκα φρέσκα.

### Σεπτεμβρίου

Βρούβες, Κουνουπίδι, Μανιτάρια, Λάχανο Ντομάτα, Σταφύλια, Κολοκυθάκια, Πιπεριές, Μελιτζάνες, Σύκα φρέσκα, Μήλα, Κυδώνι, Καρπούζι, Αραβόσιτος, Πεπόνι, Αχλάδια, Βατόμουρα, Κάστανα.

### Οκτωβρίου

Βρούβες, Κάστανα, Κολοκυθάκια, Κουνουπίδι, Κυδώνι, Λάχανο, Λαχανάκια Βρυξελών, Μήλα, Μανιτάρια, Μαρούλι, Μελιτζάνες, Μπρόκολα, Ντομάτα, Πιπεριές, Ρόδι, Σπανάκι, Σταφύλια, Σύκα φρέσκα.

### Νοεμβρίου

Βρούβες, Κάστανα, Κοκκινογούλια, Κουνουπίδι, Κρεμμυδάκια, φρέσκα, Λάχανο, Λαχανάκια, Βρυξελών, Μανιτάρια, Μανταρίνι, Μαρούλι, Μπρόκολα, Ντομάτα, Παντζάρια, Πορτοκάλι, Ρόδι, Σπανάκι, Σταφύλια.

### Δεκεμβρίου

Βρούβες, Γκρέιπφρουτ, Κοκκινογούλια, Κουνουπίδι, Κρεμμυδάκια φρέσκα, Λάχανο, Λαχανάκια, Βρυξελών, Μανταρίνι, Μαρούλι, Μπρόκολα, Παντζάρια, Πορτοκάλι, Σπανάκι.