

# FRUTAS DE TEMPORADA

## ENERO

AGUACATE CAÑA CHICOZAPOTE CHIRIMOYA COCO  
FRESA GRANADA CHINA GUAYABA LIMA  
LIMÓN MANDARINA MELÓN NARANJA PAPAYA  
PIÑA PLÁTANO TAMARINDO TEJOCOTE TORONJA  
UVA ZAPOTE NEGRO

## FEBRERO

AGUACATE COCO CHIRIMOYA FRESA GUAYABA  
GRANADA CHINA GUANÁBANA LIMÓN MANDARINA  
MAMEY MELÓN NARANJA PAPAYA PIÑA  
PLÁTANO TAMARINDO TORONJA

## MARZO

AGUACATE COCO CHICOZAPOTE FRESA LIMÓN  
GUANÁBANA LIMÓN MAMEY MANGO MELÓN  
NARANJA PAPAYA PIÑA PLÁTANO SANDÍA  
TAMARINDO TORONJA

## ABRIL

FRESA GUANÁBANA KIWI LIMÓN MAMEY  
MANGO MELÓN NARANJA PAPAYA PIÑA  
PITAHAYA PLÁTANO SANDÍA TORONJA  
TAMARINDO

## MAYO

CHABACANO CIRUELA HIGO KIWI LIMÓN  
MAMEY MANGO MELÓN PAPAYA PERA  
PIÑA PITAHAYA PLÁTANO SANDÍA

## JUNIO

AGUACATE CHABACANO CIRUELA AMARILLA  
CIRUELA ROJA DURAZNO GRANADA ROJA HIGO  
KIWI LIMÓN MAMEY MANGO MELÓN  
PAPAYA PERA PERÓN PIÑA PITAHAYA  
PLÁTANO SANDÍA

**Te recomendamos**  
consumir verduras y  
frutas de temporada.

**¡SON MUY RICAS  
Y ECONÓMICAS!**



## JULIO

CAPULÍN CIRUELA AMARILLA CIRUELA ROJA  
CHABACANO DÁTIL DURAZNO GRANADA ROJA HIGO  
LIMÓN MANGO MANZANA MELÓN MEMBRILLO  
PAPAYA PERA PERÓN PIÑA PLÁTANO SANDÍA  
TUNA UVA

## AGOSTO

CAPULÍN CIRUELA AMARILLA CIRUELA ROJA  
CHABACANO DURAZNO GRANADA ROJA GUAYABA  
HIGO LIMÓN MANGO MANZANA MELÓN  
MEMBRILLO PAPAYA PERA PERÓN PLÁTANO  
SANDÍA UVA TUNA

## SEPTIEMBRE

CAPULÍN CIRUELA AMARILLA CIRUELA ROJA  
CHABACANO DÁTIL DURAZNO GRANADA ROJA UVA  
GUAYABA LIMA LIMÓN MANGO MANZANA  
MELÓN MEMBRILLO NUEZ DE CASTILLA PAPAYA  
PERA PERÓN PLÁTANO SANDÍA TOROJA TUNA

## OCTUBRE

AGUACATE CHIRIMOYA CHICOZAPOTE DÁTIL LIMA  
DURAZNO GUAYABA LIMÓN LIMÓN REAL PERA  
MANDARINA MANZANA NARANJA PAPAYA  
NUEZ DE CASTILLA PERÓN PLÁTANO TEJOCOTE  
TORONJA UVA

## NOVIEMBRE

AGUACATE CAÑA CHIRIMOYA CHICOZAPOTE DÁTIL  
GRANADA CHINA GUAYABA LIMÓN LIMÓN REAL  
MANDARINA NARANJA NUEZ DE CASTILLA  
PLÁTANO TEJOCOTE TORONJA LIMA  
ZAPOTE NEGRO

## DICIEMBRE

AGUACATE CAÑA CHICOZAPOTE CHIRIMOYA  
DÁTIL FRESA GRANADA CHINA GUAYABA  
LIMA LIMÓN LIMÓN REAL NARANJA PAPAYA  
PLÁTANO TAMARINDO TEJOCOTE TORONJA  
ZAPOTE NEGRO





NIÑAS Y NIÑOS CRECIENDO  
SANOS Y LISTOS  
¡VENÍLLES PROBÁ LOS NUESTROS!

# VERDURAS DE TEMPORADA

FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*

## ENERO

ACELGA CALABAZA COLIFLOR LECHUGA AJO  
CEBOLLA ELOTE RÁBANO BERENJENA COL  
CHILE POBLANO ESPINACA ZANAHORIA BETABEL  
JÍCAMA JITOMATE

## FEBRERO

ACELGA CALABAZA CHÍCHARO LECHUGA AJO  
CEBOLLA CHILE POBLANO NOPALES APIO COL  
EJOTE PEPINO BERENJENA COLIFLOR ESPINACA  
RÁBANOS BETABEL CHAYOTE JITOMATE PAPA

## MARZO

ACELGA COLIFLOR ESPINACA PEPINO AJO  
CHAYOTE JITOMATE RÁBANO CALABAZA COL  
CHÍCHARO LECHUGA ROMERITOS CEBOLLA EJOTE  
NOPALES ZANAHORIA ELOTE PAPA

## ABRIL

ACELGA CEBOLLA EJOTE NOPALES AJO  
COLIFLOR ESPINACA PEPINO APIO CHAYOTE  
JITOMATE ZANAHORIA CALABAZA CHÍCHARO  
LECHUGA PAPA

## MAYO

ACELGA AJO APIO BERRO CALABAZA  
CEBOLLA COLIFLOR CHAYOTE CHÍCHARO ELOTE  
CHILE POBLANO ESPINACA JITOMATE LECHUGA  
NOPALES PEPINO VERDOLAGAS ZANAHORIA

## JUNIO

ACELGA AJO APIO BERRO CALABAZA  
CEBOLLA COLIFLOR CHAYOTE CHÍCHARO EJOTE  
CHILE POBLANO ELOTE ESPINACA JITOMATE LECHUGA  
NOPALES PEPINO VERDOLAGAS ZANAHORIA





NIÑAS Y NIÑOS CRECIENDO  
SANOS Y LISTOS  
¡PARCELOS PREGUNTA PARA RESPONDER!

# VERDURAS DE TEMPORADA

FUNDACIÓN  
*Carlos Slim*

## JULIO

AJO APIO CALABAZA CEBOLLA COL  
COLIFLOR CHAYOTE CHÍCHARO CHILE POBLANO  
EJOTE ELOTE JITOMATE LECHUGA NOPALES  
PEPINO RÁBANOS VERDOLAGAS

## AGOSTO

APIO BETABEL BERENJENA CALABAZA CEBOLLA  
COLIFLOR COL CHAYOTE CHÍCHARO EJOTE  
CHILE POBLANO EJOTE ELOTE JITOMATE PAPA  
PEPINO TOMATE ZANAHORIA

## SEPTIEMBRE

ACELGA BETABEL BERENJENA CALABAZA CEBOLLA  
COLIFLOR COL CHAYOTE CHÍCHARO EJOTE  
CHILE POBLANO ELOTE ESPINACA JITOMATE LECHUGA  
PAPA PEPINO TOMATE ZANAHORIA

## OCTUBRE

ACELGA BETABEL BERENJENA CALABAZA COL  
CHILE POBLANO EJOTE ELOTE ESPINACA JITOMATE  
LECHUGA PAPA PEPINO TOMATE VERDOLAGAS  
ZANAHORIA

## NOVIEMBRE

ACELGA BETABEL CALABAZA CALABAZA DE CASTILLA  
COL EJOTE ESPINACA JÍCAMA JITOMATE  
PAPA TOMATE ZANAHORIA

## DICIEMBRE

ACELGA BETABEL CAMOTE CALABAZA COL  
ESPINACAS JÍCAMA JITOMATE LECHUGA  
ROMERITOS ZANAHORIA



Utiliza esta información para conocer qué tipo de verduras o frutas se dan en cada mes del año.