

# Alimentos agrícolas de Washington por temporada

LO QUE VERÁ EN EL MERCADO FARM TO TABLE

| <b>PRIMAVERA</b><br>De marzo a mayo  | <b>VERANO</b><br>De junio a agosto  |  | <b>OTOÑO</b><br>De septiembre a noviembre  | <b>INVIERNO</b><br>De diciembre a febrero   |
|--|---|--|--|---|
|  | De principio a mediados   | De mediados a finales  |  |   |
| <p><b><u>FRUTA</u></b></p> <p>Manzanas<br/>Ruibarbo<br/>Fresas</p> <p><b><u>VEGETALES</u></b></p> <p>Espárragos<br/>Vegetales asiáticos<br/>Especias<br/>Lechugas<br/>Patatas/papas<br/>Rábanos<br/>Raab/Rapini<br/>Espinaca<br/>Nabos</p> | <p><b><u>FRUTAS</u></b></p> <p>Albaricoques<br/>Moras<br/>Arándanos<br/>Cerezas<br/>Frambuesas<br/>Fresas</p> <p><b><u>VEGETALES</u></b></p> <p>Acelga<br/>Coles<br/>Cebolletas/<br/>cebolletas de cambray<br/>Especias<br/>Col rizada<br/>Lechugas<br/>Rábanos<br/>Guisantes<br/>Nabos</p> | <p><b><u>FRUTAS</u></b></p> <p>Moras<br/>Arándanos<br/>Duraznos<br/>Ciruelas<br/>Melones<br/>Frambuesas</p> <p><b><u>VEGETALES</u></b></p> <p>Frijoles/alubias<br/>Brócoli<br/>Col<br/>Zanahorias<br/>Coliflor<br/>Coles<br/>Maíz<br/>Pepinos<br/>Ajo<br/>Col rizada<br/>Cebollas<br/>Pimientos<br/>Calabacín amarillo<br/>Tomates<br/>Calabacín</p> | <p><b><u>FRUTA</u></b></p> <p>Manzanas<br/>Peras<br/>Bayas de kiwi<br/>Melones</p> <p><b><u>VEGETALES</u></b></p> <p>Vegetales asiáticos<br/>Brócoli<br/>Coles de Bruselas<br/>Col<br/>Zanahorias<br/>Coliflor<br/>Apio<br/>Coles<br/>Ajo<br/>Col rizada<br/>Cebollas<br/>Pimientos<br/>Patatas/papas<br/>Rábanos<br/>Tomates<br/>Calabaza de invierno</p> | <p><b><u>FRUTA</u></b></p> <p>Manzanas<br/>Peras</p> <p><b><u>VEGETALES</u></b></p> <p>Coles de Bruselas<br/>Col<br/>Zanahorias<br/>Ajo<br/>Cebollas<br/>Patatas/papas<br/>Calabazas<br/>Nabos<br/>Calabaza de invierno</p> |

**TODO  
EL AÑO**

Lácteos • Huevos • Carne de res • Pollo • Fruta seca y congelada • Jugos • Harinas y granos



**farm to  
TABLE**