

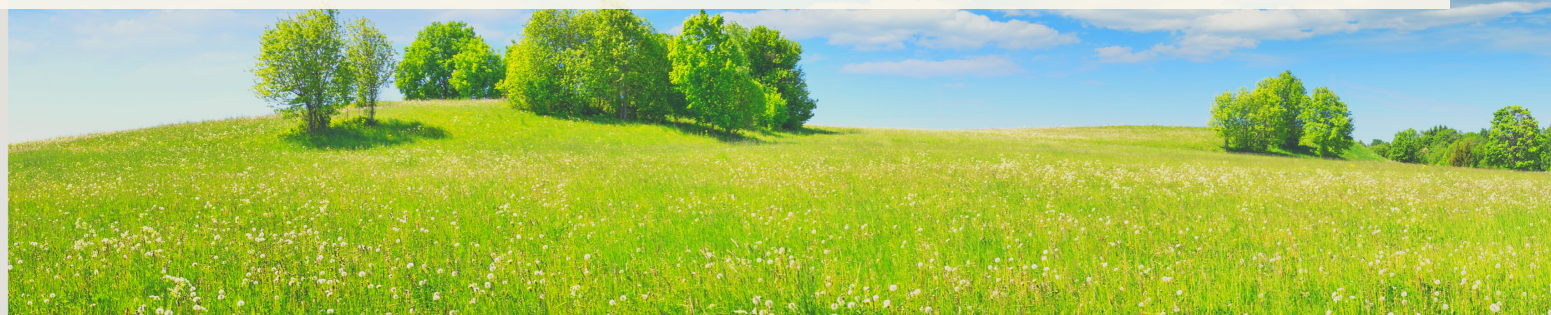
GUÍA DE ALIMENTOS

Estacional



IRENE MENCHERO

Elige Alimentos Verdaderos





ALIMENTOS DE *Otoño*

ACEITUNA, ACELGA, APIO, AJO,
BATATA, BERENJENA, BERRO,
BRÓCOLI, CARDO, CEBOLLA, VERDEO,
COLIFLOR, CHAUCHA, ESPINACA,
GIRGOLAS, HINOJO, HONGOS,
LECHUGAS, NABO, PAPA, PUERRO,
RABANITO, RADICHETA, RADICCIO,
REMOLACHA, REPOLLO, REPOLLITO
DE BRUSELAS, RUCULA SALVAJE,
ZANAHORIA, ZAPALLO, ZUCHINI.

CHIRIMOLLA, GRANADA, LIMÓN,
MANDARINA, MANZANA,
MEMBRILLO, NARANJA, PALTA, PERA,
POMELO, UVA.

MENTA, ROMERO, SALVIA, LAVANDA,
ALOE VERA, LAUREL, PEREJIL,
CILANTRO.

JENGIBRE, PIMIENTAS, MOSTAZA.

Besugo, Chernia, Mero, Trucha.

Aves de corral y caza menor.

Lácteos artesanales.



COMIENDO CONSCIENTE

Elige Alimentos Verdaderos



ALIMENTOS DE *Invierno*

ACELGA, APIO, AJO, BATATA,
BERENJENA, BRÓCOLI, CALABAZA,
CEBOLLA, COLIFLOR, ESPINACA,
HINOJO, HONGOS, LECHUGAS,
LENTEJAS, NABO, PAPA, PUERRO,
RABANITO, RADICHETA,
REMOLACHA, REPOLLO, REPOLLITO
DE BRUSELAS, RÚCULA SALVAJE,
VERDEO, ZANAHORIA, ZAPALLO.

LIMA, LIMÓN, MANDARINA, MANZANA,
NARANJA, PERA, PALTA, POMELO.

TRIGO, CENTENO, AVENA, CEBADA.
NUECES, ALMENDRAS, CASTAÑAS.

ENELDO, PEREJIL, SALVIA, MENTA,
MELISA, CIBOULETTE, TOMILLO.

Besugo, Merluza, Mero, Trucha,
Langostino, Calamar.

Aves de corral y caza menor.

Escabeches, carnes rojas.



COMIENDO CONSCIENTE

Elige Alimentos Verdaderos



ALIMENTOS DE *Primavera*

ACELGA, ALBAHACA, ALCAUCIL,
APIO, ARVEJAS, BOCK CHOY,
ENDIVIA, ESPINACA, ESPÁRRAGO,
HONGOS, GIRGOLA, HABAS, JUDÍA
VERDE, LECHUGAS, NABO, PAPA,
PUERRO, RABANITO, RADICCIO,
REMOLACHA, REPOLLO, ZAPALLITO,
ZUCCHINI.

ANANA, BANANA, CEREZA,
DURAZNO, FRUTILLA, KIWI, LIMÓN,
NARANJA, PALTA, PERA, POMELO.

CIBOULETTE, CILANTRO, PEREJIL.

Atún Rojo, Bonito, Caballa, Merluza,
Pez Limón.
Cordero patagónico.



COMIENDO CONSCIENTE

Elige Alimentos Verdaderos

ALIMENTOS DE *Verano*

AJO, ARVEJAS, BERENJENA,
CALABAZA, CHAUCHA, CHOCLO,
MORRON, PAPA, PEPINO, PIMIENTO
VERDE, RABANITO, REMOLACHA,
TOMATE, ZAPALLO, ZAPALLITO Y
ZUCHINI.

ANANÁ, ARÁNDANO, CARAMBOLA,
CEREZA, CIRUELA, DAMASCO,
DURAZNO, FRAMBUESA, HIGO,
KIWI, LIMÓN, MANGO, MANZANA,
MARACUYA, MELÓN, MORA,
PELÓN, PERA, SANDÍA, UVA.

ALBAHACA, CILANTRO, ESTRAGON,
LAVANDA, TOMILLO.

Trilla de Roca, Atún Rojo, Trucha,
Langosta.
Cabrito y Cordero.



COMIENDO CONSCIENTE

Elige Alimentos Verdaderos