

| FRUTTA | INVERNO | | | PRIMAVERA | | | ESTATE | | | AUTUNNO | | |
|-----------------|-----------------|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| | 22 Dic – 20 Mar | | | 21 Mar – 21 Giu | | | 22 Giu – 22 Set | | | 23 Set – 21 Dic | | |
| | GEN | FEB | MAR | APR | MAG | GIU | LUG | AGO | SET | OTT | NOV | DIC |
| Albicocca | | | | | | | | | | | | |
| Ananas | | | | | | | | | | | | |
| Arancia | | | | | | | | | | | | |
| Banana | | | | | | | | | | | | |
| Cachi | | | | | | | | | | | | |
| Castagna | | | | | | | | | | | | |
| Cedro | | | | | | | | | | | | |
| Ciliegia | | | | | | | | | | | | |
| Cocomero | | | | | | | | | | | | |
| Fico | | | | | | | | | | | | |
| Fico d'India | | | | | | | | | | | | |
| Fragola | | | | | | | | | | | | |
| Kiwi | | | | | | | | | | | | |
| Lampone | | | | | | | | | | | | |
| Limone | | | | | | | | | | | | |
| Mandarino | | | | | | | | | | | | |
| Mela | | | | | | | | | | | | |
| Melone | | | | | | | | | | | | |
| Mora | | | | | | | | | | | | |
| Nespola | | | | | | | | | | | | |
| Nocciola | | | | | | | | | | | | |
| Noce | | | | | | | | | | | | |
| Pera | | | | | | | | | | | | |
| Pesca | | | | | | | | | | | | |
| Pompelmo | | | | | | | | | | | | |
| Ribes | | | | | | | | | | | | |
| Susina e Prugna | | | | | | | | | | | | |
| Uva | | | | | | | | | | | | |

| ORTAGGI E VERDURE | INVERNO | | | PRIMAVERA | | | ESTATE | | | AUTUNNO | | |
|--|-----------------|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----------------|-----|-----|-----------------|-----|-----|
| | 22 Dic – 20 Mar | | | 21 Mar – 21 Giu | | | 22 Giu – 22 Set | | | 23 Set – 21 Dic | | |
| | GEN | FEB | MAR | APR | MAG | GIU | LUG | AGO | SET | OTT | NOV | DIC |
| Aglio | | | | | | | | | | | | |
| Agretti | | | | | | | | | | | | |
| Asparagi | | | | | | | | | | | | |
| Barbabietole rosse | | | | | | | | | | | | |
| Basilico | | | | | | | | | | | | |
| Bieta o bietole da costa | | | | | | | | | | | | |
| Broccoletti o cime di rapa | | | | | | | | | | | | |
| Carciofi | | | | | | | | | | | | |
| Cardo | | | | | | | | | | | | |
| Carote | | | | | | | | | | | | |
| Catalogna | | | | | | | | | | | | |
| Cavoletti di Bruxelles | | | | | | | | | | | | |
| Cavolfiori | | | | | | | | | | | | |
| Cavolo broccolo o broccoli | | | | | | | | | | | | |
| Cavolo cappuccio | | | | | | | | | | | | |
| Cavolo verza | | | | | | | | | | | | |
| Cetrioli | | | | | | | | | | | | |
| Cipolle | | | | | | | | | | | | |
| Fagiolini | | | | | | | | | | | | |
| Fava | | | | | | | | | | | | |
| Finocchi | | | | | | | | | | | | |
| Fiore di zucca | | | | | | | | | | | | |
| Funghi | | | | | | | | | | | | |
| Insalate (cicoira, indivia, lattuga, rucola) | | | | | | | | | | | | |
| Melanzane | | | | | | | | | | | | |
| Patata | | | | | | | | | | | | |
| Peperoni | | | | | | | | | | | | |
| Pomodori | | | | | | | | | | | | |
| Porri | | | | | | | | | | | | |
| Prezzemolo | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|------|------|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--|--------|--------|--------|
| Radicchio | Blue | Blue | Blue | | | | | | | | Yellow | Yellow | |
| Rape | Blue | Blue | | | | | | | | | | Yellow | Yellow |
| Ravanelli | Blue | Blue | Blue | | | | | | | | Yellow | Yellow | Yellow |
| Scarola | Blue | Blue | Blue | | | | Orange | Orange | Orange | | | | |
| Sedano | | | | | | Green | Orange | Orange | Orange | | | | |
| Songino | Blue | Blue | Blue | Green | Green | | | | | | Yellow | Yellow | Yellow |
| Spinaci | Blue | Blue | Blue | Green | Green | Green | | | | | Yellow | Yellow | Yellow |
| Zucche | Blue | Blue | Blue | | | | | | | | Yellow | Yellow | Yellow |
| Zucchine | Blue | Blue | Blue | Green | Green | Green | Orange | Orange | Orange | | Yellow | Yellow | Yellow |