

**SASOIKO BARAZKIAK ETA LEKALEAK**

**VERDURAS Y LEGUMBRES DE TEMPORADA**

PORRUAK PUERROS	●	●	●	●				●	●	●	●	●	●	●
KUIA CALABAZA	●	●	●	●	●					●	●	●	●	●
ZERBAK ACELGAS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
AZALOREA COLIFLOR	●	●	●								●	●	●	●
ILARRAK/BABAK GUI SANTES/HABAS			●	●	●									
TOMATEA TOMATE					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PIPERRAK PIMIENTOS				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
LEKAK VAINAS						●	●	●	●	●	●	●	●	●
KUIATXOA CALABACÍN						●	●	●	●	●	●	●	●	●
PATATA PATATA	●	●	●	●						●	●	●	●	●
BABARRUNA/AZA ALUBIA/BERZA	●	●	●							●	●	●	●	●
ORBURUAK ALCACHOFAS	●	●	●	●						●	●	●	●	●

**SASOIKO ARRAINAK**

**PESCADOS DE TEMPORADA**

BERDELA VERDEL		●	●	●	●									
ANTXOAK ANCHOAS				●	●	●	●	●						
TXITXARROA CHICHARRO				●	●	●	●	●	●	●	●			
HEGALUZZEA BONITO						●	●	●	●	●	●	●	●	●
SARDINAK SARDINAS			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
LEGATZA MERLUZA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
LUPIA LUBINA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
URRABURUA DORADA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ZAPOA RAPE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
OILARRA/MIHI-ARRAINA GALLO/LENGUADO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BAKAILAOA BACALAO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
IZOKINA SALMÓN	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

**SASOIKO FRUTAK**

**FRUTAS DE TEMPORADA**

SAGARRA MANZANA	●	●	●						●	●	●	●	●	●
UDAREA PERA	●	●	●				●	●	●	●	●	●	●	●
KIWIA KIWI	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
FRUITU LEHORRAK FRUTOS SECOS	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
GAZTAINA CASTAÑA										●	●	●	●	●
MARRUBIAK FRESAS		●	●	●	●	●	●	●	●	●				
GEREZIAK CEREZAS				●	●	●	●	●	●					
MAHATSAK UVAS										●	●	●	●	●
HEZURDUN FRUTAK FRUTAS DE HUESO						●	●	●	●	●	●	●	●	●
MELOIA MELÓN							●	●	●	●				
MANDARINA/LARANJA MANDARINA/NARANJA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BANANA PLÁTANO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●



WWW. elikaduraosungarria.elika.eus/sasoia



WWW. alimentacionsaludable.elika.eus/temporada

Elikagai gehienak salmenta-puntuetan aurki daitezke urte osoan zehar. Egutegi honetan, elikagaien gutxi-gorabeherako sasoi adierazten da, bertan ekoiztutako produktuak zehaztu zikur honekin. ● ● ●

La mayoría de los alimentos se puede encontrar en los puntos de venta durante todo el año. En este calendario se muestra la temporada orientativa de los alimentos, identificando los de producción local con este símbolo. ● ● ●