Aguacate

Se considera una fruta con alto contenido en grasas y fibra, esta combinación es perfecta para aumentar la saciedad. Además por su contenido en ácidos grasos es un buen aliado para mantener un estado antiinflamatorio.

Origen: Comunitat Valenciana.
Producción de terceros.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA			■	■	■	■	■	■				

Caqui

Sabor dulce. El alto contenido en glucosa y fructosa hace que sea ideal para deportistas. También destaca por el aporte de fibra soluble que ayuda a mantener un buen tránsito intestinal.

Origen: Comunitat Valenciana.
Producción de terceros.
Certificación ecológica.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA			■	■	■							

Albaricoque

El betacaroteno es responsable del color anaranjado y del poder antioxidante de esta fruta. Además es perfecta tras la pérdida de electrolitos (procesos víricos, ejercicicio físico) por la proporción de minerales que contiene.

Origen: Comunitat Valenciana.
Producción de terceros.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA									■			

Cereza

Destaca por su contenido en antioxidantes como antocianos y flavonoides, responsables de su color y muy interesantes para combatir los daños asociados al tabaquismo, infecciones bacterianas o situaciones de estrés.

Origen: Comunitat Valenciana.
Producción de terceros.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA									■	■		

Ciruelo

Acción laxante por su contenido en fibra, en sorbitol y en sustancias que estimulan la actividad de los músculos del colon.

Origen: Comunitat Valenciana.
Producción de terceros.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA	■	■									■	■

Granada

La granada es rica en taninos por ello se considera astringente y antiinflamatoria de la mucosa intestinal. Además es una fruta de muy bajo valor calórico por su alto contenido en agua.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA	■	■	■	■								

Fresón

El fresón es una de las frutas con menor impacto sobre los niveles de azúcar en sangre además una ración aporta las necesidades diarias de vitamina `C´.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA							■	■	■			

Higo

El higo es muy rico en hidratos de carbono siendo ideal para personas que necesiten un aporte extra de energía (niños, deportistas, estudiantes embarazo, lactancia).

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA	■										■	■

Kiwi

Aporta más vitamina C que las naranjas y además contiene fibra tanto soluble como insoluble aportando un ligero efecto laxante.

Origen: Comunitat Valenciana.
Producción de terceros.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA			■	■	■							

Melocotón

A pesar de su sabor dulce no es de alto contenido en carbohidratos. Destaca el aporte de fibra y potasio actuando como diurética.

Origen: Comunitat Valenciana.
Producción de terceros.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA									■	■		

Manzana

Una de las frutas más completas. Si se consume con piel actúa mejorando el estreñimiento por su contenido en pectinas. Si se toma rallada es rica en taninos que actúan como astringente de la mucosa intestinal ayudando en periodos diarreicos.

Origen: Comunitat Valenciana.
Producción de terceros.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA	■	■	■	■	■	■	■					■

Melón

Un 80% de su composición es agua, por ello se considera una de las frutas más refrescantes. Su bajo contenido en carbohidratos la hace ideal para tomar en cualquier momento del día.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA											■	■

Membrillo

Es una fruta con muy bajo contenido en azúcar y por tanto bajo valor energético. Cambian las propiedades cuando se consume con azúcar añadido (dulce membrillo). Además es de las frutas más astringentes por su alto contenido en taninos.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA												

Níspero

Su contenido en fibra soluble, retiene agua formando un gel que retrasa el vaciamiento gástrico generando sensación de saciedad, ideal para incorporarlo entre horas o en planes de pérdida de peso.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA												

Nectarina

Sabor muy dulce, destaca por su efecto colerético, es decir, estimula la bilis facilitando la digestión.

Origen: Comunitat Valenciana.
Producción de terceros.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA												

Paraguayo

Una ración contiene más del 50% de las necesidades de vitamina A (salud ocular) además es muy buena fuente de fibra.

Origen: Comunitat Valenciana.
Producción de terceros.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA												

Pera

La pera tiene alto contenido en agua y potasio idóneo en caso de retención de líquidos, además es ligeramente astringente por lo que es recomendada en casos de diarrea.

Origen: Comunitat Valenciana.
Producción de terceros.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA	■	■	■	■	■	■						■

Sandía (sin semillas)

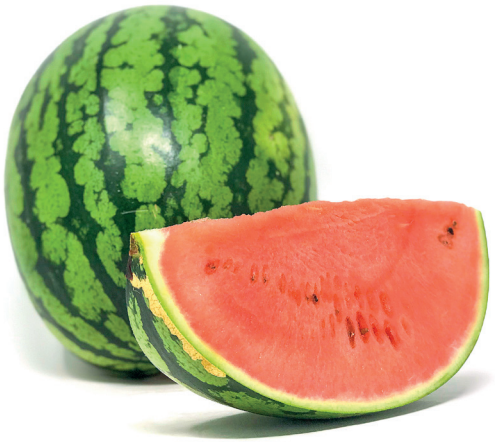
Fruta muy refrescante pero además es interesante por su contenido en licopeno, beneficioso para el sistema inmune.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA	■										■	■

Sandía (con semillas)

Fruta muy refrescante pero además es interesante por su contenido en licopeno, beneficioso para el sistema inmune.



Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA	■										■	■

Uva

La fruta más antioxidante por excelencia. En los últimos años se ha estudiado su papel para bloquear el crecimiento tumoral por su alto contenido en taninos, anticianos y flavonoides como el resveratrol.

Origen: Benitachell, Alicante.
Producción de terceros.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA	■											■

Lima

Más aromático que el limón, aunque igualmente muy rico en vitamina `C´, favoreciendo la asimilación de Hierro. Ideal para combinar en jugo con la remolacha o aderezar legumbres y hojas verdes.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA												

Limón

Destaca su contenido en vitamina `C´pero ademas contiene `limoneno´ que ayuda a reforzar el sistema inmune.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA												

Naranja

Rica en fibra que se aprecia en la parte blanca entre la pulpa y la corteza, para aprovechar esta fibra lo ideal es consumir la fruta entera. Además destaca su contenido en ácido málico que ayuda a prevenir infecciones bacterianas.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA												

Mandarina

La mandarina es considerada una de las frutas más saciantes. Al igual que la naranja es rica en vitamina `C´ pero de sabor más aromático.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA												

Pomelo

Sabor intenso, ácido, amargo y dulce. Destaca por el contenido el betacaroteno, responsable de su color, lo que le aporta propiedades antioxidantes.

Origen: Huerta de Valencia.
Producción propia.
Certificación ecológica.
Sin tratamiento post-cosecha.

MESES	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO
TEMPORADA ÓPTIMA												