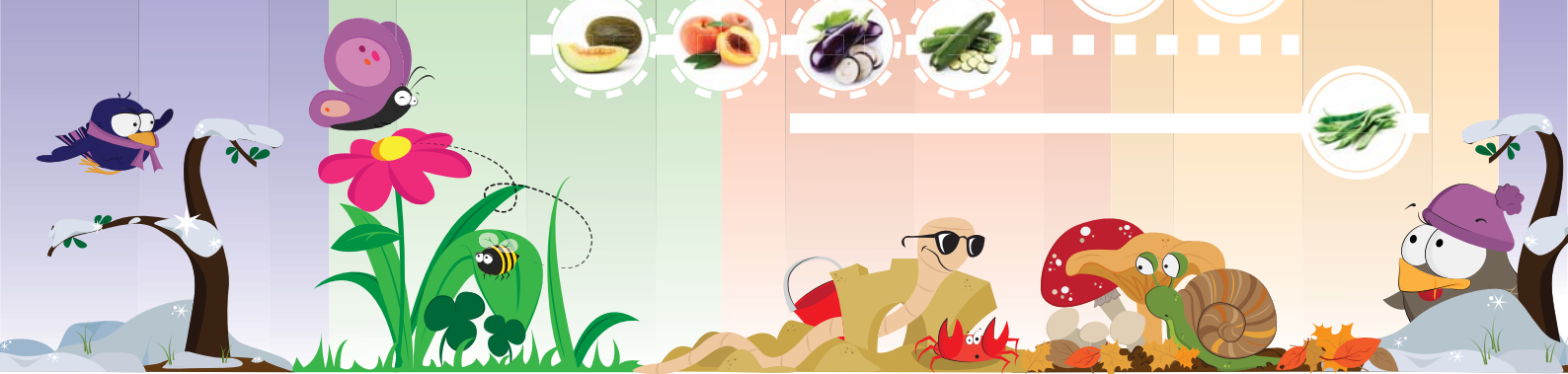
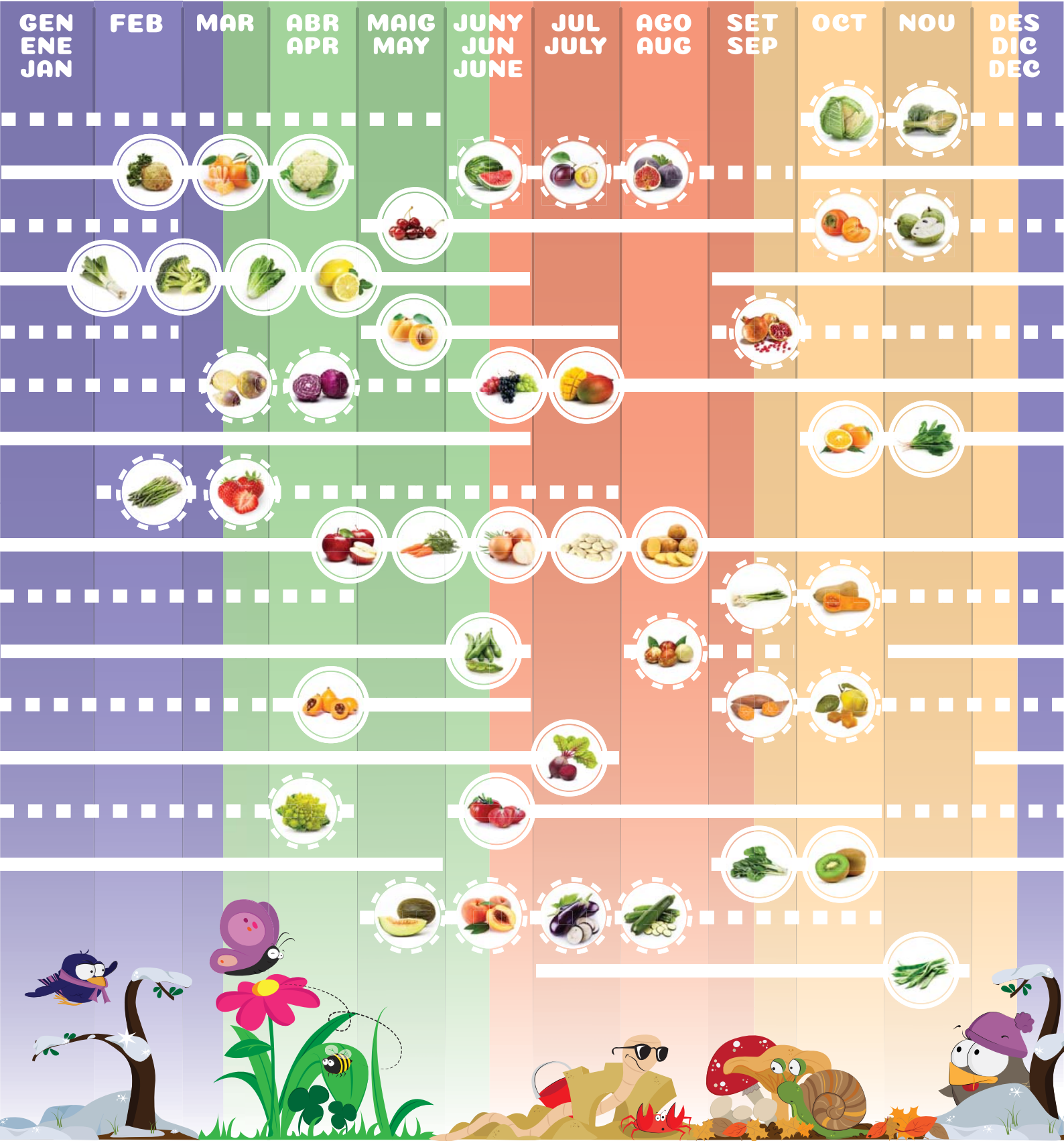


# L'ESTACIONALITAT DE LES FRUITES I VERDURES VALENCIANES

LA ESTACIONALIDAD DE LAS FRUTAS Y VERDURAS VALENCIANAS  
THE SEASONALITY OF VALENCIAN FRUITS AND VEGETABLES



# PROGRAMA DE CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS EN LOS CENTROS ESCOLARES DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

Este programa tiene la finalidad de incrementar el consumo de frutas y hortalizas locales, de proximidad y de temporada, entre el alumnado de primaria y sus familias. Con la finalidad de mejorar los hábitos de consumo y orientar los hacia un uso de productos ecológicos certificados por ser más saludables y estar producidos mediante fórmulas sostenibles y respetuosas con el medio ambiente.

Es una iniciativa de la Unión Europea que se hace efectiva mediante el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Rural, y una acción de la Conselleria d'Agricultura, Medi Ambient, Canvi Climàtic i Desenvolupament Rural.

## ¿QUÉ QUEREMOS HACER?

- **Distribuir** fruta y hortaliza a los colegios de toda la Comunidad Valenciana para consumirla en el mismo centro.
- **Transmitir** los beneficios sobre el aumento del consumo de fruta y hortaliza, y conocer las diferentes variedades, sus características, su producción y la estacionalidad.
- **Promover** el consumo de frutas y hortalizas como la base de una alimentación saludable

## ¿CÓMO LO HAREMOS?

Durante el mes de junio repartiremos, en 4 ocasiones, fruta y hortaliza, de temporada y de producción local, para poder consumirla en el mismo centro escolar.

Todos los centros recibirán un póster indicativo de participación en el programa. Además, este díptico informativo consta de un calendario de temporada de la estacionalidad de las frutas y las verduras valencianas. Y una ficha glosario con las diferentes variedades de frutas y hortalizas en valenciano, castellano e inglés. Del mismo modo, se celebrarán talleres en algunos centros que constatarán de la lectura de un cuento sobre agroecología, o de un juego para montar un calendario de temporada de frutas y hortalizas.

## ¿POR QUÉ ES NECESARIO COMER FRUTA Y VERDURA?

Entre otros beneficios,

- El consumo, en cantidades adecuadas, nos ayuda a prevenir enfermedades
- Nos ayudan a mantener el cuerpo bien hidratado
- Son ricas en vitaminas, antioxidantes y fibra
- Casi no tienen grasa
- Se pueden comer en cualquier época del año
- Nos ayudan a conocer diferentes olores, sabores y texturas

## LA UNIÓ

DE LLAURODORS I RAMADERS

FRUITA	FRUITA	FRUIT	VERDURA I HORTALISSA	VERDURAS Y HORTALIZAS	VEGETABLES
albercroc	albaricocque	apricot	albergínia	berenjena	aubergine/eggplant
aranja	pomelo	grapefruit	all'sec	puerro	leek
caqui	melocotón	peach	ajo tierno	ajo tierno	green garlic
citrea	caqui	knaki	aguacate	aguacate	avocado
codony	cereza	cherry	api	api	celery
figa	quince	quince	api rave	api rave	ground nut
gerd	fig	fig	bajoqueta	judía verde	green bean
gíngol	frambuesa	raspberry	bleida	acelga	chard
kiwi	azulafio	jujube/chinese date	bròquil	bròcoli	broccoli
kiwi	kiwi	kiwi	carabassa	carabassa	pumpkin
lima	limón	lemon	carabasseta	carabasseta	courgette/zucchini
maduxot	fresón	strawberry	card	cardo	thistle
magrana	granada	pomegranate	carlota	zanahoria	carrot
mandarina	mandarina	mandarin/tangerine	carxola	alcachofa	artichoke
mango	mango	mango	ceba	cebolla	onion
meló	melón	melon	cogombre	pepino	cucumber
nablu	arándano	blueberry	col i flor	coliflor	cauliflower
nespre	nispero	medlar	col lombarda	col lombarda	red cabbage
pera	pera	pear	col rave	collarabano	kohlrabi
piña	piña	pineapple	col rutileia	repollo	cabbage/curly cabbage/curly
plátano	plátano	banana	coriandre	cilantro	savoy cabbage
poma	manzana	apple	crella	patata	potato
piruna	ciruela	plum	enciam	lechuga	lettuce
raim	uva	grape	escarola	escarola	curly endive/escarola
meló d'alger	sandía	watermelon	espàrrec	espárrago	asparagus
toranja	naranja	orange	espinaça	espinaca	spinach
xirimola	chirimoya	custard apple	fava	haba	broad bean/fava
			fenoll	hinojo	bean
			garrofió	garrofón	fennel
			moniato	boniato	garrofon bean/garrofón
			nap	nabo	sweet potato
			nap i col	collinabo	turnip
			pebre	pimentó	pepper
			rave	rábano	radish
			remolacha	remolacha	beetroot
			romanescu	romanesco	broccoflower, romanesco cabbage
			ruca	rúcula	rocket/arugula
			tomata	tomate	tomato
			xirvia	chirvia	parsnip

NUESTRO CENTRO PARTICIPA EN EL PLAN DE CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS EN LOS COLEGIOS



# A MENTAR SA!