



Chiara Ferrari

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

# Calendario del mese di Novembre

## VERDURE DI STAGIONE

Carote, Cavolo, Sedano, Rapanelli, Spinaci, Broccoli, Rape,  
Funghi, Biete, Porro, Cime di rapa, Sedano rapa, Cavolo  
cappuccio, Verza, Cicorie, Cipolla, Finocchi, Zucca

## FRUTTA DI STAGIONE

Kiwi, Cachi, Mele, Pere, Mandarini, Arance, Melagrana, Uva,  
Pompelmo, Limoni, Castagne\*

## PESCI E MOLLUSCHI DEL PERIODO AUTUNNALE

Acciuga, Moscardino, Sardina, Leccia, Lampuga, Sarago,  
Sgombro, Occhiata, Seppia

## TUTTO L'ANNO:

Mormora, occhiata, cefalo, zerro.

[nutrizionistachiaraferrari.com](http://nutrizionistachiaraferrari.com)

 @chiaraferrari.nutrizionista

 [chiaramatilde.ferrari@gmail.com](mailto:chiaramatilde.ferrari@gmail.com)