

# TUMANGEKO

## CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES



Association Départementale  
TARN-ET-GARONNE



# Janvier

## 33 fruits et légumes pour le mois de janvier

### Légumes

- Carotte
- Chou blanc
- Chou de Bruxelles
- Chou frisé
- Chou rouge
- Chou-chinois
- Citrouille
- Céleri
- Endive
- Mâche
- Oignon
- Poireau
- Pomme de terre
- Salsifis
- Topinambour

### Fruits

- Ananas
- Avocat
- Banane
- Citron
- Clémentine
- Fruit de la passion
- Grenade
- Kaki
- Kiwi
- Litchi
- Mandarine
- Mangue
- Orange
- Orange sanguine
- Pamplemousse
- Papaye
- Poire
- Pomme

# Février

## 32 fruits et légumes pour le mois de février

### Légumes

- Carotte
- Chou blanc
- Chou frisé
- Chou rouge
- Chou-chinois
- Citrouille
- Céleri
- Endive
- Mâche
- Oignon
- Poireau
- Pomme de terre
- Radis
- Salsifis
- Topinambour

### Fruits

- Ananas
- Avocat
- Banane
- Citron
- Clémentine
- Fruit de la passion
- Grenade
- Kiwi
- Litchi
- Mandarine
- Mangue
- Orange
- Orange sanguine
- Pamplemousse
- Papaye
- Poire
- Pomme

# Mars

## 26 fruits et légumes pour le mois de mars

### Légumes

- Carotte
- Chou blanc
- Chou frisé
- Chou rouge
- Chou-rave
- Céleri
- Endive
- Oignon
- Petit oignon blanc
- Poireau
- Radis
- Salsifis

### Fruits

- Ananas
- Avocat
- Banane
- Citron
- Fruit de la passion
- Kiwi
- Mandarine
- Mangue
- Orange
- Orange sanguine
- Pamplemousse
- Papaye
- Poire
- Pomme

# Avril

## 27 fruits et légumes pour le mois d'avril

### Légumes

- Ail
- Asperge blanche
- Bette
- Carotte
- Chou blanc
- Chou rouge
- Chou-rave
- Céleri
- Épinard
- Laitue romaine
- Oignon
- Petit oignon blanc
- Radis

### Fruits

- Avocat
- Banane
- Citron
- Fruit de la passion
- Kiwi
- Litchi
- Mandarine
- Mangue
- Orange
- Orange sanguine
- Pamplemousse
- Papaye
- Pomme

# Mai

## 37 fruits et légumes pour le mois de mai

### Légumes

- Ail
- Asperge blanche
- Asperge verte
- Aubergine
- Bette
- Betterave rouge
- Chou frisé
- Chou-chinois
- Chou-fleur
- Chou-rave
- Concombre
- Épinard
- Fenouil
- Laitue romaine
- Oignon
- Petit oignon blanc
- Pomme de terre
- Radis
- Radis long

- Rhubarbe

### Fruits

- Avocat
- Banane
- Citron
- Fruit de la passion
- Kiwi
- Mangue
- Melon
- Nectarine
- Orange
- Orange sanguine
- Pamplemousse
- Papaye
- Prune
- Pêche
- Tomate
- Tomate charnue

# Juin

## 54 fruits et légumes pour le mois de juin

### Légumes

- Ail
- Artichaut
- Asperge blanche
- Asperge verte
- Aubergine
- Bette
- Betterave rouge
- Brocoli
- Carotte
- Chou Romanesco
- Chou blanc
- Chou frisé
- Chou rouge
- Chou-chinois
- Chou-fleur
- Chou-rave
- Concombre
- Courgette
- Céleri branche
- Épinard
- Fenouil
- Haricot
- Laitue romaine
- Navet
- Oignon
- Petit oignon blanc
- Pois mange-tout
- Poivron
- Pomme de terre
- Radis
- Radis long
- Rhubarbe
- petit pois

### Fruits

- Avocat
- Banane
- Cerise
- Citron
- Fraise
- Framboise
- Fruit de la passion
- Kiwi
- Litchi
- Mangue
- Melon
- Nectarine
- Orange
- Papaye
- Pastèque
- Prune
- Pêche
- Tomate
- Tomate Peretti
- Tomate charnue

# Juillet

## 64 fruits et légumes pour le mois de juillet

### Légumes

- Ail
- Artichaut
- Aubergine
- Bette
- Betterave rouge
- Brocoli
- Carotte
- Chou Romanesco
- Chou blanc
- Chou frisé
- Chou rouge
- Chou-chinois
- Chou-fleur
- Chou-rave
- Cima di Rapa
- Concombre
- Courgette
- Céleri
- Céleri branche
-  pinard
- Fenouil
- Haricot
- Laitue romaine
- Maïs
- Navet
- Oignon
- Petit oignon blanc
- Pois mange-tout
- Poivron
- Pomme de terre
- Potiron
- Pâtisson
- Radis
- Radis long
- petit pois

### Fruits

- Abricot
- Airelle
- Avocat
- Banane
- Cassis
- Cerise
- Citron
- Fraise
- Framboise
- Fruit de la passion
- Groseille
- Groseille   maquereau
- Kiwi
- Litchi
- Mangue
- Melon
- Myrtille
- M re
- Nectarine
- Papaye
- Pastèque
- Prune
- Pêche
- Quetsche
- Tomate
- Tomate Peretti
- Tomate charnue
- fraise des bois

# Août

## 71 fruits et légumes pour le mois d'août

### Légumes

- Ail
- Artichaut
- Aubergine
- Bette
- Betterave rouge
- Brocoli
- Carotte
- Catalonia
- Chou Romanesco
- Chou blanc
- Chou de Bruxelles
- Chou frisé
- Chou rouge
- Chou-chinois
- Chou-fleur
- Chou-rave
- Cima di Rapa
- Concombre
- Courge
- Courgette
- Céleri
- Céleri branche
- Épinard
- Fenouil
- Haricot
- Laitue romaine
- Maïs
- Navet
- Oignon
- Petit oignon blanc
- Poivron
- Pomme de terre
- Potiron
- Pâtisson
- Radis
- Radis long

### Fruits

- Abricot
- Airelle
- Avocat
- Banane
- Cassis
- Cerise
- Citron
- Figue fraîche
- Fraise
- Framboise
- Fruit de la passion
- Groseille
- Groseille à maquereau
- Kiwi
- Litchi
- Mangue
- Marron
- Melon
- Mirabelle
- Myrtille
- Mûre
- Nectarine
- Noisette
- Papaye
- Pastèque
- Poire
- Prune
- Pêche
- Quetsche
- Reine-claude
- Tomate
- Tomate Peretti
- Tomate charnue
- fraise des bois

# Septembre

## 72 fruits et légumes pour le mois de septembre

### Légumes

- Artichaut
- Aubergine
- Bette
- Betterave rouge
- Brocoli
- Carotte
- Catalonia
- Chou Romanesco
- Chou blanc
- Chou de Bruxelles
- Chou frisé
- Chou rouge
- Chou-chinois
- Chou-fleur
- Chou-rave
- Cima di Rapa
- Citrouille
- Concombre
- Courge
- Courgette
- Céleri
- Céleri branche
- Épinard
- Fenouil
- Haricot
- Laitue romaine
- Maïs
- Navet
- Oignon
- Panais
- Petit oignon blanc
- Poireau
- Poivron
- Pomme de terre
- Potiron
- Pâtisson
- Radis
- Radis long

### Fruits

- Avocat
- Banane
- Citron
- Coing
- Figue fraîche
- Fraise
- Framboise
- Fruit de la passion
- Groseille
- Groseille à maquereau
- Kiwi
- Litchi
- Mangue
- Marron
- Melon
- Mirabelle
- Myrtille
- Mûre
- Nectarine
- Noisette
- Noix
- Papaye
- Pastèque
- Poire
- Prune
- Pêche
- Quetsche
- Raisin
- Reine-claude
- Tomate
- Tomate Peretti
- Tomate charnue
- fraise des bois



# Octobre

## 56 fruits et légumes pour le mois d'octobre

### Légumes

- Bette
- Betterave rouge
- Brocoli
- Carotte
- Catalonia
- Chou blanc
- Chou de Bruxelles
- Chou frisé
- Chou rouge
- Chou-chinois
- Chou-fleur
- Chou-rave
- Cima di Rapa
- Citrouille
- Courge
- Céleri
- Céleri branche
- Épinard
- Fenouil
- Laitue romaine
- Maïs
- Oignon
- Panais
- Petit oignon blanc
- Poireau
- Poivron
- Pomme de terre
- Potiron
- Radis
- Radis long
- Salsifis
- Topinambour

### Fruits

- Avocat
- Banane
- Citron
- Coing
- Figue fraîche
- Fraise
- Fruit de la passion
- Groseille
- Kaki
- Kiwi
- Litchi
- Mandarine
- Mangue
- Marron
- Noisette
- Noix
- Papaye
- Poire
- Pomme
- Prune
- Quetsche
- Raisin
- Tomate
- fraise des bois

# Novembre

## 42 fruits et légumes pour le mois de novembre

### Légumes

- Carotte
- Catalonia
- Chou blanc
- Chou de Bruxelles
- Chou frisé
- Chou rouge
- Chou-chinois
- Chou-rave
- Cima di Rapa
- Citrouille
- Courge
- Céleri
- Céleri branche
- Endive
- Épinard
- Fenouil
- Mâche
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Pomme de terre
- Radis
- Radis long
- Salsifis
- Topinambour

### Fruits

- Ananas
- Avocat
- Banane
- Citron
- Clémentine
- Fruit de la passion
- Grenade
- Kaki
- Kiwi
- Mandarine
- Mangue
- Marron
- Noix
- Orange
- Papaye
- Poire
- Pomme

# Décembre

## 39 fruits et légumes pour le mois de décembre

### Légumes

- Carotte
- Catalonia
- Chou blanc
- Chou de Bruxelles
- Chou frisé
- Chou rouge
- Chou-chinois
- Cima di Rapa
- Citrouille
- Courge
- Céleri
- Endive
- Mâche
- Oignon
- Panais
- Poireau
- Pomme de terre
- Radis
- Salsifis
- Topinambour

### Fruits

- Ananas
- Avocat
- Banane
- Citron
- Clémentine
- Fruit de la passion
- Grenade
- Kaki
- Kiwi
- Litchi
- Mandarine
- Mangue
- Marron
- Orange
- Orange sanguine
- Pamplemousse
- Papaye
- Poire
- Pomme