

# Frutta e verdura di stagione

## LA SPESA DI OTTOBRE



Spinacino



Patata



Cipolla



Insalata



Aglio



Carota



Pesca Tardiva



Prugna



Melone Invernale



Castagna



Mela



Fico d'India



Pera



Uva



Broccolo



Zucchina



Cipollotto



Fagiolino



Pomodoro



Rucola



Tarassaco



Peperone



Cavolfiore



Porro



Cavolo Cappuccio



Radicchio



Cima di Rapa



Sedano



Costa



Fungo



Zucca



Melograno

### In evidenza: Zucca

La zucca è una prelibata compagna della stagione autunnale. Per godere a lungo della sua bontà, si può incidere, tagliare, ridurre a ticcchetti e poi congelare. Gusto e nutrienti sono garantiti.

**siQuri**™ wellness  
food technology  
com

[www.siquri.com](http://www.siquri.com)