

NEW YORK Seasonal Produce GUIDE



Seasonal food is produce that's purchased and consumed around the same time that it was harvested. This list describes what produce is grown in the New York area during which season. Purchasing these foods in their respective seasons will provide a tastier, more nutrient-dense product at a lower cost!

Vegetables:	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
Asparagus					■	■						
Beans, String *							■					
Beans, Shell	■	■	■	■	■	■	■					
Beets	■	■										■
Beet Greens					■							
Broccoli											■	
Brussels Sprout											■	
Cabbage	■	■	■									■
Carrots	■	■	■									
Cauliflower												
Celery												
Collard Greens												
Corn *												
Cucumbers *												
Eggplant *												
Fennel												
Herbs												
Kale												
Lettuce *												
Leeks												
Lima Beans *												
Mesclun												
Onions	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Parsnips	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Peas *												
Peppers *												

Fruits:	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
Apples	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Blackberries												
Blueberries												
Cantaloupes												
Cherries												
Currants												
Grapes												
Peaches												
Pears	■	■										
Plums												
Prunes												
Strawberries												
Raspberries *												
Watermelon												

■ Month the produce is available from storage

■ Month the produce is harvested in

* Harvest and availability is dependent on weather

Vegetables:	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec
Potatoes	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pumpkins												
Radishes *												
Rhubarb												
Scallions												
Spinach												
Squash, Summer*												
Squash, Winter	■	■										
Swiss Chard												
Tomatoes												
Turnips	■	■										
Turnip Greens												

Scan the QR code or visit the website below to learn more about eating seasonally.



www.UWWP.org/Eating-Seasonally-In-New-York

GUÍA DE Productos de Temporada DE NUEVA YORK





Los alimentos de temporada son los que se compran y consumen más o menos en la misma época en que se cosechan. Esta lista describe qué productos se cultivan en la zona de Nueva York y en qué estación. Si compras estos alimentos en sus respectivas temporadas, obtendrás un producto más sabroso y rico en nutrientes, ¡y a un precio más bajo!

Verduras y hortalizas:	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Espárragos												
Judías verdes *												
Judías, cáscara												
Remolacha												
Remolacha												
Brócoli												
Col de Bruselas												
Col												
Zanahorias												
Coliflor												
Apio												
Col Rizada												
Maíz *												
Pepinos *												
Berenjena *												
Hinojo												
Hierbas aromáticas												
Col rizada												
Lechuga *												
Puerros												
Alubias de Lima *												
Mesclun												
Cebollas												
Chirivías												
Guisantes *												
Pimientos *												

Frutas:	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Manzanas												
Moras												
Arándanos												
Melones												
Cerezas												
Grosellas												
Uvas												
Melocotones												
Peras												
Ciruelas												
Ciruelas pasas												
Fresas												
Frambuesas *												
Sandía												

Verduras y hortalizas:	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Patatas												
Calabazas												
Rábanos *												
Ruibarbo												
Cebolletas												
Espinacas												
Calabaza de verano *												
Calabaza de invierno												
Acelgas												
Tomates												
Nabos												
Nabos verdes												

 Mes en que el producto está disponible en el almacén

 Mes en que se recogen los productos

* La cosecha y la disponibilidad dependen del tiempo

Escanee el código QR o visite el siguiente sitio web para obtener más información sobre la alimentación de temporada.



www.UWWP.org/Eating-Seasonally-In-New-York