

**makro**

# Calendario Verde 2016

PRODUCTOS DE TEMPORADA + SALUDABLES + SOSTENIBLES + ECONÓMICOS + SABROSOS



*Rodrigo de la Calle*

Rodrigo de la Calle  
Chef creador de la GASTROBOTÁNICA, especialista  
en verduras y frutas y asesor en GASMA.

Restaurante "El Invernadero".

# Enero



**makro**



Olivas negras y zanahorias

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

Semana 1

4 5 6

Semana 2

11 12 13

Semana 3

18 19 20

Semana 4

25 26 27

Semana 5

28 29 30 31

### verduras

acega	alcachofa	apio	bimi	berenjena	brócoli	calabacín	calabacín redondo	calabaza
calçot	cardo	cebolla	chirivía	col de bruselas	col lombarda	coliflor	endibia	escarola
espinaca	grelo	lechuga	nabo	patata ratte	patata violeta	pimiento italiano	pimiento rojo	puerro
rabanito	remolacha	repollo	romanesco	tomate corazón de buey	tomate enrristrado	tomate raff	tomate rosado	zanahoria

### hongos

angula de monte amarilla

angula de monte negra

lengua de vaca

### frutas

aguacate	caviar cítrico	chirimoya	cidra	limón	mandarina	mano de buda	manzana	naranja
naranja sanguina	pera abate	pera agua	pera comicio	pera conference	piña	plátano	banana	pomelo

rebozuelo

trompeta de los muertos

# Febrero

**makro**



Almejas vegetales

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 Semana 6	2	3	4	5	6	7
8 Semana 7	9	10	11	12	13	14
15 Semana 8	16	17	18	19	20	21
22 Semana 9	23	24	25	26	27	28
29 Semana 10						

verduras	hongos
acelga    alcachofa    apio    bimi    berenjena    brócoli    calabacín    calabacín redondo    calabaza    calçot	angula de monte amarilla    angula de monte negra    gurumelo    lengua de vaca    rebozuelo
cebolla    cebolleta    chirivía    col de bruselas    col lombarda    coliflor    endibia    escarola    espinaca    grelo	seta de marzo
guisante    haba    judía verde    lechuga    nabo    patata    patata ratte    pimiento italiano    pimiento rojo    puerro	trompeta de los muertos
rabanito    remolacha    romanescu    repollo    tomate corazón de buey    tomate enrulado    tomate raff    tomate rosado    zanahoria	osmundea    wakame
frutas	algas frescas
aguacate    chirimoya    cidra    fresa    limón    mandarina    mano de buda    manzana naranja    naranja sanguina    pera abate    pera agua    comicio    conferencia    piña    plátano    pomelo	seta de marzo

# Marzo

**makro**



Guisantes y papada

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

<b>verduras</b>	<b>hongos</b>
acelga ajo tierno alcachofa apio bimi berenjena brócoli calabacín calabacín redondo calabaza calçot	angula de monte amarilla criadilla gurumelo lengua de vaca perretxiko rebozuelo seta de marzo trompeta de los muertos
cebolla cebolleta col de bruselas col lombarda endibia espárrago triguero grelo guisante haba judía verde lechuga nabo	
patata ratte patata violeta pimiento italiano pimiento rojo puerro rabanito remolacha repollo tomate envasado tomate raff tomate rosado	
<b>frutas</b>	
aguacate chirimoya fresón limón mandarina mano de buda manzana	
naranja pera agua pera comicio pera conferencia piña plátano	
<b>algas frescas</b>	
alginatido espagueti de mar kombu lechuga de mar meloalga musgo de irlanda musgo estrellado osmunda wakame	

# Abril

**makro**



Alcachofas escabechadas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

verduras	hongos
acelga    ajo tierno    alcachofa    apio    bimi    berenjena    brócoli    calabacín    calçot    cebolleta chirivía    endibia    espárrago blanco    espárrago triguero    espinaca    guisante    haba    judía verde    lechuga nabo    pimiento italiano    pimiento rojo    puerro    rabanito    remolacha    tirabeque    zanahoria	boletus edulis criadilla gurumelo lengua de vaca rebozuelo senderuela seta de marzo perretxiko
frutas	
aguacate fresón    limón    mano de buda    manzana    naranja    pera agua    pera conferencia    piña    plátano	
algas frescas	
algatínado    espagueti de mar    kombu    lechuga de mar    meloalga musgo de irlanda    musgo estrellado    osmundea    codium    wakame	

# Mayo

**makro**



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

Semana 18

2 3 4 5 6 7 8

Semana 19

9 10 11 12 13 14 15

Semana 20

16 17 18 19 20 21 22

Semana 21

23 24 25 26 27 28 29

Semana 22

30 31

1

Texturas de lechugas

### verduras


### hongos


### frutas

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### algas frescas


# Junio

**makro**



Arroz de azafrán y algas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

verduras	hongos
acelga cogollo de lechuga pepino	boletus edulis criadilla gurumelo perretxiko rebozuelo senderuela
ajo tierno espárrago blanco pimiento italiano	
berenjena espárrago triguero pimiento rojo	
bimi judía verde puerro	
calabacín lechuga rabanito	
cebolla lechuga romana remolacha	
cebolla dulce lechuga viva tomate beef	
cebolla morada patata zanahoria	
frutas	
albaricoque melón	
arándano mora	
breva nectarina	
cereza níspero	
ciruela amarilla paraguaya	
ciruela roja pera de san juan	
framboesa picota	
grosella piña	
melocotón sandía	
algas frescas	
algatínado dulce espagueti de mar	
kombu lechuga de mar	
meloalga musgo de irlanda	
musgo estrellado nori	
nori osmundea	
codium wakame	

# Julio

**makro**



Tomate verde

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
				4	5	6
				7	8	9
				10		
				11	12	13
				14	15	16
				17		
				18	19	20
				21	22	23
				24		
				25	26	27
				28	29	30
				31		

**verduras**

ajo tierno	berenjena	calabacín	cebolla	chirivía	cebolla dulce	cebolla morada	cogollo de lechuga	hoja de roble	judía verde	lechuga lechuga	lechuga romana	ollo rosso
lechuga viva	patata	pepino	pimiento italiano	pimiento padrón	pimiento rojo	puerro	rabanito	remolacha	tomate beef	tomate montserrat	zanahoria	

**frutas**

arándano	ciruela amarilla	ciruela roja	framboesa	grosella	mora	melocotón	melón	melón galia
nectarina	paraguaya	pera de san juan	pera ercolina	picota	piña	sandía	sandía rallada	uva blanca

**algas frescas**

algatínado	dulse	espagueti de mar	kombu	lechuga de mar	meloalga
musgo de irlanda	musgo estrellado	nori	osmunda	codium	wakame

# Agosto

**makro**



Amanitas sukiyaki

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Semana 32

Semana 33

Semana 34

Semana 35

Semana 36

**verduras**

berenjena	berenjena rallada	calabacín	cebolla dulce	cebolla morada	chirivía	cogollo de lechuga	bulbo hinojo	judía verde	lechuga lechuga	lechuga romana	lechuga viva
patata	pepino	pimiento italiano	pimiento padrón	pimiento rojo	puerro	remolacha	tomate	tomate intenso	tomate montserrat		zanahoria

**frutas**

ciruela amarilla	ciruela roja	ciruela claudia reina	higo	melocotón	melón	melón galia	nectarina
paraguaya	pera ercolina	pera limonera	piña	sandía	sandía rallada	uva blanca	uva roja

**hongos**

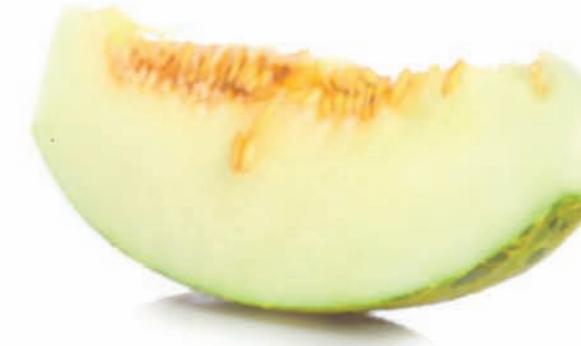
huevo de rey
rebozuelo

**algas frescas**

algatínado	dulse	kombu	lechuga de mar
meloalga	musgo de irlanda	musgo estrellado	nori
			codium

# Septiembre

**makro**



Melón espirulina

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

verduras	hongos
acega bulbo hinojo pimiento rojo	angula de monte amarilla boletus edulis cola de ratón huevo de rey lengua de vaca llanega negra níscalo rebozuelo
berenjena judía verde puerro	
berenjena rallada lechuga remolacha	
calabacín patata tomate	
cebolla pepino tomate corazón de buey	
cebolla dulce pimiento italiano tomate montserrat	
cebolla morada chirivía zanahoria	
frutas	
caviar cítrico pera ercolina	
ciruela roja pera limonera	
ciruela claudia reina piña	
higo plátano	
mango sandía	
manzana sandía rallada	
melocotón uva blanca	
melón pera conferencia uva roja	
algas frescas	
algatinado dulse	
meloalga musgo de irlanda	
musgo estrellado codium	
senderuela	

# Octubre

**makro**



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

Semana 40

3 4 5 6 7 8 9

Semana 41

10 11 12 13 14 15 16

Semana 42

17 18 19 20 21 22 23

Semana 43

24 25 26 27 28 29 30

Semana 44

31

1 2

## verduras



## hongos



## frutas



## algas frescas



Niscalos con coliflor

# Noviembre

**makro**



Nabos escabechados

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

verduras	hongos
acelga col de bruselas pimiento rojo	angula de monte amarilla angula de monte negra boletus edulis lengua de vaca llanega negra
apio col lombarda remolacha	níscalos rebozuelo senderuela
berenjena coliflor repollo	pimienta italiana patata violeta tomate rosado
bimi endibia escarola	cardo patata ratte tomate enregistrado
calabacín bulbo hinojo tomate	cebolla chirivía chirivía
calabacín redondo judía verde tomate corazón de buey	zana
frutas	algas frescas
aguacate mano de buda pera conference	alginatido dulse meloalga
castaña manzana pera limonera	musgo de irlanda
caviar cítrico manzana reineta piña	musgo estrellado
cidra membrillo plátano	
kaki naranja uva blanca	
granada pera agua uva roja	
limón pera comicio yuzu	

# Diciembre

**makro**



Lombarda con trufa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
			5	6	7	8
			9	10	11	12
			13	14	15	16
			17	18	19	20
			21	22	23	24
			25	26	27	28
			29	30	31	

**verduras**


**hongos**


**frutas**


**algas frescas**

--	--	--	--

# makro



**Rodrigo de la Calle**  
Chef creador de la GASTROBOTÁNICA  
especialista en verduras y frutas



Rodrigo de la Calle



@rdelacalle



Makro España



@makroESP



makrorestauracion