

# Calendario Verde 2020

PRODUCTOS DE TEMPORADA MÁS SALUDABLES, SOSTENIBLES, ECONÓMICOS Y SABROSOS

**makro**



*Rodrigo de la Calle*

Propietario del Restaurante El Invernadero. 1 Estrella Michelin.  
Asesor de frutas y verduras en Makro.

*Rodrigo de la Calle*

# Enero



Col china a la brasa con refrito

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

verduras



acelga 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 raíz de loto



remolacha repollo romanesco salsifí tomate corazón de buey tomate enristrado tomate raff tomate rosado zanahoria

frutas



aguacate caviar cítrico chirimoya cidra limón mandarina mano de buda manzana naranja



naranja sanguina pera abate pera agua pera comicio pera conferencia piña plátano pomelo

hongos



angula de monte amarilla angula de monte negra enoki lengua de vaca rebozuelo shimeji trompeta de los muertos

# Febrero



Endivias fermentadas con escabeche en su jugo

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

verduras









frutas





hongos



algas frescas



# Marzo

**makro**



*Espárragos verdes crujientes con alioli de sésamo negro*

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

Semana 9

1

Semana 10

2

3

4

5

6

7

8

Semana 11

9

10

11

12

13

14

15

Semana 12

16

17

18

19

20

21

22

Semana 13

23

24

25

26

27

28

29

Semana 14

30

31

## verduras



## frutas



## algas frescas



## hongos



# Abril

**makro**



*Crema de codium con caviar y guisantes*

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

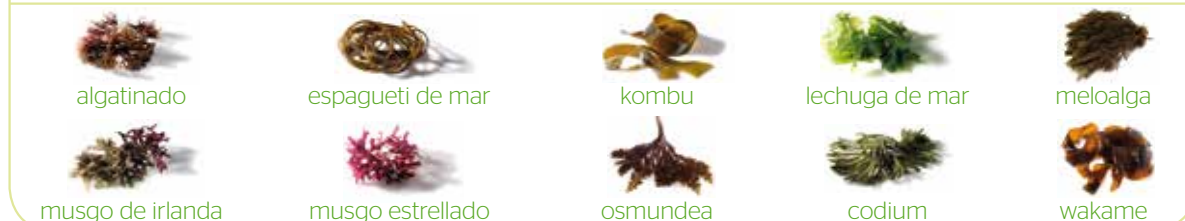
## verduras



## frutas



## algas frescas



## hongos



# Mayo

**makro**



*Puerros asados con crema de hongos*

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

## verduras



## frutas



## algas frescas



## hongos



# Junio

**makro**



*Buñuelos de boniato con crema de chocolate*

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

## verduras



## frutas



## algas frescas



## hongos



# Julio

**makro**



*Tarta tatin de melocotones*

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

## verduras



## frutas



## algas frescas



## hongos



# Agosto

**makro**



*Gazpacho de espirulina*

|           | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-----------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| Semana 31 |       |        |           |        |         | 1      | 2       |
| Semana 32 | 3     | 4      | 5         | 6      | 7       | 8      | 9       |
| Semana 33 | 10    | 11     | 12        | 13     | 14      | 15     | 16      |
| Semana 34 | 17    | 18     | 19        | 20     | 21      | 22     | 23      |
| Semana 35 | 24    | 25     | 26        | 27     | 28      | 29     | 30      |
| Semana 36 | 31    |        |           |        |         |        |         |

## verduras



## frutas



## algas frescas



## hongos



# Septiembre

**makro**



*Pochas con berenjenas asadas*

|           | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-----------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| Semana 36 |       | 1      | 2         | 3      | 4       | 5      | 6       |
| Semana 37 | 7     | 8      | 9         | 10     | 11      | 12     | 13      |
| Semana 38 | 14    | 15     | 16        | 17     | 18      | 19     | 20      |
| Semana 39 | 21    | 22     | 23        | 24     | 25      | 26     | 27      |
| Semana 40 | 28    | 29     | 30        |        |         |        |         |

## verduras



## frutas



## algas frescas



## hongos



# Octubre



Alcachofa con hummus de espinacas

|           | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-----------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| Semana 40 |       |        |           | 1      | 2       | 3      | 4       |
| Semana 41 | 5     | 6      | 7         | 8      | 9       | 10     | 11      |
| Semana 42 | 12    | 13     | 14        | 15     | 16      | 17     | 18      |
| Semana 43 | 19    | 20     | 21        | 22     | 23      | 24     | 25      |
| Semana 44 | 26    | 27     | 28        | 29     | 30      | 31     |         |

## verduras



## frutas



## algas frescas



## hongos



# Noviembre



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

Semana 44

1

Semana 45

2 3 4 5 6 7 8

Semana 46

9 10 11 12 13 14 15

Semana 47

16 17 18 19 20 21 22

Semana 48

23 24 25 26 27 28 29

Semana 49

30

Cruasán de apionabo con mantequilla de trufa

## verduras



## frutas



## hongos



## algas frescas



# Diciembre



Marrón galci

Semana 49

Semana 50

Semana 51

Semana 52

Semana 53

|  | 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



## frutas



## algas frescas



## hongos



Rodrigo de la Calle



Rodrigo de la Calle

Chef creador de la Gastrobotánica y del movimiento de cocina verde, basado en el uso de productos vegetales y fúngicos como base gastronómica.

Propietario del Restaurante El invernadero. 1 Estrella Michelin.

makro

Enero



| 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      |        |         |

Febrero



| 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     |         |

Marzo



| 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     |           |        |         |        |         |

Abril



| 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     |         |        |         |

Mayo



| 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      |

Junio



| 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     |           |        |         |        |         |

Julio



| 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      |        |         |

Agosto



| 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    |        |           |        |         |        |         |

Septiembre



| 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        |        |         |        |         |

Octubre



| 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     |         |

Noviembre



| 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    |        |           |        |         |        |         |

Diciembre



| 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     |         |        |         |



Rodrigo de la Calle



@rdelacalle



@rdelacalle



Makro España



Makro España



@makroesp



@makroesp