

# FRUTAS

FRUIT

# MICHIGAN

## Península superior

Upper Peninsula

Estos gráficos muestran cuándo es más probable que se puedan comprar frutas, hierbas y verduras frescas, comúnmente cultivadas en Michigan. Las fechas pueden variar un poco cada año y según la zona del estado.

These charts show when fresh fruits, herbs, and vegetables – commonly grown in Michigan – are most likely ready to buy. Dates can change a little each year and in different parts of the state.

	ENE JAN	FEB FEB	MAR MAR	ABR APR	MAY MAY	JUN JUN	JUL JUL	AGO AUG	SEP SEP	OCT OCT	NOV NOV	DEC DEC
<b>Arándanos</b> <i>Blueberries</i>							█					
<b>Bayas moras</b> <i>Blackberries</i>								█				
<b>Cerezas (ácidas)</b> <i>Cherries (red tart)</i>							█					
<b>Cerezas (dulces)</b> <i>Cherries (sweet)</i>								█				
<b>Ciruelas</b> <i>Plums</i>									█			
<b>Duraznos</b> <i>Peaches</i>									█			
<b>Frambuesas rojas</b> <i>Red Raspberries</i>							█					
<b>Fresas</b> <i>Strawberries</i>						█						
<b>Manzanas (otoño)</b> <i>Apples (fall)</i>										█		
<b>Manzanas (verano)</b> <i>Apples (summer)</i>									█			
<b>Melones</b> <i>Cantaloupe</i>										█		
<b>Melones almizcleros</b> <i>Muskmelon</i>											█	
<b>Nectarinas</b> <i>Nectarines</i>											█	
<b>Peras</b> <i>Pears</i>												█
<b>Ruibarbos</b> <i>Rhubarb</i>						█						
<b>Sandía</b> <i>Watermelon</i>											█	
<b>Uvas</b> <i>Grapes</i>												█

# HIERBAS



HERBS

	ENE JAN	FEB FEB	MAR MAR	ABR APR	MAY MAY	JUN JUN	JUL JUL	AGO AUG	SEP SEP	OCT OCT	NOV NOV	DEC DEC
<b>Albahaca</b> <i>Basil</i>							█					
<b>Cilantro</b> <i>Cilantro</i>	█	█	█	█	█	█	█			█	█	█
<b>Eneldo</b> <i>Dill</i>						█	█					
<b>Perejil</b> <i>Parsley</i>	█	█	█	█	█	█	█			█	█	█

**Aviso legal:** No todos los alimentos estarán disponibles en todos los mercados durante estas fechas. Algunos alimentos podrían estar disponibles fuera de estas fechas si se cultivan en invernaderos o provienen de otras partes de Michigan u otros estados. ¡Hable con los agricultores locales para aprender cómo y cuándo cultivan sus alimentos!

**Note:** Not all foods will be at every market during these times. Some foods might be available outside of these expected times if they are grown in greenhouses or sourced from other parts of Michigan or other states. Talk to local farmers to learn how and when they grow their food!

Funded by the USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program — SNAP. Delivered by MSU Extension.

# VERDURAS

**MI** Península superior  
Upper Peninsula

## VEGETABLES

	ENE JAN	FEB FEB	MAR MAR	ABR APR	MAY MAY	JUN JUN	JUL JUL	AGO AUG	SEP SEP	OCT OCT	NOV NOV	DEC DEC
<b>Acelga suiza</b> <i>Swiss Chard</i>												
<b>Ajo</b> <i>Garlic</i>												
<b>Apio</b> <i>Celery</i>												
<b>Apio nabo</b> <i>Celeriac</i>												
<b>Berenjena</b> <i>Eggplant</i>												
<b>Brócoli</b> <i>Broccoli</i>												
<b>Calabaza</b> (de diferentes tipos) <i>Winter Squash (different types)</i>												
<b>Calabaza de verano</b> (de diferentes tipos) <i>Summer Squash (crookneck, pattypan, yellow, zucchini)</i>												
<b>Calabazas</b> <i>Pumpkins</i>												
<b>Cebollas</b> <i>Onions</i>												
<b>Chalotes</b> <i>Shallots</i>												
<b>Champiñones</b> (suministro limitado todo el año) <i>Mushrooms (limited supply all year)</i>												
<b>Chirivías</b> <i>Parsnips</i>												
<b>Col china</b> <i>Bok Choy</i>												
<b>Col rizada</b> <i>Kale</i>												
<b>Coles</b> <i>Collards</i>												
<b>Coles de Bruselas</b> <i>Brussels Sprouts</i>												
<b>Coliflor</b> <i>Cauliflower</i>												
<b>Colinabo</b> <i>Kohlrabi</i>												
<b>Colinabos</b> <i>Rutabagas</i>												

# VERDURAS

**MI** Península superior  
Upper Peninsula

## VEGETABLES

	ENE JAN	FEB FEB	MAR MAR	ABR APR	MAY MAY	JUN JUN	JUL JUL	AGO AUG	SEP SEP	OCT OCT	NOV NOV	DEC DEC
<b>Espárragos</b> <i>Asparagus</i>						■						
<b>Espinacas</b> <i>Spinach</i>						■	■	■	■	■		
<b>Finocchio Hinojo de papa</b> <i>Fennel-Finocchio (bulb)</i>						■	■	■	■			
<b>Frijoles</b> (de diferentes tipos) <i>Beans (green, snap, string, wax)</i>							■	■	■			
<b>Guisantes</b> (azúcar) <i>Peas (sugar snap)</i>							■	■	■			
<b>Hojas de ajo</b> <i>Garlic Scapes</i>						■	■					
<b>Lechuga/Verduras</b> <i>Lettuce/Greens</i>						■	■	■	■	■		
<b>Maíz dulce</b> <i>Sweet Corn</i>								■	■			
<b>Nabos</b> <i>Turnips</i>						■	■	■	■	■	■	
<b>Papas</b> <i>Potatoes</i>							■	■	■	■	■	■
<b>Pepinos</b> <i>Cucumbers</i>							■	■	■			
<b>Pimientos</b> <i>Peppers</i>								■	■	■		
<b>Puerros</b> <i>Leeks</i>										■	■	■
<b>Rábanos</b> <i>Radishes</i>						■	■	■	■	■	■	
<b>Remolacha</b> <i>Beets</i>						■	■	■	■	■		
<b>Repollo</b> <i>Cabbage</i>							■	■	■	■	■	
<b>Tomates</b> <i>Tomatoes</i>								■	■	■		
<b>Tomatillo</b> <i>Tomatillo</i>								■	■			
<b>Zanahorias</b> <i>Carrots</i>						■	■	■	■	■	■	

Los programas y materiales de Extensión Michigan State University están abiertos a todos sin distinción de raza, color, origen nacional, género, identidad de género, religión, edad, altura, peso, discapacidad, creencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano.

Michigan State University Extension programs and materials are open to all without regard to race, color, national origin, gender, gender identity, religion, age, height, weight, disability, political beliefs, sexual orientation, marital status, family status or veteran status.