

Fruits d'octobre	Légumes en octobre
• châtaigne • coing	• ail
• figue	• betterave • brocoli
• grenade	• carotte • céleri branche • céleri rave • chou de Bruxelles • chou vert • chou fleur • courge butternut
• kaki	• échalotte • endive • épinard
• pomme • poire d'hiver	• fenouil
• raisin	• mâche • maïs
	• navet
	• oignon
	• poireau • potiron

Calendrier des fruits et légumes de saison au mois d'octobre

A chaque saison son fruit ou son légume. Nos calendriers vous aideront à favoriser une alimentation saine, de saison, et locale.

Calendrier gratuit à télécharger au format PDF sur [oriGIn](http://www.originfood.info) [www.originfood.info]

Retrouvez tous nos calendriers illustrés, mois par mois, dans notre rubrique [calendriers des fruits et légumes de saison](https://www.originfood.info/calendrier-fruit-legume-saison/)  
[https://www.originfood.info/calendrier-fruit-legume-saison/]



**oriGIn** - Nature's most precious gift

E : [contact@originfood.info](mailto:contact@originfood.info)

W : [www.originfood.info](http://www.originfood.info)