



www.dailyhappyfood.fr

04 78 54 83 86



Sur place • A emporter • Livraison

Lundi au vendredi de 7h30 - 15h00

234 cours Lafayette 69003 Lyon

PRÉSERVONS LA BIODIVERSITÉ EN CONSOMMANT DES FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX DE SAISON !



FRUITS

LÉGUMES

JANVIER

Citron - Clémentine - Kiwi - Mandarine
Orange - Pamplemousse - Poire - Pomme

Betterave - Brocoli - Carotte - Choux - Courge - Crosne - Céleri
Choux de Bruxelles - Endive - Frisée - Mâche - Navet - Oignon
Panais - Potiron - Poireau - Pomme de terre - Salsifi - Topinambour

FÉVRIER

Citron - Clémentine - Kiwi - Mandarine
Orange - Pamplemousse - Poire - Pomme

Betterave - Brocoli - Carotte - Céleri - Choux - Chou-Fleur - Courge
Chou de Bruxelles - Crosne - Endive - Frisée - Mâche - Navet - Oignon
Poireau - Pomme de terre - Potiron - Salsifi - Topinambour

MARS

Citron - Kiwi - Orange - Pamplemousse - Poire
Pomme

Betterave - Carotte - Céleri - Choux - Chou-fleur - Endive
Frisée - Laitue - Navet - Oignon - Petits pois - Poireau - Pomme de
terre - Salsifi - Topinambour - Épinard

AVRIL

Citron - Pamplemousse - Pomme

Asperge - Betterave - Blette - Carotte - Chou-fleur - Céleri - Endive
Frisée - Laitue - Navet - Oignon - Petits pois - Poireau - Pomme de
terre - Radis - Épinard

MAI

Cerise - Fraise - Pamplemousse - Rhubarbe

Asperge - Aubergine - Betterave - Blette - Carotte - Chou-fleur
Concombre - Courgette - Céleri - Laitue - Navet - Oignon - Petits pois
Pomme de terre primeur - Radis - Tomate - Épinard

JUIN

Abricot - Cassis - Cerise - Citron - Fraise - Framboise
Groseille - Melon - Pamplemousse - Pastèque
Pomme - Prune - Pêche - Rhubarbe

Artichaut - Asperge - Aubergine - Betterave - Blette - Brocoli
Carotte - Concombre - Courgette - Céleri - Fenouil - Haricot vert
Laitue - Navet - Oignon - Petit pois - Poivron - Pomme de terre
Radis - Tomate - Épinard

JUILLET

Abricot - Cassis - Cerise - Figue - Fraise - Framboise
Féveroles et fèves - Groseille - Melon - Myrtille
Nectarine - Orge d'hiver - Pastèque - Poire - Prune
Pêche - Rhubarbe

Asperge - Aubergine - Betterave - Blette - Brocoli - Carotte
Concombre - Courgette - Céleri - Fenouil - Haricot vert
Laitue - Maïs - Oignon - Petit pois - Poivron - Pomme de terre
Radis - Tomate - Épinard

AOÛT

Abricot - Cassis - Cerise - Figue - Fraise - Mûre
Framboise - Féveroles et fèves - Groseille - Melon
mirabelle - Myrtille - Nectarine - Noisette - Pastèque
Poire - Pomme - Prune - Pruneau - Pêche - Raisin

Artichaut - Aubergine - Betterave - Blette - Céleri - Brocoli
Carotte - Concombre - Courge - Courgette - Fenouil - Haricot vert
Laitue - Frisée Maïs - Oignon - Poivron - Pomme de terre primeur
Radis - Tomate - Épinard

SEPTEMBRE

Coing - Figue - Melon - Mirabelle - Myrtille - Mûre
Noisette - Pastèque - Poire - Pomme - Prune - Pruneau
Pêche - Raisin

Artichaut - Aubergine - Betterave - Blette - Brocoli - Carotte
Choux - Choux de Bruxelles - Chou-fleur - concombre - Courge - Maïs
Courgette - Céleri - Fenouil - Frisée - Haricot vert - Laitue - Oignon
Panais - Poireau - Poivron - Pomme de terre - Potiron - Radis
Tomate - Épinard

OCTOBRE

Châtaigne - citron - coing - Figue - Framboise
Myrtille - Noisette - Noix - Pastèque - Poire
Pomme - Raisin

Betterave - Blette - Brocoli - Carotte - Choux - Choux de Bruxelles
Chou-fleur - Concombre - Courge - Maïs - Courgette - Céleri - Fenouil
Frisée - Haricot vert - Laitue - Oignon - Panais - Poireau - Poivron
Pomme de terre - Potiron - Radis - Tomate - Épinard

NOVEMBRE

Châtaigne - Citron - Clémentine - Coing - Figue
Kiwi - Mandarine - Orange - Poire - Pomme

Betterave - Brocoli - Cardon - Carotte - Chou - Chou de Bruxelles
- Chou-fleur - citrouille - Courge - Crosne - Céleri - Fenouil - Frisée -
Mâche - Navet - Oignon - Panais - Poireau - Pomme de terre - Potiron
- Radis - Salsifi - Topinambour - Épinard

DÉCEMBRE

Châtaigne - citron - clémentine - coing - Figue
Féveroles et fèves - Kiwi - Mandarine - Orange
Poire - Pomme

Betterave - Carotte - Chou - Chou de Bruxelles - Courge - Crosne
Céleri - Fenouil - Frisée - Mâche - Navet - Oignon - Panais - Poireau
Pomme de terre - Potiron - Radis - Salsifi - Topinambour - Épinard

ATTENTION : IL S'AGIT D'UN TABLEAU RÉALISÉ À TITRE INDICATIF, TOUS LES FRUITS ET LÉGUMES NE SONT PAS REPRÉSENTÉS !