



Lechuga

COMEMOS: HOJAS



Si cortamos las hojas de fuera, ¡sigue creciendo por dentro durante semanas!

SALUD

Tiene mucha agua y nos refresca.

Se planta **Plantón (o semilla)**

En el bancal **6 por cuadro**

Tarda **45–60 días**

Cosecha **Hoja a hoja**

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar	S-P	S-P	P			S-P	S-P	P				
Cosechar		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza



permapattern.com



Acelga

COMEMOS: HOJAS Y TALLOS



Sus tallos pueden ser blancos, rojos o amarillos.

SALUD

Tiene hierro y vitaminas para crecer fuertes.

Se planta **Plantón (o semilla)**

En el bancal **4 por cuadro**

Tarda **50–60 días**

Cosecha **Hoja a hoja**

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar	S-P	S-P	P			S-P	S-P					
Cosechar			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza

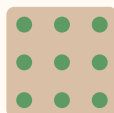


permapattern.com



Espinaca

COMEMOS: HOJAS



Le gusta el fresquito: crece mejor en otoño e invierno.

SALUD

Tiene hierro y ácido fólico.

Se planta **Semilla directa**

En el bancal **9 por cuadro**

Tarda **40–50 días**

Cosecha **Hoja a hoja**

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar	S	S	S		S	S						
Cosechar			✓	✓	✓	✓	✓	✓				

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza



permapattern.com



Rúcula

COMEMOS: HOJAS



Sus hojas pican un poquito, ¡como la pimienta!

SALUD

Tiene vitamina C y vitamina K.

Se planta **Semilla directa**

En el bancal **9 por cuadro**

Tarda **30–40 días**

Cosecha **Hoja a hoja**

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar	S	S	S			S	S					
Cosechar		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza

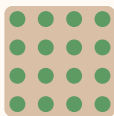


permapattern.com



Zanahoria

COMEMOS: RAÍZ



Comemos su raíz. Tira de las hojas con cuidado... ¡y sale la zanahoria!

SALUD

Tiene vitamina A, que cuida los ojos y la piel.

Se planta **Semilla directa**

En el bancal **16 por cuadro**

Tarda **70-90 días**

Cosecha **Entera**

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar	S	S	S			S	S					
Cosechar				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza



permapattern.com



Rabanito

COMEMOS: RAÍZ



¡Es el más rápido del huerto: en un mes ya se come!

SALUD

Tiene vitamina C y es muy crujiente.

Se planta **Semilla directa**

En el bancal **16 por cuadro**

Tarda **25-30 días**

Cosecha **Entero**

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar	S	S	S	S	S	S	S	S				
Cosechar		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza

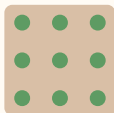


permapattern.com



Remolacha

COMEMOS: RAÍZ Y HOJAS



Su jugo es morado: ¡nos tiñe los dedos!

SALUD

Tiene azúcares naturales y ácido fólico.

Se planta **Semilla directa**

En el bancal **9 por cuadro**

Tarda **60-80 días**

Cosecha **Entera (y sus hojas)**

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar	S	S				S	S					
Cosechar				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza



permapattern.com



Cebolla

COMEMOS: BULBO



Cuando la cortamos... ¡nos hace llorar!

SALUD

Da mucho sabor a las comidas.

Se planta **Plantón**

En el bancal **16 por cuadro**

Tarda **4-5 meses**

Cosecha **Entera (tierna desde marzo)**

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar			P	P	P							
Cosechar							✓	✓	✓	✓		

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza

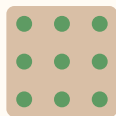


permapattern.com



Ajo

COMEMOS: BULBO



Plantamos un solo diente... ¡y sale una cabeza entera!

SALUD

Da sabor y aroma; se usa en cocinas de todo el mundo.

Se planta	Diente de ajo
En el bancal	9 por cuadro
Tarda	6–8 meses
Cosecha	Entero (ajetes en feb.–mar.)

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar		P	P	P								
Cosechar						✓	✓		✓	✓		

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza



permapattern.com



Habas

COMEMOS: SEMILLAS



Por dentro, sus vainas son blanditas, ¡como de algodón!

SALUD

Tienen proteína. Además, abonan la tierra con nitrógeno.

Se planta	Semilla directa
En el bancal	4 por cuadro
Tarda	4–5 meses
Cosecha	Vaina a vaina

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar		S	S	S								
Cosechar						✓	✓	✓				

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza



permapattern.com



Guisantes

COMEMOS: SEMILLAS



Trepan agarrándose con sus zarcillos. ¡Se pueden comer crudos!

SALUD

Son dulces y tienen proteína y fibra.

Se planta	Semilla directa (con red)
En el bancal	8 por cuadro
Tarda	70–90 días
Cosecha	Vaina a vaina

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar		S	S	S	S							
Cosechar						✓	✓	✓	✓			

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza



permapattern.com



Brócoli

COMEMOS: FLORES (EN BOTÓN)



Comemos sus flores antes de abrirse. Si esperamos... ¡se vuelven amarillas!

SALUD

Tiene mucha vitamina C.

Se planta	Plantón
En el bancal	1 por cuadro
Tarda	70–90 días
Cosecha	La cabeza, y luego los brotes

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar		P	P									
Cosechar				✓	✓	✓	✓					

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza

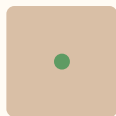


permapattern.com



Coliflor

COMEMOS: FLORES (EN BOTÓN)



Es una flor blanca escondida entre hojas grandes.

SALUD

Tiene vitamina C.

Se planta **Plantón**

En el bancal **1 por cuadro**

Tarda **90–120 días**

Cosecha **Entera**

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar	P	P										
Cosechar				✓	✓	✓	✓					

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza



permapattern.com



Col (repollo)

COMEMOS: HOJAS



Sus hojas se abrazan hasta formar una bola.

SALUD

Tiene vitaminas C y K.

Se planta **Plantón**

En el bancal **1 por cuadro**

Tarda **90–120 días**

Cosecha **Entera**

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar	P	P	P									
Cosechar				✓	✓	✓	✓	✓				

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza



permapattern.com



Fresa

COMEMOS: FRUTO



Lleva las semillas por fuera. Y echa “hijos” con tallos largos.

SALUD

Tiene mucha vitamina C.

Se planta **Plantón**

En el bancal **4 por cuadro**

Tarda **Vive varios años**

Cosecha **Fruto a fruto**

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar		P	P									
Cosechar						✓	✓	✓	✓			

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza



permapattern.com



Perejil

COMEMOS: HOJAS



Las orugas de una mariposa preciosa, la macaón, comen sus hojas.

SALUD

Tiene vitamina C.

Se planta **Plantón (o semilla)**

En el bancal **6 por cuadro**

Tarda **70–90 días**

Cosecha **Hoja a hoja**

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar	S-P	S-P				S-P	S-P					
Cosechar			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza

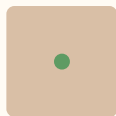


permapattern.com



Tomate

COMEMOS: FRUTO



Necesita un palo (tutor) para no caerse.

SALUD

Tiene licopeno, que le da su color rojo.

Se planta	Plantón
En el bancal	1 por cuadro
Tarda	70–90 días desde el plantón
Cosecha	Fruto a fruto

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar							P	P				
Cosechar	✓									✓	✓	✓

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza



permapattern.com



Pimiento

COMEMOS: FRUTO



Empieza verde y luego cambia a rojo o amarillo.

SALUD

Tiene más vitamina C que una naranja.

Se planta	Plantón
En el bancal	1 por cuadro
Tarda	70–90 días desde el plantón
Cosecha	Fruto a fruto

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar								P				
Cosechar	✓	✓									✓	✓

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza

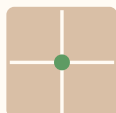


permapattern.com



Calabacín

COMEMOS: FRUTO Y FLORES



*Crece tan rápido que hay que mirarlo cada día.
¡Sus flores también se comen!*

SALUD

Tiene mucha agua y fibra.

Se planta	Semilla o plantón
En el bancal	1 planta / 4 cuadros
Tarda	45–60 días
Cosecha	Fruto a fruto (pequeños)

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar							S	S-P	S-P			
Cosechar									✓	✓	✓	

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza



permapattern.com



Judía verde

COMEMOS: VAINAS



Ponemos una semilla y nace una planta llena de vainas.

SALUD

Tiene fibra. Además, abona la tierra con nitrógeno.

Se planta	Semilla directa (judía enana)
En el bancal	9 por cuadro
Tarda	55–70 días
Cosecha	Vaina a vaina

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar							S	S	S			
Cosechar									✓	✓	✓	

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza



permapattern.com



Albahaca

COMEMOS: HOJAS



Huele de maravilla, y las abejas adoran sus flores.

SALUD

Da sabor y aroma a la comida.

Se planta	Plantón
En el bancal	6 por cuadro
Tarda	50–60 días
Cosecha	Pellizcando las puntas

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar								P	P			
Cosechar	✓								✓	✓	✓	✓

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza



permapattern.com



Calabaza

COMEMOS: FRUTO Y SEMILLAS

La sembramos en primavera y, al volver al cole en septiembre, ¡nos espera una calabaza!

SALUD

Tiene betacaroteno (vitamina A), como la zanahoria.

Se planta	Semilla
En el bancal	Sobre el compostero
Tarda	100–120 días
Cosecha	Entera, cuando el tallo se seca

	sep	oct	nov	dic	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago
Plantar								S	S			
Cosechar	✓	✓										

S semilla en el bancal · P plantón · fechas para la costa andaluza



permapattern.com