

# LA SPESA DI NOVEMBRE

## SEI CIÒ CHE MANGI

### Verdura

*barbabietola - bietola - broccolo - carciofo - cardo - carota -  
cavolfiore - cavolino di Bruxelles - cavolo nero cicoria - cime di  
rapa - cipolla - fagiolo - finocchio - funghi lattuga - indivia -  
patata - porro - rabarbaro  
radicchio - rapa - ravanello - rucola - scalogno - sedano  
sedano - rapa - spinacio - topinambur - zucca*

### Frutta

*caco - castagna - ananas - kiwi - mela - melagrana - pera - - uva -  
arance - mandarini - mandaranci - limoni - corbezzoli -  
alchechengi*

### Pesce

*alalunga - alice - calamaro - calamaretto - cefalo - cernia -  
dentice - gallinella - gattuccio - lampuga - lanzardo -  
mazzancolla - mazzoline - moscardino - mormora - nasello -  
occhiata - ombrina - orata - pagello - pannocchia - polpo  
rombo chiodato - sardina - seppia - sogliola - spigola -  
spinarolo - triglia - vongole - zanchetta*