

Seasonal Produce Guide

SNAP-Ed helps people support their local economy and eat healthy. Farmers markets are a great way to support local farms. They are also a great place to get fruits and veggies! Fruits and veggies cost less when they are in season.

What's in season now?



[Swiss Chard](#)



[Asparagus](#)



[Carrots](#)

This guide can help you explore different fruits and vegetables throughout the year. Seasonal produce in your area will vary by growing conditions and weather. Remember, fresh, frozen, canned, and dried: fruits and vegetables are a delicious way to make every bite count!

Spring

- [Apples](#)
- [Apricots](#)
- [Asparagus](#)
- [Avocados](#)
- [Bananas](#)
- [Broccoli](#)
- [Cabbage](#)
- [Carrots](#)
- [Celery](#)
- [Collard Greens](#)
- [Garlic](#)
- [Herbs](#)
- [Kale](#)
- [Kiwifruit](#)
- [Lemons](#)
- [Lettuce](#)
- [Limes](#)
- [Mushrooms](#)
- [Onions](#)
- [Peas](#)
- [Pineapples](#)
- [Radishes](#)
- [Rhubarb](#)
- [Spinach](#)
- [Strawberries](#)
- [Swiss Chard](#)
- [Turnips](#)

Summer

- [Apples](#)
- [Apricots](#)
- [Avocados](#)
- [Bananas](#)
- [Beets](#)
- [Bell Peppers](#)
- [Blackberries](#)
- [Blueberries](#)
- [Cantaloupe](#)
- [Carrots](#)

- [Celery](#)
- [Cherries](#)
- [Corn](#)
- [Cucumbers](#)
- [Eggplant](#)
- [Garlic](#)
- [Green Beans](#)
- [Herbs](#)
- [Honeydew Melon](#)
- [Lemons](#)
- [Lima Beans](#)
- [Limes](#)
- [Mangos](#)
- [Okra](#)
- [Peaches](#)
- [Plums](#)
- [Raspberries](#)
- [Strawberries](#)
- [Summer Squash](#)
- [Tomatillos](#)
- [Tomatoes](#)
- [Watermelon](#)
- [Zucchini](#)

Fall

- [Apples](#)
- [Bananas](#)
- [Beets](#)
- [Bell Peppers](#)
- [Broccoli](#)
- [Brussels Sprouts](#)
- [Cabbage](#)
- [Carrots](#)
- [Cauliflower](#)
- [Celery](#)
- [Collard Greens](#)
- [Cranberries](#)
- [Garlic](#)
- [Ginger](#)
- [Grapes](#)
- [Green Beans](#)
- [Herbs](#)

- [Kale](#)
- [Kiwifruit](#)
- [Lemons](#)
- [Lettuce](#)
- [Limes](#)
- [Mangos](#)
- [Mushrooms](#)
- [Onions](#)
- [Parsnips](#)
- [Pears](#)
- [Peas](#)
- [Pineapples](#)
- [Potatoes](#)
- [Pumpkin](#)
- [Radishes](#)
- [Raspberries](#)
- [Rutabagas](#)
- [Spinach](#)
- [Sweet Potatoes & Yams](#)
- [Swiss Chard](#)
- [Turnips](#)
- [Winter Squash](#)

[Winter](#)

- [Apples](#)
- [Avocados](#)
- [Bananas](#)
- [Beets](#)
- [Brussels Sprouts](#)
- [Cabbage](#)
- [Carrots](#)
- [Celery](#)
- [Collard Greens](#)
- [Grapefruit](#)
- [Herbs](#)
- [Kale](#)
- [Kiwifruit](#)
- [Leeks](#)
- [Lemons](#)
- [Limes](#)
- [Onions](#)
- [Oranges](#)

- [Parsnips](#)
- [Pears](#)
- [Pineapples](#)
- [Potatoes](#)
- [Pumpkin](#)
- [Rutabagas](#)
- [Sweet Potatoes & Yams](#)
- [Swiss Chard](#)
- [Turnips](#)
- [Winter Squash](#)

Provided by:
USDA

SNAP-Ed Connection

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Kathryn Bari Petritis
Integrative Nutrition Health Coach
Holistic Certified Chef for over 28 years
Culinary Educator
Author of: Health Transforming Foods Their Stories and Recipes
www.thehealthchef.com; Kathryn@thehealthchef.com
Instagram @ KathrynP51