

Good things grow in Ontario. Now more than ever, people are realizing the benefits of choosing local. These Ontario foods are grown right at home, picked at the peak of freshness and support our local farmers and businesses. So, why not discover the joy of eating what's in season?

## ONTARIO FRUITS & VEGETABLES

Availability Guide

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D		
Apples	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•															
Apricots							•	•																			
Artichokes								•	•	•																	
Asian Vegetables							•	•	•	•	•	•															
Asparagus						•	•																				
Beans - Green/Wax							•	•	•	•	•	•															
Beets	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•	•														
Blueberries								•	•	•																	
Bok Choy							•	•	•	•	•	•															
Broccoli							•	•	•	•	•	•															
Brussels Sprouts										•	•	•															
Cabbage	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•	•														
Carrots	•	•	•	•	•		•	•	•	•	•	•	•														
Cauliflower							•	•	•	•	•	•															
Celery								•	•	•	•																
Cherries							•	•																			
Corn								•	•	•	•																
Crabapples										•	•	•															
Cranberries												•															
Cucumbers - Field							•	•	•	•	•	•															
Cucumbers - Greenhouse	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•														
Currants - Red/Black								•	•																		
Eggplant									•	•	•																
Garlic	•	•						•	•	•	•	•	•														
Gooseberries								•	•																		
Grapes										•	•																
Leeks	•	•						•	•	•	•	•	•														
Lettuce - Assorted								•	•	•	•	•															
Lettuce - Greenhouse	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•														
Mushrooms	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•														
Muskmelon																										•	•
Nectarines																										•	•
Onions - Cooking																										•	•
Onions - Green																										•	•
Onions - Red																										•	•
Parsnips																										•	•
Peaches																										•	•
Pears																										•	•
Peas - Green																										•	•
Peas - Snow																										•	•
Peppers - Field																										•	•
Peppers - Greenhouse																										•	•
Plums																										•	•
Potatoes																										•	•
Radicchio																										•	•
Radishes																										•	•
Rapini																										•	•
Raspberries																										•	•
Rhubarb																										•	•
Rutabaga																										•	•
Spinach																										•	•
Sprouts																										•	•
Squash																										•	•
Strawberries																										•	•
Strawberries - Day Neutral																										•	•
Sweet Potatoes																										•	•
Tomatoes - Field																										•	•
Tomatoes - Greenhouse																										•	•
Watermelon																										•	•
Zucchini																										•	•



Foodland  
ONTARIO