

Fresh Picks Calendar

Plan your meals around in-season produce to get the best of fresh local flavours. This handy chart will help you predict when your favourite homegrown items will reach their peak.

NOTE: This guide is based on an average taken from growers across the province. Seasonality may be affected by factors such as weather.

FOODLAND
Fresh food. Friendly neighbours.

FRUITS	JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC
Apples	•	•	•	•					•	•	•	•
Apricots							•	•	•			
Blueberries							•	•	•			
Cantaloupes								•	•			
Cherries							•	•	•			
Grapes							•	•	•	•		
Muskmelons						•	•	•	•	•		
Nectarines								•	•			
Peaches							•	•	•			
Pears									•	•	•	
Plums							•	•	•	•		
Raspberries							•	•	•	•	•	
Rhubarb				•	•	•	•				•	
Strawberries (Field)						•	•	•	•	•		
Strawberries (Green House)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Watermelons								•	•			

VEGETABLES	JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC
Asparagus					•	•						
Broccoli							•	•	•	•		
Beans (Green & Yellow)						•	•	•	•			
Beets	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•
Brussels Sprouts									•	•	•	
Cabbage	•	•	•	•				•	•	•	•	•
Carrots	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•
Cauliflower						•	•	•	•	•	•	
Celery						•	•	•	•	•		
Corn							•	•	•	•		
Cucumbers (Greenhouse)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Cucumbers						•	•	•	•	•		
Eggplant							•	•	•	•		
Fiddle Heads					•	•						
Garlic	•	•					•	•	•	•	•	•
Green Onions						•	•	•	•	•		
Kale						•	•	•	•	•	•	
Leeks	•	•				•	•	•	•	•	•	•
Lettuce (Assorted)						•	•	•	•	•	•	
Mushrooms	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Onions					•	•	•	•	•	•	•	
Parsnips	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•
Peppers (Assorted)							•	•	•	•	•	
Potatoes	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Sweet Potatoes	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Pumpkins									•	•		
Radishes					•	•	•	•	•	•	•	
Red Onions	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Rutabaga	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Shallots						•	•	•	•	•		
Spinach						•	•	•	•	•	•	
Squash	•	•	•	•			•	•	•	•	•	•
Swiss Chard						•	•	•	•	•	•	•
Tomatoes						•	•	•	•	•	•	
Yellow Onions						•	•	•	•	•		
Zucchini							•	•	•	•		