

TCO Service réalise ses menus en fonction des saisons et privilégie les produits locaux

Salut Lili. Dis, est-ce qu'on peut acheter des fruits et des légumes de Belgique en hiver? 

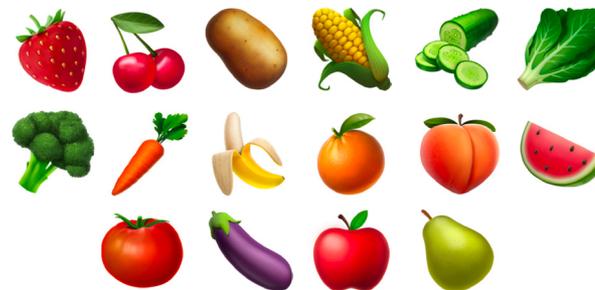


Coucou Sam! Oui. Les pommes, les poires, les potimarrons, et les légumes racines* sont récoltés au début de l'automne et ils sont conservés tout l'hiver. Les choux, les poireaux, les carottes, les chicons peuvent être récoltés en hiver tant qu'il ne gèle pas trop. ❄️ 🙄

Chouette ! Tu viens au marché avec moi acheter des bons fruits et des bons légumes? 🤓

J'arrive! 😄 😍 👍 👍 ✌️

Aide Sam et Lili
à choisir les bons fruits et légumes
locaux et de saison.



Vérifie tes réponses sur le site :

<https://www.biowallonie.com/nouveau-calendrier-saisonnier>

*légumes racines : Plante dont les racines sont consommées comme légume. Exp. : navet, radis, betterave, céleri rave, carotte, panais...

Lundi 05		Mardi 06		Jeudi 08		Vendredi 9	
 <p>St-Nicolas</p>				Jeudi 01 Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i> Pâtes aux légumes (tomates, courgettes, carottes) et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>		Vendredi 02 Potage pois-chiches BIO <i>Céleri</i> Purée au chou-vert Burger de bœuf <i>Gluten, œufs, soja, lait</i>	
				Plat froid			
Salade de quinoa, batonnets de carottes , saumon belle-vue <i>Poissons, céleri, œufs, moutarde</i>		Salade de haricots verts, chèvre frais, baguette <i>Lait, œufs, moutarde, sésame</i>		Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>		Fruit	
Lundi 05		Mardi 06		Jeudi 08		Vendredi 9	
Potage carottes BIO <i>Céleri</i> Compote de pommes Burger de légumes Frites <i>Gluten, céleri, lait, œuf, moutarde, arachides</i>		Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i> Crudités, dressing Filet de Colin Purée nature  <i>Poissons, céleri, gluten, soja, œufs, moutarde, lait, sulfites</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i> Purée d' épinards Omelette Coulis de légumes <i>Œuf, céleri, lait</i>		Potage Poireaux BIO <i>Céleri</i> Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i>	
				Plat froid			
Salade de riz, jambon, œufs, petits légumes <i>Œufs, moutarde</i>		Salade de tomates, dés de gouda, sandwich <i>Lait, œufs, moutarde</i>		Pâtes froides à la Norvégienne (pâtes, saumon, brocolis, carottes) <i>Gluten, poissons, céleri</i>		Houmous, crudités , baguette grise <i>Œufs, moutarde, œufs, sésame</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Spéculoos <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>		Fromage <i>Lait</i>		Fruit	
Lundi 12		Mardi 13		Jeudi 15		Vendredi 16	
Potage tomates BIO <i>Céleri</i> Champignons Vol-au-vent de quorn Frites <i>Gluten, céleri, lait, arachides, œuf</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i> Purée de potiron Filet de Hoki <i>Poissons, céleri, gluten, lait, soja</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i> Pennes complètes Courgettes au pesto Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i> Chou rouge aux pommes Filet de cuisse de poulet Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, œufs</i>	
				Plat froid			
Salade Hawaï (riz, dés de poulet, ananas,...) <i>Moutarde, céleri, œufs</i>		Houmous, crudités, baguette grise <i>Œufs, moutarde, œufs, sésame</i>		Salade de pâtes, tomates, mozzarella, pesto <i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i>		Haricots verts, sardines, sandwich <i>Œufs, moutarde, lait, œufs, poissons</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>		Fruit	
Lundi 19		Mardi 20		Jeudi 22		Vendredi 23	
Potage haricots blancs BIO <i>Céleri</i> Carottes aux lentilles Orge perlé <i>Gluten, céleri</i>		Potage poireaux BIO <i>Céleri</i> Crudités, dressing Filet de colin Pommes de terre nature <i>Poissons, céleri, gluten, soja, œufs, moutarde, sulfites</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i> Curry de pois chiches à l'indienne (chou-fleur, oignons , pois chiches, lait de coco) Riz <i>Céleri, moutarde, lait</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i> Rôti de dinde sauce aux aïelles Poires au sirop Gratin dauphinois <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	
				Plat froid			
Salade de boulghour, dés de poulet et petits légumes <i>Gluten, céleri, lait, œufs, moutarde</i>		Salade de betteraves , feta, roquette à l'huile d'olive, ciabatta <i>Lait, œufs, moutarde, sésame</i>		Crudités, dressing, mousse de poissons, pain blanc <i>Œufs, Moutarde, Poissons, Gluten, Lait, Céleri</i>		Brie Salade de pommes de terre à la ciboulette <i>Céleri, œufs, moutarde, lait</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Fruit		Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	

 : Plat végétarien
 : Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, fish stick
 : Plat contenant de la viande de porc
Légumes de saison: selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement/BioWallonie
100 % BIO: les potages sont 100% BIO.

100 % BIO: boulghour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, œufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires (garanties d'origine belge de septembre à juin), pommes (garanties d'origine belge de septembre à juin), tomates pelées, huile d'olive.

35% BIO: repas avec minimum 35% d'ingrédients BIO. Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01)

70% local: repas avec 70% de produits locaux.

Allergènes à mention obligatoire, présents comme ingrédients dans le menu (Règlement UE n°1169/2011).

Pour toutes questions sur les allergènes, contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

