


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? 

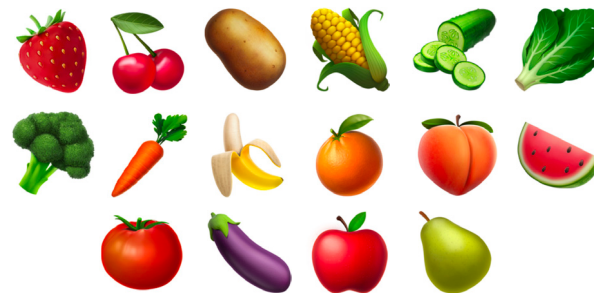


Coucou Sam! Oui. Les pommes, les poires, les potimarrons, et les légumes racines* sont récoltés au début de l'automne et ils sont conservés tout l'hiver. Les choux, les poireaux, les carottes, les chicons peuvent être récoltés en hiver tant qu'il ne gèle pas trop. ❄️ 🥶

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...


MENU DECEMBRE 2022





St-Nicolas

Lundi 05		Mardi 06		Mercredi 07		Jeudi 08		Vendredi 09	
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage Poireaux BIO <i>Céleri</i>	
<p>Compote de pommes Boudin Pommes de terre nature</p> <p><i>Gluten, lait</i></p>		<p> Crudités, dressing Filet de Colin Purée nature</p>  <p><i>Poissons, céleri, gluten, soja, œufs, moutarde, lait, sulfites</i></p>		<p>Poireaux à la crème Blanc de volaille Pommes de terre persillées</p> <p><i>Gluten, lait, œufs, céleri</i></p>		<p> Purée d'épinards Omelette Coulis de légumes</p> <p><i>Œuf, céleri, lait</i></p>		<p>Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes) Fromage râpé</p> <p><i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i></p>	
Yaourt <i>Lait</i>		Spéculoos <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>		Fruit		Fromage <i>Lait</i>		Fruit	
Lundi 12		Mardi 13		Mercredi 14		Jeudi 15		Vendredi 16	
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	
<p>Champignons Vol-au-vent de volaille Riz</p> <p><i>Gluten, céleri, lait</i></p>		<p> Purée de potiron Filet de Hoki</p> <p><i>Poissons, céleri, gluten, lait, soja</i></p>		<p> Tajine aux légumes (carottes, courgettes, pois-chiches) et dés de porc pommes de terre</p> <p><i>Gluten, lait, céleri</i></p>		<p> Pennes complètes Courgettes au pesto Fromage râpé</p> <p><i>Gluten, céleri, lait</i></p>		<p>Chou rouge aux pommes Filet de cuisse de poulet Pommes de terre persillées</p> <p><i>Gluten, lait, œufs</i></p>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Fruit		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>		Fruit	
Lundi 19		Mardi 20		Mercredi 21		Jeudi 22		Vendredi 23	
Potage haricots blancs BIO <i>Céleri</i>		Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		Potage brunoise BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	
<p>Carottes Carbonnade de bœuf Orge perlé</p> <p><i>Gluten, lait, moutarde, céleri</i></p>		<p> Crudités, dressing Filet de colin Pommes de terre nature</p> <p><i>Poissons, céleri, gluten, soja, œufs, moutarde, sulfites</i></p>		<p>Choux de Bruxelles Filet de poulet Purée nature</p> <p><i>Gluten, œufs, lait</i></p>		<p> Curry de pois chiches à l'indienne (chou-fleur, oignons, pois chiches, lait de coco) Riz</p> <p><i>Céleri, moutarde, lait</i></p>		<p>Rôti de dinde sauce aux airelles Poules au sirop Gratin dauphinois</p> <p><i>Gluten, céleri, lait, œufs</i></p>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		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: boulgour, 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.

