


# 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? 

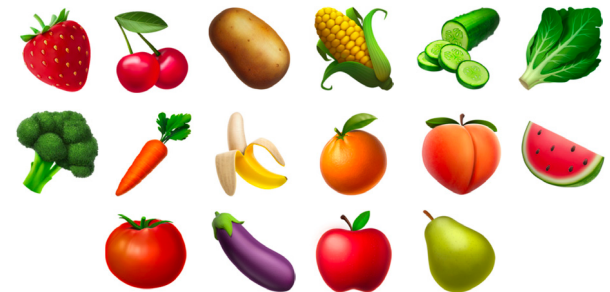


Coucou Sam! Oui. Les pommes, les poires, les potimarrons, et les légumes racines\* sont récoltés au début de l'automne et ils sont conservés tout l'hiver. Les choux, les poireaux, les carottes, les chicons peuvent être récoltés en hiver tant qu'il ne gèle pas trop. ❄️ 🥶

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


### ECOLES WOLUWE SAINT LAMBERT




St-Nicolas

Lundi 05		Mardi 06		Mercredi 07		Jeudi 08		Vendredi 09	
Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>	
Purée au <b>chou-vert</b> Burger de bœuf  <i>Gluten, œufs, soja, lait</i>		 Compote de pommes Burger de légumes Frites / Pommes de terre nature  <i>Gluten, céleri, lait, œuf, moutarde, soja / Arachides</i>		 Poireaux à la crème Blanc de volaille Pommes de terre persillées  <i>Gluten, lait, œufs, céleri</i>		 Crudités, dressing Filet de Colin Purée nature  <i>Poissons, céleri, gluten, soja, œufs, moutarde, lait, sulfites</i>		 Purée d' <b>épinards</b> Omelette Coulis de légumes  <i>Œuf, céleri, lait</i>	
Fruit		Spéculoos <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>		Yaourt <i>Lait</i>		Yaourt aux fruits <i>Lait</i>		Fruit	
Lundi 12		Mardi 13		Mercredi 14		Jeudi 15		Vendredi 16	
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	
Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, <b>carottes</b> ) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i>		 Champignons Vol-au-vent de quorn Frites / Riz <i>Gluten, céleri, lait, œuf / Arachides</i>		 Tajine aux légumes (carottes, courgettes, pois-chiches) et dés de porc pommes de terre <i>Gluten, lait, céleri</i>		 Purée de <b>carottes</b> Fish-stick  <i>Poissons, céleri, gluten, lait, soja</i>		 Pennes complètes Courgettes au pesto Fromage râpé  <i>Gluten, céleri, lait</i>	
Fruit		Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Yaourt aux fruits <i>Lait</i>		Frjuit	
Lundi 19		Mardi 20		Mercredi 21		Jeudi 22		Vendredi 23	
potage <b>panais</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>brocoli</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>	
Chou rouge aux pommes Filet de cuisse de poulet Pommes de terre persillées  <i>Gluten, lait, œufs</i>		 Dahl de lentilles <b>aux carottes</b> Orge perlé  <i>Céleri, gluten, moutarde</i>		Choux de Bruxelles Filet de poulet Purée nature  <i>Gluten, lait, céleri, œuf</i>		 Crudités, dressing Filet de colin Pâtes grecques  <i>Poissons, céleri, gluten, soja, œufs, moutarde, sulfites</i>		 Rôti de dinde sauce aux aïelles Poires au sirop Gratin dauphinois  <i>Gluten, céleri, lait, œufs,</i>	
Fruit		Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Yaourt aux fruits		Biscuit de Noël <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	



 : Plat végétarien

 : poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, Lieu noir (Islande), Colin (Océan Pacifique), Cabillaud (Mer Barent), Saumon (Océan Pacifique), fish stick (Océan pacifique)

 : 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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

