

& LES FRUITS LES LEGUMES **MOCHEΣ**

La prochaine fois que tu verras un fruit ou un légume moche, n'hésite pas à le choisir !



Scanne le QR code pour en savoir plus sur le sujet



Trop gros, trop petits, avec des formes bizarres...

**Les « fruits et les légumes moches » ne sont pas comme il faut pour être vendus dans les supermarchés.
Le plus souvent ils sont jetés.**

Pourtant, ils sont aussi bons que les autres et ils ont tout autant de vitamines.



Au lieu de les jeter, certains magasins proposent de les acheter moins cher. Ils peuvent aussi être transformés en jus ou en soupe. C'est une bonne façon de ne pas gaspiller la nourriture et de faire des économies.



Les fruits et légumes Bio sont parfois moins « beaux », que les autres, pourquoi ?

Ils ne sont pas traités avec des produits chimiques, ils se conservent donc moins bien. Mais ils sont meilleurs pour la santé et ils contiennent plus de nutriments !

Les menus de TCO Service c'est

100%
fruits frais bio
72%
légumes bio

MENU DECEMBRE 2025

ECOLES COMMUNALES DE WOLUWE ST LAMBERT

lundi 01	mardi 02	mercredi 03	jeudi 04	vendredi 05
Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage champignons BIO <i>Céleri</i>	Potage patates douces BIO <i>Céleri</i>
Tajine Tunisien de poulet au citron et olives (carottes, oignons) Pommes de terre nature Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri	Crudités , vinaigrette Omelette Pommes de terre nature / Frites Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde, arachides	Poireaux à la crème Filet de poulet Orge au curcuma Gluten (blé, orge), œufs, lait	Fish Stick Petits pois Sauce tartare Pommes de terre nature Gluten (blé), œufs, poissons, lait, céleri, moutarde	Dahl de lentilles corail et chou-fleur Riz Céleri, moutarde
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Fruit
lundi 08	mardi 09	mercredi 10	jeudi 11	vendredi 12
Potage panais BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>	Potage potiron BIO <i>Céleri</i>	Potage champignons BIO <i>Céleri</i>	Potage cresson BIO <i>Céleri</i>
 Carottes Saucisse de campagne Pommes de terre nature Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde	Champignons au coulis de tomates Omelette Riz Gluten (blé), œufs, lait, céleri	 Potée aux choux de Bruxelles Sauté de porc Gluten (blé, orge), lait, moutarde	Choudou crémé Filet de Lieu noir Pommes de terre persillées Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri	Pâtes aux légumes (tomates, courgettes, carottes) et lentilles Fromage râpé Gluten (blé), lait, céleri
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fromage <i>Lait</i>	Fruit
lundi 15	mardi 16	mercredi 17	jeudi 18	vendredi 19
Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage patates douces BIO <i>Céleri</i>
Cuidités , vinaigrette Burger de bœuf Pommes de terre en chemise / Frites Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde, arachides	Ratatouille d'hiver (tomates, carottes, champignons) (Œufs brouillés Boulghour Gluten (blé), œufs, lait, céleri)	Salsifis à la crème Filet de poulet Pommes de terre rôties aux herbes Gluten (blé, orge), œufs, lait	Purée de potimarrons Filet de Colin Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri	Brocolis Pâtes (complètes) à la parisienne (béchamel de carottes , mozzarella) Gluten (blé), lait, céleri
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Biscuit de Noël Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)

 : Plat végétarien

 : Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, 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, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de bœuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).

Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01).

75% local: 75% des ingrédients sont d'origine locale.

Les allergènes à mention obligatoire sont affichés sur le menu en italique (AR belge 17/07/2014). Ils sont présents comme ingrédients dans le menu. Nos repas étant préparés en cuisine de collectivité, nous ne pouvons pas garantir l'absence de traces d'allergènes supplémentaires. Pour toutes informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

