



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

& LES FRUITS LES LEGUMES MOCHES

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 <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	Crudités , vinaigrette Omelette Pommes de terre nature / Frites <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde, /arachides</i>	Poireaux à la crème Filet de poulet Orge au curcuma <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait</i>	 Petits pois Fish Stick Sauce tartare Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, poissons, lait, céleri, moutarde</i>	 Dahl de lentilles corail et chou-fleur Riz <i>Céleri, moutarde</i>
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 <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde</i>	Champignons au coulis de tomates Omelette Riz <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Potée aux choux de Bruxelles Sauté de porc <i>Gluten (blé, orge), lait, moutarde</i>	 Choudou crémé Filet de Lieu noir Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Pâtes aux légumes (tomates, courgettes, carottes) et lentilles Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
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 <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde, /arachides</i>	Ratatouille d'hiver (tomates, carottes, champignons) Œufs brouillés Boulghour <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Salsifis à la crème Filet de poulet Pommes de terre rôties aux herbes <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait</i>	 Purée de potimarrons Filet de Colin <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Brocolis Pâtes (complètes) à la parisienne (béchamel de carottes , mozzarella) <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Biscuit de Noël <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>

 : 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: boulghour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, oeufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de boeuf, 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.

START

