

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

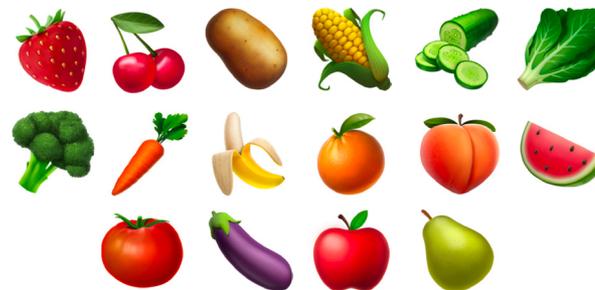
Salut Lili. Dis, est-ce qu'on peut acheter des fruits et des légumes de Belgique en hiver? 

 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

		Jeudi 01	Vendredi 02
 <p><b>St-Nicolas</b></p>		Pâtes aux légumes (tomates, courgettes, <b>carottes</b> ) et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	Purée au <b>chou-vert</b> Burger de bœuf <i>Gluten, œufs, soja, lait</i>
		Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	Fruit
Lundi 05	Mardi 06	Jeudi 08	Vendredi 9
 Compote de pommes Boudin Pommes de terre nature <i>Gluten, lait</i>	 <b>Crudités</b> , 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>	Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, <b>carottes</b> ) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</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
<b>Champignons</b> Vol-au-vent de volaille Riz <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Purée de <b>potiron</b> Filet de Hoki <i>Poissons, céleri, gluten, lait, soja</i>	 Pennes complètes Courgettes au pesto Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, fruit à coque</i>	<b>Chou rouge</b> aux pommes Filet de cuisse de poulet Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, œufs</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit 
Lundi 19	Mardi 20	Jeudi 22	Vendredi 23
<b>Carottes</b> Carbonnade de bœuf Orge perlé <i>Gluten, lait, moutarde, céleri</i>	 <b>Crudités</b> , dressing Filet de colin Pommes de terre nature <i>Poissons, céleri, gluten, soja, œufs, moutarde, sulfites</i>	 Curry de pois chiches à l'indienne (chou-fleur, <b>oignons</b> , pois chiches, lait de coco) Riz <i>Céleri, moutarde, lait</i>	Rôti de dinde sauce aux airelles Poires au sirop Gratin dauphinois <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>

-  : Plat végétarien
-  : Poisson labélisé 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](http://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.

