



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 DE SAINT GEORGES LA TRINITE



lundi 01	mardi 02	jeudi 04	St-Nicolas vendredi 05
Potage <b>panais</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri vert</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>champignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cresson</b> BIO <i>Céleri</i>
<b>Chou rouge</b> Boulette de volaille Pommes de terre nature  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Fish Stick Sauce tartare Pommes de terre nature  <i>Gluten (blé), œufs, poissons, lait, moutarde</i>	 Dahl de lentilles corail et chou-fleur Riz  <i>Céleri, moutarde</i>	 Potée aux <b>carottes</b> Saucisse de campagne  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde</i>
Fruit	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Spéculoos <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>
lundi 08	mardi 09	jeudi 11	vendredi 12
Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>butternut</b> BIO <i>Céleri</i>
<b>Champignons</b> Vol-au-vent de volaille Riz  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 <b>Choudou</b> crémé Filet de Lieu noir Pommes de terre persillées  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Pâtes aux légumes (tomates, courgettes, <b>carottes</b> ) et lentilles Fromage râpé  <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	<b>Crudités</b> , vinaigrette Burger de bœuf Pommes de terre en chemise  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde</i>
Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
lundi 15	mardi 16	jeudi 18	Noël vendredi 19
Potage <b>cresson</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri rave</b> BIO <i>Céleri</i>
Ratatouille d'hiver (tomates, <b>carottes, champignons</b> ) Emincé de volaille Boulghour  <i>Gluten (blé), céleri</i>	 Purée de <b>potimarrons</b> Filet de Colin  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Brocolis Pâtes (complètes) à la parisienne (béchamel de <b>carottes</b> , mozzarella)  <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 Duo de haricots Ballotine de Noël (porc et bœuf), sauce à la <b>mandarine</b> Purée nature  <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait</i>
Fruit	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 labélisé 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](http://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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

