

# & 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



lundi 01	mardi 02	mercredi 03	jeudi 04	St-Nicolas	vendredi 05
Potage <b>panais</b> BIO Céleri	Potage <b>céleri vert</b> BIO Céleri	Potage <b>potiron</b> BIO Céleri	Potage <b>champignons</b> BIO Céleri	Potage <b>cresson</b> BIO Céleri	
<b>Chou rouge</b> Boulette de volaille Pommes de terre nature Gluten (blé, orge), œufs, lait	<b>Crudités</b> , vinaigrette Fish Stick Sauce tartare Pommes de terre nature Gluten (blé), œufs, poissons, lait, moutarde	<b>Poireaux</b> à la crème Filet de poulet Orge au curcuma Gluten (blé, orge), œufs, lait	<b>Dahl</b> de lentilles corail et chou-fleur Riz Céleri, moutarde	<b>Potée</b> aux <b>carottes</b> Saucisse de campagne Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde	
<b>Chou rouge</b> Filet de Quorn Pommes de terre nature Gluten (blé), œufs, céleri	<b>Crudités</b> , vinaigrette Falafels Sauce tartare Pommes de terre nature Gluten (blé), œufs, lait, moutarde, sésame	<b>Poireaux</b> à la crème Omelette Orge au cucuma Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri	<b>Dahl</b> de lentilles corail et chou-fleur Riz Céleri, moutarde	<b>Potée</b> aux <b>carottes</b> Burger végétarien Gluten (blé, seigle), soja, lait, céleri, sésame	
Fruit	Fruit	Fruit	Dessert lacté Lait	Spéculoos Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)	
lundi 08	mardi 09	mercredi 10	jeudi 11		vendredi 12
Potage <b>cerfeuil</b> BIO Céleri	Potage <b>carottes</b> BIO Céleri	Potage <b>oignons</b> BIO Céleri	Potage <b>poireaux</b> BIO Céleri	Potage <b>butternut</b> BIO Céleri	
<b>Champignons</b> Vol-au-vent de volaille Riz Gluten (blé), œufs, lait, céleri	<b>Choudou</b> crémé Filet de Lieu noir Pommes de terre persillées Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri	<b>Potée</b> aux <b>choux de Bruxelles</b> Sauté de porc Gluten (blé, orge), lait, moutarde	<b>Pâtes</b> aux légumes (tomates, courgettes, <b>carottes</b> ) et lentilles Fromage râpé Gluten (blé), lait, céleri	<b>Crudités</b> , vinaigrette Burger de bœuf Pommes de terre en chemise Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde	
<b>Champignons</b> Vol-au-vent de Quorn Riz Gluten (blé), œufs, lait, céleri	<b>Choudou</b> crémé Omelette Pommes de terre persillées Gluten (blé), œufs, lait, céleri	Potée aux <b>choux de Bruxelles</b> Mini-boulettes végétariennes Gluten (blé), soja, lait, céleri	<b>Pâtes</b> aux légumes (tomates, courgettes, <b>carottes</b> ) et lentilles Fromage râpé Gluten (blé), lait, céleri	<b>Crudités</b> , vinaigrette Burger végétarien Pommes de terre en chemise Gluten (blé, seigle), œufs, soja, lait, céleri, moutarde, sésame	
Fruit	Biscuit Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)	Fruit	Dessert lacté Lait	Fruit	
lundi 15	mardi 16	mercredi 17	jeudi 18	Noël	vendredi 19
Potage <b>cresson</b> BIO Céleri	Potage <b>pois chiches</b> BIO Céleri	Potage <b>tomates</b> BIO Céleri	Potage <b>épinards</b> BIO Céleri	Potage <b>céleri rave</b> BIO Céleri	
Ratatouille d'hiver (tomates, <b>carottes</b> , <b>champignons</b> ) Emincé de volaille Boulghour Gluten (blé), céleri	<b>Purée</b> de <b>potimarrons</b> Filet de Colin Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri	<b>Salsifis</b> à la crème Filet de poulet Pommes de terre rôties aux herbes Gluten (blé, orge), œufs, lait	<b>Pâtes</b> (complètes) à la parisienne (béchamel de <b>carottes</b> , mozzarella) Gluten (blé), lait, céleri	Duo de haricots Ballotine de Noël (porc et bœuf), sauce à la <b>mandarine</b> Purée nature Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait	
Ratatouille d'hiver (tomates, <b>carottes</b> , <b>champignons</b> ) Lentilles Boulghour Gluten (blé), céleri	Purée de <b>potimarrons</b> Œuf dur, sauce dressing Œufs, lait, céleri, moutarde	<b>Salsifis</b> à la crème Mini-boulettes végétariennes Pommes de terre rôties aux herbes Gluten (blé), soja, lait, céleri	<b>Pâtes</b> (complètes) à la parisienne (béchamel de <b>carottes</b> , mozzarella) Gluten (blé), lait, céleri	Duo de haricots Filet de Quorn, sauce à la <b>mandarine</b> Purée nature Gluten (blé), œufs, lait, céleri	
Fruit	Fruit	Fruit	Dessert lacté Lait	Biscuit de Noël Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)	

Vert : Plat végétarien

Grise : Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, fish stick

Rouge : 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](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.

