



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



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

