



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	jeudi 04	St-Nicolas vendredi 05
Potage panais BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri vert 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>	 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>
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 cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes 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 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>	Crudités , 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 cresson BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches 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>	 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>
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, 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.

