

& 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

SERVITES DE MARIE



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

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/Bio Wallonie

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 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.

