



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

## SERVITES DE MARIE



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

