

# CALENDRIER SAISONNIER DE MANGER AU RYTHME DES SAISONS !



## JANVIER

### LÉGUMES

Céleri-rave  
Chicons  
Choux de Bruxelles  
Navet

Panais  
Patates douces  
Poireaux  
Pommes de terre

### FRUITS

Pamplemousse  
Citron  
Clémentines  
Kiwi Sungold  
Oranges à jus



## FÉVRIER

### LÉGUMES

Céleri-rave  
Chicons  
Navet  
Panais

Patates douces

### FRUITS

Fruits de la passion  
Kiwi Sungold  
Oranges sanguines



## MARS

### LÉGUMES

Aubergines  
Chicons

Concombre  
Patates douces

### FRUITS

Fruits de la passion



## AVRIL

### LÉGUMES

Asperges blanches  
Aubergines  
Chicons

Concombre  
Épinards  
Oignons nouveaux  
Radis

### FRUITS

Fraises  
Fruits de la passion  
Kiwi Sungold



## MAI

### LÉGUMES

Asperges blanches  
Asperges vertes  
Aubergines  
Chicons

Concombre  
Épinards  
Oignons nouveaux  
Poivrons  
Tomates

### FRUITS

Fraises  
Fruits de la passion  
Kiwi green  
Kiwi Sungold



## JUIN

### LÉGUMES

Asperges blanches  
Asperges vertes  
Aubergines  
Concombre

Épinards  
Fenouil  
Oignons nouveaux  
Tomates

### FRUITS

Abricot  
Cerises  
Fraises  
Fruits de la passion  
Kiwi green

Kiwi  
Sungold  
Mûres  
Nectarines  
Pastèque  
Pêches  
Prunes

## JUILLET

### LÉGUMES

Aubergines  
Brocoli  
Carottes  
Chou-fleur  
Concombre  
Courgettes  
Épinards  
Fenouil

Haricots verts  
Poivrons  
Tomates

### FRUITS

Abricot  
BelOmélon  
Cerises  
Framboises  
Kiwi green  
Kiwi Sungold  
Melon cantaloup

Melon Galia  
Nectarines  
Pastèque  
Pêches  
Prunes

## AOÛT

### LÉGUMES

Aubergines  
Brocoli  
Carottes  
Chou-fleur  
Concombre  
Courgettes

Épinards  
Fenouil  
Poivrons  
Tomates

### FRUITS

BelOmélon  
Cerises  
Kiwi green

Kiwi Sungold  
Mangue  
Myrtilles



## SEPTEMBRE

### LÉGUMES

Aubergines  
Brocoli  
Champignons  
Chou-fleur  
Choux de Bruxelles  
Concombre  
Courgettes  
Épinards  
Fenouil

Navet  
Pleurotes  
Poivrons  
Pommes de terre  
Tomates

### FRUITS

BelOmélon  
Kiwi green  
Kiwi Sungold  
Mûres



## OCTOBRE

### LÉGUMES

Céleri-rave  
Champignons  
Chicons  
Chou-fleur  
Choux de Bruxelles  
Concombre  
Courge butternut

Navet  
Pleurotes  
Pommes de terre  
Potimarron bio

### FRUITS

Kiwi green  
Kiwi Sungold  
Poires  
Pomme



## NOVEMBRE

### LÉGUMES

Céleri-rave  
Champignons  
Chicons  
Chou blanc  
Chou rouge  
Choux de Bruxelles  
Courge butternut

Navet  
Panais  
Patates douces  
Pleurotes  
Pommes de terre  
Potimarron bio

### FRUITS

Grenade  
Kaki  
Kiwi green  
Kiwi Sungold  
Poires  
Pomme



## DÉCEMBRE

### LÉGUMES

Céleri-rave  
Champignons  
Chicons  
Chou blanc  
Chou rouge  
Choux de Bruxelles  
Courge butternut

Navet  
Panais  
Patates douces  
Pleurotes  
Pommes de terre  
Potimarron bio

Canneberges  
Grenade  
Kiwi Sungold  
Litchis  
Oranges



Poires  
Pomme

DÉCOUVREZ NOTRE DÉPLIANT



Les légumes sont bons pour la santé, mangez-les toute l'année

Betteraves Chou-rave Haricots fins Kropsla Poireaux



Les fruits sont bons pour la santé, mangez-les toute l'année

Ananas Bananes Raisins

