

# CALENDRIER SAISONNIER DE MANGER AU RYTHME DES SAISONS !



FRAIS & AVANTAGEUX

## JANVIER

### LÉGUMES

Céleri-rave Panais  
Chicons Patates douces  
Choux de Poireaux  
Bruxelles Pommes de terre  
Navet

### FRUITS

Citron Pamplemousse  
Clémentines  
Kiwi Sungold  
Oranges à jus



## FÉVRIER

### LÉGUMES

Céleri-rave Patates douces  
Chicons  
Navet  
Panais

### FRUITS

Fruits de la passion  
Kiwi Sungold  
Oranges sanguines



## MARS

### LÉGUMES

Aubergines Concombre  
Chicons Patates douces

### FRUITS

Fruits de la passion



## AVRIL

### LÉGUMES

Asperges Concombre  
blanches Épinards  
Aubergines Oignons nouveaux  
Chicons Radis

### FRUITS

Fraises  
Fruits de la passion  
Kiwi Sungold



## MAI

### LÉGUMES

Asperges Concombre  
blanches Épinards  
Asperges vertes Oignons nouveaux  
Aubergines Poivrons  
Chicons Tomates

### FRUITS

Fruits de la passion  
Kiwi green  
Kiwi Sungold



## JUIN

### LÉGUMES

Asperges Épinards  
blanches Fenouil  
Asperges vertes Poivrons  
Aubergines Tomates  
Concombre

### FRUITS

Abricot Kiwi Sungold  
Cerises Mûres  
Fraises Nectarines  
Fruits de la passion Pastèque  
Kiwi green Pêches  
Prunes

## JUILLET

### LÉGUMES

Aubergines Haricots verts  
Brocoli Poivrons  
Carottes Tomates  
Chou-fleur  
Concombre  
Courgettes  
Épinards  
Fenouil

### FRUITS

Abricot Nectarines  
BelOmelon Pastèque  
Cerises Pêches  
Kiwi green Prunes  
Kiwi Sungold  
Melon cantaloup  
Melon Galia

## AOÛT

### LÉGUMES

Aubergines Épinards  
Brocoli Fenouil  
Carottes Poivrons  
Chou-fleur Tomates  
Concombre  
Courgettes

### FRUITS

BelOmelon  
Cerises Kiwi Sungold  
Kiwi green Mangue



## SEPTEMBRE

### LÉGUMES

Aubergines Navet  
Brocoli Pleurotes  
Champignons Poivrons  
Chou-fleur Pommes de terre  
Choux de Tomates  
Bruxelles  
Concombre  
Courgettes  
Épinards  
Fenouil

### FRUITS

BelOmelon  
Kiwi green  
Kiwi Sungold  
Mûres



## OCTOBRE

### LÉGUMES

Céleri-rave Navet  
Champignons Pleurotes  
Chicons Pommes de terre  
Chou-fleur Potimarron bio  
Choux de  
Bruxelles  
Concombre  
Courge but-ternut

### FRUITS

Kiwi green  
Kiwi Sungold  
Poires  
Pomme



## NOVEMBRE

### LÉGUMES

Céleri-rave Navet  
Champignons Panais  
Chicons Patates douces  
Chou blanc Pleurotes  
Chou rouge Pommes de terre  
Choux de Potimarron bio  
Bruxelles  
Courge but-ternut

### FRUITS

Grenade  
Kaki  
Kiwi green  
Kiwi Sungold  
Poires  
Pomme



## DÉCEMBRE

### LÉGUMES

Céleri-rave Navet  
Champignons Panais  
Chicons Patates douces  
Chou blanc Pleurotes  
Chou rouge Pommes de terre  
Choux de Potimarron bio  
Bruxelles  
Courge but-ternut

### FRUITS

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 Framboises Myrtilles Raisins

