

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

