

# KIT ANTI-GASPI À LA MAISON

---



# COMMENT SE SERVIR DU KIT ?

## Dans ce kit il y a :

- un modèle "Menus de la semaine" à remplir,
- un modèle "Liste de courses" à remplir,
- un calendrier des fruits et légumes de saison produits sur le Pays du Calaisis.

## Pour utiliser ce kit :

### Menus de la semaine

À imprimer sur une feuille A3 ou A4.

Si vous le plastifiez, vous pourrez le réutiliser à l'infini en inscrivant au feutre ou au crayon effaçable vos menus.

### Liste de courses

À imprimer sur une feuille A4, puis découpez les marges.

Si vous le plastifiez, vous pourrez le réutiliser à l'infini en inscrivant au feutre ou au crayon effaçable vos courses.

### Calendrier des fruits & légumes de saison

À imprimer sur une feuille A4.



Imprimer **UNIQUEMENT** les pages :

Menus de la semaine, Listes de courses et Calendrier.

Les autres pages sont données à titre indicatif pour utiliser ce kit.

Suivez-nous sur les réseaux pour ne rien manquer



@SEVADEC62



@SEVADEC



WWW.SEVADEC.FR



# LISTE DE COURSES

Fruits & légumes

Produits frais

Produits secs

Pour la maison



# MENUS DE LA SEMAINE

**LUNDI**

midi

soir

Qui cuisine ?

**MARDI**

midi

soir

Qui cuisine ?

**MERCREDI**

midi

soir

Qui cuisine ?

**JEUDI**

midi

soir

Qui cuisine ?

**VENDREDI**

midi

soir

Qui cuisine ?

**SAMEDI**

midi

soir

Qui cuisine ?

**DIMANCHE**

midi

soir

Qui cuisine ?

**IDÉES DE REPAS**

Qui cuisine ?



Manger de saison !

# CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

PRODUITS SUR LE PAYS DU CALAISIS



Manger local !

## HIVER

### Légumes

Ail	Fenouil
Brocoli	Navet
Carotte	Oignon
Céleri	Panais
Champignon	Poireau
Chou	Pomme de terre
Chou de Bruxelles	Potiron
Échalotte	Rutabaga
Endive	Topinambour

### Fruits

Poire  
Pomme

## PRINTEMPS

### Légumes

Artichaut	Épinard
Blette	Navet
Brocoli	Oignon
Carotte	Poireau
Champignon	Pomme de terre
Concombre	Potiron
Courgette	Radis
Échalotte	Salade
Endive	Topinambour

### Fruits

Cerise  
Fraise  
Framboise  
Poire  
Pomme  
Rhubarbe

## ÉTÉ

### Légumes

Artichaut	Haricot vert
Aubergine	Oignon
Betterave	Petit pois
Blette	Piment
Carotte	Poivron
Concombre	Pomme de terre
Courgette	Radis
Échalotte	Salade
Épinard	Tomate
Fenouil	

### Fruits

Cerise  
Fraise  
Framboise  
Melon  
Poire  
Pomme  
Rhubarbe

## AUTOMNE

### Légumes

Ail	Fenouil
Betterave	Haricot vert
Blette	Navet
Brocoli	Oignon
Carotte	Panais
Céleri	Piment
Chou	Poireau
Chou de Bruxelles	Pomme de terre
Courgette	Potiron
Échalotte	Rutabaga
Endive	Salade
Épinard	Topinambour

### Fruits

Poire  
Pomme

TOUS LES FRUITS ET LÉGUMES RÉPERTORIÉS DANS CE CALENDRIER SONT EN VENTE DIRECTE CHEZ LES PRODUCTEURS DU PAYS DU CALAISIS.  
INFOS SUR LES POINTS DE VENTE SUR LE SITE INTERNET [WWW.SEVADEC.FR/GASPILLAGE-ALIMENTAIRE](http://WWW.SEVADEC.FR/GASPILLAGE-ALIMENTAIRE)

