



— GROUPE —  
**FLOIRAT**  
DÉVELOPPEMENT DURABLE

## Pourquoi manger des fruits et légumes de saison ?

Consommer de saison, c'est profiter de tous les bienfaits nutritionnels et encourager les circuits courts, mais c'est aussi un acte éco-responsable au quotidien pour les différents établissements du Groupe Floirat.

### Janvier

#### LÉGUMES

Betterave  
Carotte  
Choux de Bruxelles  
Chou  
Courge  
Céleri  
Endive  
Epinard  
Mâche  
Navet  
Poireau  
Panais  
Pomme de terre  
Topinambour

#### FRUITS

Citron  
Clémentine  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme

### Février

#### LÉGUMES

Carotte  
Choux de Bruxelles  
Céleri  
Endive  
Mâche  
Poireau  
Betterave  
Navet  
Panais  
Pomme de Terre  
Radis  
Epinard

#### FRUITS

Citron  
Clémentine  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Pampelmousse  
Poire  
Pomme

### Mars

#### LÉGUMES

Asperge  
Blette  
Carotte  
Chou  
Chou Fleur  
Céleri  
Choux de Bruxelles  
Endive  
Navet  
Panais  
Poireau  
Pomme de Terre  
Epinard  
Radis

#### FRUITS

Citron  
Kiwi  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme

### Avril

#### LÉGUMES

Artichaut  
Asperge  
Betterave  
Blette  
Carotte  
Chou-fleur  
Concombre  
Céleri  
Endive  
Navet  
Petit pois  
Poireau  
Pomme de Terre  
Radis  
Epinard

#### FRUITS

Citron  
Pamplemousse  
Pomme

### Mai

#### LÉGUMES

Asperge  
Artichaut  
Aubergine  
Betterave  
Blette  
Carotte  
Chou-fleur  
Concombre  
Courgette  
Céleri  
Epinard  
Navet  
Petit Pois  
Pomme de Terre  
Radis  
Tomate

#### FRUITS

Cerise  
Fraise  
Pamplemousse  
Rhubarbe

### Juin

#### LÉGUMES

Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Concombre  
Courgette  
Céleri  
Fenouil  
Haricot Vert  
Navet  
Petit pois  
Poivron  
Radis  
Tomate  
Epinard  
Pomme de Terre nouvelle

#### FRUITS

Abricot  
Cerise  
Cassis  
Citron  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Pamplemousse  
Pastèque  
Pomme  
Prune  
Pêche  
Rhubarbe

### Juillet

#### LÉGUMES

Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Concombre  
Courgette  
Céleri  
Fenouil  
Haricot Vert  
Maïs  
Petit pois  
Poivron  
Radis  
Tomate  
Epinard  
Pomme de Terre

#### FRUITS

Abricot  
Cassis  
Cerise  
Figue  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Myrtille  
Nectarine  
Pastèque  
Poire  
Prune  
Pêche  
Rhubarbe

### Août

#### LÉGUMES

Aubergine  
Artichaut  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Concombre  
Courge  
Courgette  
Céleri  
Fenouil  
Haricot vert  
Maïs  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis  
Tomate  
Epinard

#### FRUITS

Abricot  
Cassis  
Figue  
Fraise  
Framboise  
Fèves  
Groseille  
Melon  
Mirabelle  
Myrtille  
Mûre  
Nectarine  
Noisette  
Pastèque  
Poire  
Pomme  
Pruneau  
Prune  
Pêche  
Raison

### Septembre

#### LÉGUMES

Artichaut  
Aubergine  
Betterave  
Blette  
Carotte  
Chou  
Chou-fleur  
Concombre  
Courgette  
Courge  
Céleri  
Fenouil  
Epinard  
Haricot Vert  
Maïs  
Panais  
Poireau  
Pomme de Terre  
Poivron  
Radis  
Tomate

#### FRUITS

Coing  
Figue  
Melon  
Mirabelle  
Myrtille  
Mûre  
Noisette  
Noix  
Pastèque  
Poire  
Pomme  
Prune  
Pruneau  
Pêche  
Raison

### Octobre

#### LÉGUMES

Aubergine  
Betterave  
Blette  
Brocoli  
Carotte  
Chou  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Concombre  
Courge  
Courgette  
Céleri  
endive  
Fenouil  
Haricot Vert  
Maïs  
Navet  
Panais  
Poireau  
Pomme de Terre  
Radis  
Tomate  
Topinambour  
Epinard

#### FRUITS

Châtaigne  
Citron  
Coing  
Figue  
Framboise  
Myrtille  
Noisette  
Noix  
Poire  
Pomme  
Raison

### Novembre

#### LÉGUMES

Betterave  
Brocoli  
Carotte  
Chou  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Citrouille  
Courge  
Céleri  
Endive  
Epinard  
Fenouil  
Mâche  
Navet  
Panais  
Poireau  
Pomme de Terre  
Radis  
Topinambour

#### FRUITS

Châtaigne  
Citron  
Clémentine  
Coing  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Poire  
Pomme

### Décembre

#### LÉGUMES

Betterave  
Carotte  
Chou  
Chou de Bruxelles  
Courge  
Céleri  
Endive  
Mâche  
Navet  
Panais  
Poireau  
Pomme de terre  
Radis  
Topinambour  
Epinard

#### FRUITS

Châtaigne  
Citron  
Clémentine  
Fèves  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Poire  
Pomme