

# On mange quoi ce mois-ci ?

## - Juillet -



WATER FAMILY  
DU FLOCON À LA VAGUE

### Légumes !



Ail



Oignon



Betterave



Haricot



Épinard



Fenouil



Carotte



Poivron



Petit pois



Artichaut



Salade



Courgette



Aubergine



Concombre



Blette

### Fruits !



Mûre



Groseille



Prune & Mirabelle



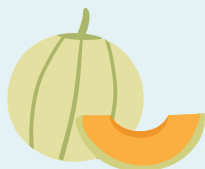
Cerise



Tomate



Abricot



Melon



Fraise



Framboise



Nectarine & Pêche



Myrtille

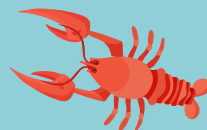
### Poissons coquillages & crustacés



Bulot



Moule



Langoustine



Sardine et maquereau



Merlan



Haddock



Lotte



Rouget



Limande



Dorade