Seizoenskalender

START SCHOOLJAAR 2021-2022 & START VERDELING 1E PERIODE VAN 10 WEKEN

PERIODE SEPTEMBER - OKTOBER	VOORSTEL FRUIT/GROENTEN	AANBEVOLEN PORTIEGROOTTE
week 35: 1 - 3 september week 36: 6 - 10 september week 37: 13 - 17 september week 38: 20 - 24 september week 39: 27 - 1 oktober	INLANDS FRUIT • **Appel** (Jonagold, Jonagored, Pinova, Belgica, Cox, Delbare Estival) • **Peer** (Conference, Doyenné, Durondeau, Sweet Sensation, Beurré a. Lucas, Clapps, Migo) • **Aardbei, kiwibes, braambes, framboos** • **Pruim**	INLANDS FRUIT • Appel, peer, kiwi, banaan, nectarine: 1 stuk • Aardbei, bessen: 100 g
	UITHEEMS FRUIT • Kiwi, druiven, banaan, mango, nectarine	UITHEEMS FRUIT • Kiwi, Banaan, nectarine: 1 stuk • Druiven: 10 stuks • Mango: 1/2de
	INLANDSE GROENTEN • (Kers)tomaat • Wortel • Komkommer • Bloemkool • Paprika • Radijs	INLANDSE GROENTEN • (Kers)tomaat: 1 stuk of 10 kerstomaatjes • Wortel: 2 stuks • Komkommer: 1/3de – 1/5de • Bloemkool: 1/6de • Paprika: 1/2de • Radijs: 10 stuks

Seizoenskalender

PERIODE OKTOBER	VOORSTEL FRUIT/GROENTEN	AANBEVOLEN PORTIEGROOTTE
week 40: 4 - 8 oktober week 41: 11 - 15 oktober week 42: 18 - 22 oktober week 43: 25 - 29 oktober	INLANDS FRUIT	INLANDS FRUIT
	• **Appel** (Jonagold, Jonagored, Cox, Kanzi, Joly Red, Rubens, Greenstar) • **Peer** (Conference, Doyenné, Durondeau, Sweet Sensation, Beurré a. Lucas, Migo) • **Aardbei, kiwibes, braambes, framboos**	• Appel, peer, kiwi, banaan, mandarijn: 1 stuk • Aardbei, bessen: 100 g • Druiven: 10 stuks • Mango: 1/2de
	UITHEEMS FRUIT	UITHEEMS FRUIT
	• Kiwi, druiven, banaan, mango, mandarijn	• Kiwi, Banaan, nectarine: 1 stuk • Druiven: 10 stuks • Mango: 1/2de
	INLANDSE GROENTEN	INLANDSE GROENTEN
	• (Kers)tomaat • Wortel • ` Komkommer • Bloemkool • Paprika • Radijs	• (Kers)tomaat: 1 stuk of 10 kerstomaatjes • Wortel: 2 stuks • Komkommer: 1/3de – 1/5de • Bloemkool: 1/6de • Paprika: 1/2de • Radijs: 10 stuks

Seizoenskalender

HERFSTVAKANTIE

PERIODE NOVEMBER - DECEMBER	VOORSTEL FRUIT/GROENTEN	AANBEVOLEN PORTIEGROOTTE
week 45: 8 - 12 november week 46: 15 - 19 november week 47: 22 - 26 november week 48: 29 - 3 december week 49: 6 - 10 december week 50: 13 - 17 december week 51: 20 - 24 december	INLANDS FRUIT	INLANDS FRUIT
	• **Appel** (Jonagold, Golden Delicious, Jonagored, Rubens, Joly Red, Greenstar, Cox, Kanzi) • **Peer** (Conference, Doyenné, Durondeau, Sweet Sensation, Migo) • **Aardbei**	• Appel, peer, kiwi: 1 stuk • Aardbei: 100 g
	UITHEEMS FRUIT	UITHEEMS FRUIT
	• Kiwi, banaan, mango, mandarijn, sinaasappel	• Kiwi, banaan, mandarijn, sinaasappel: 1 stuk • Mango: 1/2de
	INLANDSE GROENTEN	INLANDSE GROENTEN
	• (Kers)tomaat • Wortel • Radijs	• (Kers)tomaat: 1 stuk of 10 kerstomaatjes • Wortel: 2 stuks • Radijs: 10 stuks

KERSTVAKANTIE

Seizoenskalender

START VERDELING 2DE PERIODE VAN 10 WEKEN

PERIODE JANUARI - FEBRUARI	VOORSTEL FRUIT/GROENTEN	AANBEVOLEN PORTIEGROOTTE
week 2: 10 - 14 januari week 3: 17 - 21 januari week 4: 24 - 28 januari week 5: 31 - 4 februari week 6: 7 - 11 februari week 7: 14 - 18 februari week 8: 21 - 25 februari	INLANDS FRUIT	INLANDS FRUIT
	• **Appel** (Jonagold, Golden Delicious, Jonagored, Joly Red, Greenstar, Cox, Kanzi) • **Peer** (Conference, Doyenné, Sweet Sensation, Migo)	• Appel, peer: 1 stuk
	UITHEEMS FRUIT	UITHEEMS FRUIT
	• Kiwi, banaan, mango, mandarijn, sinaasappel	• Kiwi, banaan, mandarijn, sinaasappel: 1 stuk • Mango: 1/2de
	INLANDSE GROENTEN	INLANDSE GROENTEN
	• (Kers)tomaat • Wortel • Radijs	• (Kers)tomaat: 1 stuk of 10 kerstomaatjes • Wortel: 2 stuks • Radijs: 10 stuks

Seizoenskalender

KROKUSVAKANTIE

PERIODE MAART - APRIL	VOORSTEL FRUIT/GROENTEN	AANBEVOLEN PORTIEGROOTTE
week 10: 7 - 11 maart week 11: 14 - 18 maart week 12: 21 - 25 maart week 13: 28 - 1 april	INLANDS FRUIT	INLANDS FRUIT
	• **Appel** (Jonagold, Jonagored, Kanzi, Joly Red, Greenstar) • **Peer** (Conference, Migo) • **Aardbei**	• Appel, peer: 1 stuk • Aardbei: 100 g
	UITHEEMS FRUIT	UITHEEMS FRUIT
	• Kiwi, banaan, mango, mandarijn, sinaasappel	• Kiwi, banaan, mandarijn, sinaasappel: 1 stuk • Mango: 1/2de
	INLANDSE GROENTEN	INLANDSE GROENTEN
	• (Kers)tomaat • Radijs • Wortel	• (Kers)tomaat: 1 stuk of 10 kerstomaatjes • Radijs: 10 stuks • Wortel: 2 stuks

Seizoenskalender

PAASVAKANTIE

PERIODE APRIL - MEI - JUNI	VOORSTEL FRUIT/GROENTEN	AANBEVOLEN PORTIEGROOTTE
week 16: 18 - 22 april week 17: 25 - 29 april week 18: 2 - 6 mei week 19: 9 - 13 mei week 20: 16 - 20 mei week 21: 23 - 27 mei week 22: 30 - 3 juni week 23: 6 - 10 juni week 24: 13 - 17 juni week 25: 20 - 24 juni week 26: 27 - 30 juni	INLANDS FRUIT	INLANDS FRUIT
	• **Appel** (Jonagold, Jonagored, Kanzi, Greenstar) • **Peer** (Conference, Migo) • **Aardbei, blauwe bes, braambes, framboos, kers**	• Appel, peer: 1 stuk • Aardbei, bessen: 100 g
	UITHEEMS FRUIT	UITHEEMS FRUIT
	• Kiwi, banaan, mango, sinaasappel, nectarine	• Kiwi, banaan, sinaasappel, nectarine: 1 stuks • Mango: 1/2de
	INLANDSE GROENTEN	INLANDSE GROENTEN
	• (Kers)tomaat • Wortel • Komkommer • Radijs • Paprika • Bloemkool	• (Kers)tomaat: 1 stuk of 10 kerstomaatjes • Wortel: 2 stuks • Komkommer: 1/3de – 1/5de • Bloemkool: 1/6de • Paprika: 1/2de • Radijs: 10 stuks

Seizoenskalender

WEEK	DATA	FRUIT / GROENTE	PORTIE
week 40	4 - 8 oktober	Paprika	1/2de
week 41	11 - 15 oktober	Druif	10 stuks
week 42	18 - 22 oktober	Peer	1 stuk
week 43	25 - 29 oktober	Wortel	2 stuks
HERFSTVAKANTIE			
week 45	8 - 12 november	Appel	1 stuk
week 46	15 - 19 november	Kerstomaat	10 stuks
week 47	22 - 26 november	Mandarijn	1 stuk
week 48	29 - 3 december	Banaan	1 stuk
week 49	6 - 10 december	Peer	1 stuk
week 50	13 - 17 december	Radijs	10 stuks

Aanbevolen richtlijnen:

- Min. 3 x inlandse groenten per 10 weken.
- Min. 3 x inlands fruit per 10 weken.
- Max. 2 x hetzelfde product per 10 weken.

De voorgestelde fruit- en groentesoort is een indicatie en is afhankelijk van verschillende factoren zoals de weersomstandigheden.

Met steun van: SCHOOLREGELING GEFINANCIERD MET EUROPESE MIDDELEN Vlaamse overheid VLAM.be

In samenwerking met: NICE VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN