Seizoenskalender

START SCHOOLJAAR 2020-2021 & START VERDELING 1STE PERIODE VAN 10 WEKEN

PERIODE SEPTEMBER - OKTOBER	VOORSTEL FRUIT/GROENTEN	AANBEVOLEN PORTIEGROOTTE
week 36: 1 - 4 september week 37: 7 - 11 september week 38: 14 - 18 september week 39: 21 - 25 september week 40: 28 - 2 oktober	INLANDS FRUIT	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**	• Appel, peer, pruim: 1 stuk • Aardbei, bessen: 100 g
	UITHEEMS FRUIT	UITHEEMS FRUIT
	• Kiwi, druiven, banaan, mango, nectarine	• 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

PERIODE OKTOBER	VOORSTEL FRUIT/GROENTEN	AANBEVOLEN PORTIEGROOTTE
	INLANDS FRUIT	INLANDS FRUIT
week 41: 5 - 9 oktober week 42: 12 - 16 oktober week 43: 19 - 23 oktober week 44: 26 - 30 oktober	• **Appel** (Jonagold, Jonagored, Cox, Kanzi, Joly Red, Rubens, Greenstar) • **Peer** (Conference, Doyenné, Durondeau, Sweet Sensation, Beurré a. Lucas, Migo) • **Aardbei, kiwibes, braambes, framboos** • **Pruim**	• Appel, peer, pruim: 1 stuk • Aardbei, bessen: 100 g
	UITHEEMS FRUIT	UITHEEMS FRUIT
	• Kiwi, druiven, banaan, mango, mandarijn	• Kiwi, banaan, mandarijn: 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 46: 9 - 13 november week 47: 16 - 20 november week 48: 23 - 27 november week 49: 30 november - 4 december week 50: 7 - 11 december week 51: 14 - 18 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: 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 1: 4 - 8 januari week 2: 11 - 15 januari week 3: 18 - 22 januari week 4: 25 - 29 januari week 5: 1 - 5 februari week 6: 8 - 12 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 FEBRUARI - MAART - APRIL	VOORSTEL FRUIT/GROENTEN	AANBEVOLEN PORTIEGROOTTE
week 8: 22 - 26 februari week 9: 1 - 5 maart week 10: 8 - 12 maart week 11: 15 - 19 maart week 12: 22 - 26 maart week 13: 29 maart - 2 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
	INLANDS FRUIT	INLANDS FRUIT
week 16: 19 - 23 april week 17: 26 - 30 april week 18: 3 - 7 mei week 19: 10 - 14 mei week 20: 17 - 21 mei week 21: 24 - 28 mei week 22: 31 mei - 4 juni week 23: 7 - 11 juni week 24: 14 - 18 juni week 25: 21 - 25 juni	• **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 stuk • 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 41	5 - 9 oktober	Paprika	1/2de
WEEK 42	12 - 16 oktober	Druif	10 stuks
WEEK 43	19 - 23 oktober	Peer	1 stuk
WEEK 44	26 - 30 oktober	Wortel	2 stuks
HERFSTVAKANTIE			
Week 46	9 - 13 november	Appel	1 stuk
Week 47	16 - 20 november	Kerstomaat	10 stuks
Week 48	23 - 27 november	Mandarijn	1 stuk
Week 49	30 november - 4 decem-	Banaan	1 stuk
Week 50	7 - 11 december	Peer	1 stuk
Week 51	14 - 18 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 · logo VL GEZONDHEID TROEF