

PARTICIPE À L'ASSIETTE SOLIDAIRE



Cette année encore, TCO Service s'associe à l'ONG SOS Faim pour l'action « L'assiette solidaire »

SOS Faim agit dans le monde pour la défense d'une agriculture paysanne. Chaque « assiette solidaire », composée de riz aux lentilles vertes, permettra de reverser de 50 centimes à 1 euro à SOS Faim pour financer des cantines au Sénégal, dans les régions de Gossas et de Fatik. Pour en savoir plus : <https://sos-faim.tcoservice.be>

SOS Faim aide 20 écoles dans l'achat de produits locaux auprès des paysans des villages alentours. Les repas des enfants sont à base de lait de chèvre et de produits locaux comme le mil, l'arachide ou le niébé. L'objectif est de proposer une alimentation à la fois diversifiée et saine à plus de 4 300 élèves.



8000€ récoltés
en 2022!

COMMANDE VITE
TON ASSIETTE SOLIDAIRE
AU MENU DE CE MOIS D'AVRIL



Le niébé est un haricot très populaire en Afrique de l'Ouest et particulièrement nutritif. Comme les lentilles que tu trouveras dans « L'assiette solidaire ».

MENU AVRIL 2023

ECOLE D'OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

lundi 03	mardi 04	jeudi 06	vendredi 07
Potage St Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates persil BIO <i>Céleri</i>	Potage panais BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>
 Quorn Stroganoff Champignons Frites <i>Céleri, œufs, moutarde, Arachides</i>	 Carottes Filet de lieu noir Purée nature <i>Poissons, soja, gluten, céleri, lait</i>	 Pâtes aux légumes (carottes, tomates, courgettes) et légumineuses <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Crudités , dressing Nid d'oiseau (haché, œuf) Gratin dauphinois <i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Céleri, Lait, Soja</i>
Plat froid			
 Falafels, crudités , sauce au yaourt, pain gris <i>Gluten, sésame, lait, céleri, œufs, moutarde</i>	Wraps César (poulet, salade , maïs) <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>	 Crudités , dressing, mousse de poissons, pain blanc <i>Œufs, Moutarde, Poissons, Gluten, Lait, Céleri</i>	 Salade d'œufs, asperges , pommes de terre <i>Œufs, céleri, lait, moutarde</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	Œufs en chocolat <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>
lundi 10	mardi 11	jeudi 13	vendredi 14
	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>
	 Thon, sauce tomate Quinoa <i>Poissons, soja, gluten, céleri</i>	 Riz aux lentilles vertes Coulis de carottes <i>Céleri</i> 	 Pâtes complètes à la Napolitaine (tomates, oignons , céleri) Fromage râpé <i>Gluten, Céleri, Lait</i>
	Jambon de dinde, crudités , pain gris <i>Gluten, céleri, œufs, moutarde</i>	 Salade de riz et lentilles Corail aux petits légumes <i>Œufs, moutarde</i>	 Pêches au thon, laitue , pain gris <i>Poissons, œufs, moutarde, lait, céleri, gluten</i>
Compote		Fruits secs	
lundi 17	mardi 18	jeudi 20	vendredi 21
Potage champignons BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>
Compote de pommes Filet de cuisse de poulet Frites <i>Gluten, Lait, Œufs, arachides</i>	 Crudités , dressing Filet de colin Purée nature <i>Poissons, céleri, soja, gluten, lait, œufs, moutarde</i>	 Dhal de lentilles corail Chou-fleur persillé Pommes de terre nature <i>Céleri</i>	 Pâtes bolognaise de Quorn (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>
Plat froid			
 Salade de riz, jambon, petits légumes <i>Œufs, moutarde</i>	 Salade de pois chiches à l'indienne, riz, chou-fleur <i>Moutarde, céleri</i>	 Salade de quinoa, batonnets de carottes, saumon belle-vue <i>Poissons, céleri, œufs, moutarde</i>	 Omelette, crudités sandwich <i>Lait, gluten, œufs, moutarde</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	Compote
lundi 24	mardi 25	jeudi 27	vendredi 28
Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>
 Ratatouille (tomates, courgettes, oignons) Haricots rouges Boulghour <i>Gluten, Céleri</i>	 Crudités , dressing Filet de Hoki Sauce vierge au citron Pommes de terre nature <i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Céleri, Poissons, Soja</i>	 Pâtes complètes Sauce au pesto Fromage râpé <i>Gluten, Céleri, Lait, Fruits à coque</i>	<i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Lait, Soja</i> Burger de bœuf Stoemp aux poireaux
Plat froid			
 Houmous, crudités, baguette grise <i>Œufs, moutarde, gluten, sésame</i>	 Salade de pâtes, gouda, carottes <i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i>	Wraps au poulet curry, carottes râpées <i>Gluten, céleri, moutarde, œufs, soja</i>	 Macédoine de légumes, sardines, sandwich <i>Œufs, moutarde, lait, gluten, poissons</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruits secs	Chocolat <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>	Fruit

-  : Plat végétarien
-  : Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, fish stick
-  : Plat contenant de la viande de porc

Légumes de saison: selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement/BioWallonie
100 % BIO: les potages sont 100% BIO.

100 % BIO: boulghour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires (garanties d'origine belge de septembre à juin), pommes (garanties d'origine belge de septembre à juin), tomates pelées, huile d'olive, chocolat.
70% local: repas avec 70% de produits locaux.

ALLERGIES: Pour toutes questions sur les allergènes présents dans nos repas, contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

