



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

DU 5 AU 15 OCTOBRE,
C'EST LA SEMAINE DU
**COMMERCE
ÉQUITABLE !**

TCO service n'a pas attendu
la semaine du commerce équitable
pour mettre des bananes et du
chocolat FAIRTRADE au menu !



Tu aimes le cacao, les bananes, les ananas ?

Sais-tu que ces aliments sont produits
à l'autre bout de la planète ?

Les producteurs du sud sont souvent mal payés pour leur travail

Heureusement, le commerce
équitable existe. C'est
un partenariat entre un
producteur et un acheteur qui
permet de vendre et d'acheter
des marchandises de façon
respectueuse et plus juste.



**Quand tu achètes des
produits équitables, tu
soutiens les producteurs
du sud.** Tu permets de créer
des emplois respectueux des
travailleurs, de garantir un
salaire juste aux producteurs,
de préserver l'environnement,
d'envoyer les enfants à l'école et
de leur donner l'accès aux soins
de santé.

AU MENU FAIRTRADE DE CE MOIS

les épices, le lait de coco, le riz et les bananes seront issus
du commerce équitable. Bon appétit!

MENU OCTOBRE 2022

ECOLES D'OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE



Lundi 03		Mardi 04		Jeudi 06		Vendredi 07	
Potage céleri BIO		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes cumin BIO <i>Céleri</i>	
Petits pois, sauce tomate Haut de cuisse de poulet Frites <i>Gluten, œufs, lait, céleri, arachides</i>		 Crudités, dressing Filet de cabillaud Purée nature <i>Poissons, soja, céleri, gluten, lait, œufs, moutarde</i>		 Couscous de légumes du chef (chou-fleur, butternut, courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten, céleri</i>		 Curry de légumes (carottes, haricots verts, lait de coco) Riz équitable <i>Céleri, gluten, lait, moutarde</i>	
<i>Plat froid</i>							
 Salade de haricots verts, chèvre frais, sandwich <i>Lait, gluten, œufs, moutarde</i>		 Falafels, crudités, sauce au yaourt, pain tortilla <i>Gluten, sésame, lait, céleri, œufs, moutarde</i>		 Hareng, salade de betteraves, pommes de terre <i>Poissons, œufs, moutarde, céleri</i>		 Salade de riz, jambon, œufs, petits légumes <i>Œufs, moutarde</i>	
Fruit		Yaourt <i>Lait</i>		Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>		Banane équitable	
SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE							
Lundi 10		Mardi 11		Jeudi 13		Vendredi 14	
Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles vertes BIO <i>Céleri</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	
Courgettes au pesto Burger de bœuf BIO Pommes de terre nature <i>Gluten, lait, soja, œufs, céleri, fruits à coque</i>		 Crudités, dressing Filet de Colin, sauce au citron Quinoa <i>Poissons, gluten, céleri, soja, œufs, moutarde</i>		 Pennes all'arrabiatta Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>		 Haricots verts Mijoté de lentilles Pommes de terre persillées <i>Céleri</i>	
<i>Plat froid</i>							
 Houmous, crudités, baguette grise <i>Œufs, moutarde, gluten, sésame</i>		 Salade de pâtes, maïs, gouda, tomates, ciboulette <i>Gluten, céleri, œufs, moutarde, lait</i>		 Salade de quinoa, batonnets de carottes, saumon belle-vue <i>Poissons, céleri, œufs, moutarde</i>		Wraps César (poulet, salade, maïs) <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>		Fruit	
SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE							
Lundi 17		Mardi 18		Jeudi 20		Vendredi 21	
Potage St Germain BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		Cocktail aux épinards BIO <i>Céleri</i>	
Blanquette de volaille aux carottes Frites <i>Gluten, céleri, lait, arachides</i>		 Crudités, dressing Filet de Hoki Purée nature <i>Poissons, céleri, lait, soja, gluten, œufs, moutarde</i>		 Chili sin carne (tomates, carottes, maïs haricots rouges) Riz pilaf <i>Céleri</i>		 Marmite de pâtes au potiron magique et perles de lentilles Corail Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	
<i>Plat froid</i>							
Jambon de dinde, crudités, pain blanc <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>		 Salade de pois chiches à l'indienne, riz, chou-fleur <i>Moutarde, céleri</i>		 Pêches au thon, laitue, pain gris <i>Poissons, œufs, moutarde, lait, céleri, gluten</i>		 Salade de pâtes, tomates, mozzarella, pesto <i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i>	
Fruit		Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Biscuit maléfique <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>	

Menu équitable



Halloween



 : Plat végétarien
 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, fis
 : 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: boulgour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, œufs, omelettes, 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.

20% BIO: repas avec minimum 20% d'ingrédients BIO. Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01)

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.

