



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

