TCO SERVICE

CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

JE PARTICIPE À L'ASSIETTE SOLIDAIRE

TCO Service s'associe avec l'ONG Humundi pour la 4ième année consécutive de **l'action « L'assiette solidaire».**

Cette action permet à **4300 enfants Sénégalais** de manger **un repas complet à l'école 2x par semaine.**

L'ONG Humundi agit dans le monde pour la défense d'une agriculture paysanne. Au Sénégal, elle aide 20 écoles dans les régions de Fatick et de Gossas, à l'achat d'aliments produits par les paysans des villages alentours. Les repas des enfants sont à base de produits locaux comme le lait de chèvre, le mil, l'arachide ou le niébé*.

Une « assiette solidaire » servie
= 0,75€ versé à Humundi

Tu la reconnaîtras sur le menu grâce au logo

humundi
SOS FAIM

COMMANDE VITE
TON ASSIETTE SOLIDAIRE
AU MENU DE CE MOIS DE MAI

12 823€ récoltés en 2024!

**** Le niébé** est un haricot très populaire en Afrique de l'Ouest et particulièrement nutritif.*

MENU MAI 2025
ECOLES DE WATERMAEL BOISFORT

ASSIETTE SOLIDAIRE

lundi 12	mardi 13	mercredi 14	jeudi 15	vendredi 16
Potage tomates BIO *Céleri*	Potage **Saint-Germain** BIO *Céleri*	Potage navets BIO *Céleri*	Potage **chou-fleur** BIO *Céleri*	Potage céleri vert BIO *Céleri*
Bettes à la crème Omelette Semoule *Gluten (blé), œufs, lait, céleri*	Potée aux **carottes** Fish stick Sauce tartare *Gluten (blé), poissons, œufs, lait, céleri, moutarde*	Salade Liégeoise (haricots verts, lardinettes de dinde, pommes de terre) *Céleri, sulfites*	Yassa végétarien (**carottes**, courgettes, oignons, pois chiches) Riz au curcuma *Céleri, moutarde*	**Petits pois** Pâtes (complètes) Jambon et fromage *Gluten (blé), lait, céleri*
Compotine	Fruit	Fruit	Fruit	Dessert lacté *Lait*

lundi 19	mardi 20	mercredi 21	jeudi 22	vendredi 23
Potage **épinards** BIO *Céleri*	Potage **carottes** BIO *Céleri*	Potage **champignons** BIO *Céleri*	Potage lentilles corail BIO *Céleri*	Potage **cerfeuil** BIO *Céleri*
Carottes Dés de quorn, sauce à l'orange Pommes de terre en chemise *Gluten (blé), œufs, lait, céleri*	Purée au céleri et **cerfeuil** Filet de Hoki *Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri*	**Epinards** à la crème Saucisse de campagne Pommes de terre rôties *Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde*	Tandoori de légumes (haricots verts, **chou-fleur**, **carottes**), Sauce au yaourt Riz *Lait*	Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, **carottes**, oignons) Fromage râpé *Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri*
Fruit	Dessert lacté *Lait*	Fruit	Biscuit *Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)*	Fruit

lundi 26	mardi 27	mercredi 28	jeudi 29	vendredi 30
Potage tomates BIO *Céleri*	Potage **chou-fleur** BIO *Céleri*	Potage **cerfeuil** BIO *Céleri*		Potage navets BIO *Céleri*
Brocoli à la crème Mini-boulettes végétariennes Pommes de terre ciboulette *Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde*	**Crudités**, vinaigrette Curry de poisson à l'orientale Riz *Gluten (blé, seigle), poissons, soja, œufs, lait, céleri, moutarde*	**Chou-fleur** Burger de bœuf Purée persillée *Gluten (blé), lait, céleri*	*Congé*	Ragoût de porc à la provençale (tomates, courgettes) Boulghour *Gluten (blé), céleri*
Dessert lacté *Lait*	Fruit	Fruit		Fromage *Lait*

INDE

: Plat végétarien
: Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, 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: boulgour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, oeufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de boeuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).
Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01).
75% local: 75% des ingrédients sont d'origine locale.

Les allergènes à mention obligatoire sont affichés sur le menu en italique (AR belge 17/07/2014). Ils sont présents comme ingrédients dans le menu. Nos repas étant préparés en cuisine de collectivité, nous ne pouvons pas garantir l'absence de traces d'allergènes supplémentaires. Pour toutes informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

SI JV SF