TCO SERVICE

CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

TCO Service propose au moins **1x/semaine** un repas végétarien

Le repas végétarien a pris sa place, chaque semaine, dans les menus des cantines scolaires qui s'orientent vers **une alimentation durable.**

Certaines cantines en proposent déjà 2 !

Ces repas ne contiennent pas de viande ni de volaille. Ils peuvent contenir des produits laitiers et des œufs.
Mais notre source de protéine préférée, comme substitut à la viande, ce sont les légumineuses et les céréales.
Elle se trouvent dans des plats venus d'Inde (le Dahl de lentilles corail), de pays méditerranéens (Pasta et fagioli, couscous végé) ou de l'Amérique latine (Chili sin carne) et encore bien d'autres…

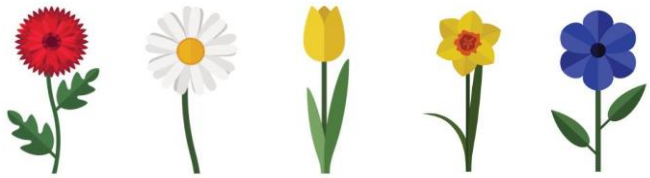
Pourquoi on aime les légumineuses ?

Elles apportent des glucides complexes*, des protéines, des fibres et des minéraux.
Elles ont un faible impact environnemental (peu d'eau pour les cultiver) et elles nourrissent les sols en azote.
Elles se conservent longtemps séchées et sont peu couteuses

*Les glucides complexes sont digérés plus lentement par l'organisme et donc, fournissent une énergie durable. Ils sont le « carburant » de l'organisme.

TCO SERVICE
CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

MENU MARS 2024



vendredi 01
Potage **carottes** BIO *Céleri*
Burger de bœuf Potée aux **potimarrons** *Gluten (blé, orge), céleri, lait*
Fruit

lundi 04 mars	mardi 05	jeudi 07	vendredi 08
Potage **épinards** BIO *Céleri*	Potage tomates BIO *Céleri*	Potage **poireaux** BIO *Céleri*	Potage **potimarrons** BIO *Céleri*
Carottes persillées Filet de poulet Semoule *Gluten (blé, orge), oeufs, lait, céleri*	**Crudités**, vinaigrette Fish sticks Pommes de terre nature *Gluten (blé, seigle), poissons, moutarde, œufs, céleri*	Chili sin carne (tomates, maïs, **carottes**, haricots rouges) Riz *Céleri*	Vol-au-vent **Champignons** Purée persillée *Gluten (blé, orge), œufs, céleri, lait*
Yaourt *Lait*	Fruit	Biscuit *Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)*	Fruit

Menu asiatique

lundi 11	mardi 12	jeudi 14	vendredi 15
Potage **oignons** BIO *Céleri*	Potage **cerfeuil** BIO *Céleri*	Potage **potimarrons** BIO *Céleri*	Soupe miso BIO *Céleri, soja, gluten (blé, orge)*
Navets, sauce tomate Omelette Quinoa *Œufs, lait, céleri*	Potée aux **carottes** Filet de Lieu *Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri*	Pâtes complètes Sauce ricotta **épinards** *Gluten (blé), céleri, lait*	Pad Thaï au poulet (**choux**, **poireaux**, ciboulette) Nouilles *Gluten (blé, orge), œufs, arachides, soja, céleri, sésame*
Compotine	Fruit	Yaourt *Lait*	Fruit

lundi 18	mardi 19	jeudi 21	vendredi 22
Potage lentilles vertes BIO *Céleri*	Potage **carottes** BIO *Céleri*	Potage tomates BIO *Céleri*	Potage **cresson** BIO *Céleri*
Poireaux à la crème Saucisse de campagne Pommes de terre *Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde*	**Crudités**, vinaigrette Filet de colin Purée nature *Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde*	Couscous de légumes du chef (**potimarrons**, courgettes, pois chiches) Semoule *Gluten (blé), céleri*	Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, **carottes**, **oignons**) Fromage râpé *Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri*
Yaourt *Lait*	Fruit	Biscuit *Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)*	Fruit

Menu de PÂQUES

lundi 25	mardi 26	jeudi 28	vendredi 29
Potage **épinards** BIO *Céleri*	Potage lentilles corail BIO *Céleri*	Potage **poireaux** BIO *Céleri*	Potage **oignons** BIO *Céleri*
Carottes Filet de poulet, sauce curry Riz *Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde*	**Epinards** à la crème Filet de Cabillaud Purée nature *Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri*	Pâtes E FAGIOLI (tomates, **carottes**, haricots blancs, **céleri**) *Gluten (blé), céleri*	**Crudités**, vinaigrette Nid d'oiseau (haché, œuf) Gratin dauphinois *Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde*
Yaourt *Lait*	Fruit	Fruit	Chocolat *Gluten (blé), soja, lait, fruits à coque (noisettes)*

: Plat végétarien
: Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, 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).

70% local: 70% 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.