

## A CHAQUE SAISON SES FRUITS ET LÉGUMES

Chaque saison offre ses plaisirs.  
Ainsi, les fruits et les légumes  
poussent et sont mûrs à des  
moments différents de l'année.

Achète les fruits exotiques  
du commerce équitable! Cela permet  
aux producteurs de gagner  
un salaire juste .

**FAIR  
TRADE  
ON  
BOARD**

© BTCTB

## Relie par une flèche chaque fruit ou légume à la bonne saison

Il s'agit exclusivement de légumes et de fruits cultivés en Belgique !



Vérifie  
tes réponses  
sur le site



**Du 2 au 12 octobre c'est la semaine du commerce équitable.**  
Pour plus d'info : <https://semaineducommerceequitable.be/>  
TCO Service participe. Le 12/10, le menu est à base de produits équitables !

# MENU OCTOBRE 2024

## ECOLES DE SAINT GEORGES LA TRINITE

Menu équitabile

	mardi 1 octobre		jeudi 3 octobre		vendredi 4 octobre		
	Potage tomates <i>Céleri</i>		Potage poireaux <i>Céleri</i>		Potage lentilles Corail <i>Céleri</i>		
	 Carottes Filet de Cabillaud Pommes de terre persillées  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, céleri</i>		 Couscous de légumes du chef (carottes, courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>		 Haricots verts Poulet curry au lait de coco Riz équitabile  <i>Gluten (blé, orge), œufs, céleri, moutarde</i>		
Fruit		Fromage <i>Laït</i>		Banane équitabile			
<b>SEMAINE DU COMMERCE EQUITABLE</b>							
lundi 7 octobre		mardi 8 octobre		jeudi 10 octobre		vendredi 11 octobre	
Potage brocolis <i>Céleri</i>		Potage butternut <i>Céleri</i>		Potage carottes <i>Céleri</i>		Potage céleri vert <i>Céleri</i>	
 Courgettes au pesto Spiringue de porc Quinoa  <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>		 Crudités, vinaigrette Filet de Colin Purée nature  <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>		 Riz cantonnais végétarien (petits pois, oignons, œufs)  <i>Œufs, céleri</i>		Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé  <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>	
Dessert lacté <i>Laït</i>		Fruit		Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>		Fruit	
<b>SEMAINE DU COMMERCE EQUITABLE</b>							
lundi 14 octobre		mardi 15 octobre		jeudi 17 octobre		vendredi 18 octobre	
Potage cerfeuil <i>Céleri</i>		Potage tomates <i>Céleri</i>		Potage poireaux <i>Céleri</i>		Potage épinards <i>Céleri</i>	
Carottes râpées, vinaigrette Boulette de volaille Pommes de terre nature  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>		 Haricots verts Filet de Lieu Noir Pommes de terre en chemise  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>		 Chili sin carne (tomates, carottes, maïs, haricots rouges) Riz  <i>Céleri</i>		 Marmite de pâtes (complètes) au potiron et dés de poulet Fromage râpé  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	
Dessert lacté <i>Laït</i>		Fruit		Fruit		Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	
lundi 21 octobre		mardi 22 octobre		jeudi 24 octobre		vendredi 25 octobre	
Potage brocoli <i>Céleri</i>		Potage potiron <i>Céleri</i>		Potage oignons <i>Céleri</i>		Potage tomates <i>Céleri</i>	
Petits pois, sauce tomate Filet de poulet Semoule  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>		 Crudités, dressing Fish sticks Purée  <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, lait, céleri, moutarde</i>		 Pâtes Sauce courgettes-pesto  <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>		Vol-au-vent aux champignons Riz  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	
Dessert lacté <i>Laït</i>		Fruit		Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>		Fruit	

Halloween

-  : 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**: boulgour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, œufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clementines, 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](http://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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

