



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

JE PARTICIPE À L'ASSIETTE SOLIDAIRE

TCO Service s'associe avec l'ONG Humundi pour la 4^{ème} 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.

lundi 12		mardi 13		jeudi 15		vendredi 16	
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage Saint-Germain BIO <i>Céleri</i>		Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>		Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>	
Bettes à la crème Boulette de volaille Semoule <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>		 Potée aux carottes Fish stick Sauce tartare <i>Gluten (blé), poissons, œufs, lait, céleri, moutarde</i>		 Yassa végétarien (carottes , courgettes, oignons, pois chiches) Riz au curcuma <i>Céleri, moutarde</i>		 Petits pois Pâtes (complètes) Jambon et fromage <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	
Compotine		Fruit		Fruit		Dessert lacté <i>Lait</i>	
lundi 19		mardi 20		jeudi 22		vendredi 23	
Potage épinards BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>		Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	
Carottes Filet de cuisse de poulet, sauce à l'orange Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>		 Purée au céleri et cerfeuil Filet de Hoki <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>		 Tandoori de légumes (haricots verts, chou-fleur , carottes), Sauce au yaourt Riz <i>Lait</i>		Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, carottes , oignons) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>	
Fruit		Dessert lacté <i>Lait</i>		Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>		Fruit	
lundi 26		mardi 27		jeudi 29		vendredi 30	
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>		Congé		Potage navets BIO <i>Céleri</i>	
Brocoli à la crème Filet de poulet Pommes de terre ciboulette <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>		 Crudités , vinaigrette Curry de poisson à l'orientale Riz  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, œufs, lait, céleri, moutarde</i>				 Ragoût de porc à la provençale (tomates, courgettes) Boullghour <i>Gluten (blé), céleri</i>	
Dessert lacté <i>Lait</i>		Fruit				Fromage <i>Lait</i>	

INDE

-  : Plat végétarien
-  : Poisson labellisé 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.

