



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

TCO SERVICE AIME
LES PRODUITS LOCAUX
ET DE QUALITE !

EN SE FOURNISSANT
**CHEZ PAYSANS-ARTISANS, TCO SERVICE
SOUTIENS LES PETITS PRODUCTEURS !**



Paysans-Artisans est une Coopérative de producteurs et de consommateurs.

Elle soutient la production de plus de 170 petits producteurs sur le territoire du Grand Namurois.

En plus de son système de vente en ligne, la coopérative compte aujourd'hui 8 petits magasins de quartier. Elle livre aussi des magasins à la ferme et des collectivités.

Chez Paysans-Artisans, les consommateurs connaissent les producteurs de leur alimentation. Des marchés, des visites, des conférences, des débats,... sont organisés afin de créer du lien et d'informer sur les dessous des cartes de la production industrielle.

**Paysans
Artisans**
Coopérative de producteurs et de consommateurs



TU VEUX MIEUX CONNAÎTRE LA COOPÉRATIVE « PAYSANS-ARTISANS »
ET SES PRODUCTEURS? RENDEZ-VOUS SUR LEUR SITE PAYSANS-ARTISANS.BE

				vendredi 1			
				Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>			
				Potée au chou vert Filet de poulet			
				<i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>			
				Plat froid			
				Macédoine de légumes, sardines, sandwich <i>Gluten (blé), poissons, céleri, lait</i>			
				Fruit			
lundi 4		mardi 5		jeudi 7		vendredi 8	
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage panais BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	
 Chou rouge aux pommes Filet de Quorn Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, céleri</i>		 Potée aux carottes Fish Stick <i>Gluten (blé, seigle), poissons, lait</i>		 Curry de pois chiches à l'indienne (chou-fleur, carottes, poireaux, oignons, pois chiches, lait de coco) Riz <i>Lait, céleri, moutarde</i>		Crudités, vinaigrette Burger de bœuf Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	
				Plat froid			
 Crudités, jambon, sandwich <i>Lait, gluten (blé), œufs, céleri, moutarde</i>		 Salade de pâtes, gouda, petits légumes <i>Gluten (blé), céleri, lait, œufs, moutarde</i>		 Crudités, dressing, mousse de poissons, pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, poissons, céleri, moutarde</i>		 Wraps houmous, crudités <i>Gluten (blé), céleri, sésame</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Spéculoos <i>Gluten (blé, épeautre), soja, lait</i>		Fromage <i>Lait</i>		Fruit	
lundi 11		mardi 12		jeudi 14		vendredi 15	
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	
 Champignons Vol-au-vent de Quorn Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, arachides</i>		 Potée aux potimarrons Filet de Hoki <i>Gluten (blé), poissons, soja, lait, céleri</i>		 Pennes (complètes) Courgettes au pesto Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>		 Choudou crémé Sauté de porc Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>	
Plat froid							
 Falafels, crudités, sauce au yaourt, pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri, moutarde, sésame</i>		 Salade de pâtes, mozzarella, légumes grillés <i>Gluten (blé), céleri, lait, œufs, moutarde</i>		 Pêche au thon, salade, pain gris <i>Poissons, œufs, moutarde, céleri, gluten (blé)</i>		Wraps César (poulet, salade, maïs) <i>Gluten (blé), lait, céleri, œufs, moutarde</i>	
Fruit		Yaourt <i>Lait</i>		Chocolat <i>Lait</i>		Fruit	
lundi 18		mardi 19		jeudi 21		vendredi 22	
Potage céleri BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	
 Dahl de lentilles aux carottes Orge perlé <i>Gluten (blé, orge), céleri, moutarde</i>		 Crudités, vinaigrette Filet de colin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, poissons, soja, céleri, moutarde</i>		 Ratatouille d'hiver (tomates, carottes, champignons) Omelette Riz <i>Œufs, lait, céleri</i>		 Poires au sirop Rôti de dinde, sauce aux aïrelles Gratin dauphinois <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	
Plat froid							
 Crudités, mozzarella, pain gris <i>Gluten (blé), lait, œufs, moutarde, céleri</i>		 Wraps houmous, crudités <i>Gluten (blé), céleri, sésame</i>		 Saumon belle-vue, crudités, salade de pommes de terre <i>Poissons, céleri, œufs, moutarde</i>		 Salade de pâtes, petits pois, maïs, œuf dur <i>Gluten (blé), céleri, œufs</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Fruit		Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	

 : 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, œufs, 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).

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.

