

L'ASSIETTE SOLIDAIRE



TCO SERVICE avec l'ONG Belge SOS Faim lance l'opération « L'assiette solidaire »

SOS Faim agit dans le monde pour la défense d'une agriculture paysanne. Chaque « assiette solidaire », composée de riz aux lentilles vertes, permettra de reverser 50 centimes pour financer des cantines au Sénégal, dans les régions de Gossas et de Fatick.

SOS Faim aide 20 écoles dans l'achat de produits locaux auprès des paysans des villages alentours. Les repas sont à base de lait de chèvres et des produits locaux comme le mil, l'arachide ou le niébé ☀️. L'objectif est de proposer une alimentation à la fois diversifiée et saine à plus de 4 300 élèves.









































**COMMANDE VITE
TON REPAS SOLIDAIRE
CE MOIS DE MAI**






Le niébé est un haricot très populaire en Afrique de l'Ouest, et particulièrement nutritif. Comme les lentilles que tu trouveras dans « L'assiette solidaire ».

MENU MAI 2022

ECOLE D'OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

Lundi 02		Mardi 03		Jeudi 05		Vendredi 06	
Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	
Ratatouille (tomates, courgettes, oignons) Haricots rouges Boullghour <i>Gluten, Céleri</i>		 Crudités , dressing Filet de Hoki Sauce vierge au citron Pommes de terre nature <i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Céleri, Poissons, Soja</i>		 Riz aux lentilles vertes Coulis de carottes <i>Céleri</i> Bénéfices versés à l'ONG		 Pâtes à la Napolitaine (tomates, oignons, céleri) Emincés de volaille <i>Gluten, céleri</i>	
 Salade de pommes de terre, haricots, lardons <i>Oeufs, moutarde</i>		 Wraps (salade de thon au yaourt, concombres) <i>Gluten, lait, poissons, céleri</i>		 Salade de riz Hawaiï (poulet, ananas, carottes râpées) <i>Oeufs, moutarde, céleri</i>		 Salade de pâtes, mozzarella, pesto <i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit				 Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	
Lundi 09		Mardi 10		Jeudi 12		Vendredi 13	
Potage carottes persil BIO <i>Céleri</i>		Potage St Germain BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage céleri BIO <i>Céleri</i>	
 Compote de pommes Saucisse de campagne Frites <i>Gluten, Lait, Oeufs, Arachides</i>		 Pâtes au brocoli et saumon <i>Gluten, Lait, Céleri, Poissons, Soja</i>		 Omelette Epinards à la crème Pommes de terre nature <i>Lait, Oeufs, Gluten, Céleri</i>		 Couscous de légumes du chef Pois chiches <i>Céleri, Gluten</i>	
 Salade de quinoa, saumon, petits légumes <i>Poissons, céleri</i>		 Salade de lentilles, feta, tomates, céleri <i>Lait, céleri</i>		 Pain de viande, crudités, sandwich <i>Gluten, céleri, lait, oeufs, soja, moutarde</i>		 Salade de boullghour, dés de poulet, crudités <i>Gluten, céleri, lait, oeufs, moutarde</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		 Biscuit <i>Gluten, oeufs, lait, fruits à coque</i>		Fruit	
Lundi 16		Mardi 17		Jeudi 19		Vendredi 20	
Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>		Potage Bollywood (chou-fleur) <i>Céleri</i>		Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	
 Haricots verts Falafels Sauce à l'orange Petit épeautre <i>Céleri, Gluten, Sésame</i>		 Crudités , dressing Filet de Colin Purée nature <i>Oeufs, Moutarde, Poissons, Gluten, Céleri, Soja, Lait</i>		 Raita de concombres Curry de pois chiches à l'oriental Wraps / Riz <i>Céleri, gluten, oeufs, moutarde</i>		 Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes , oignons) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, oeufs, lait, soja</i>	
 Omelette, crudités, pistolet <i>Oeufs, lait, moutarde, eluten</i>		 Houmous, crudités, baguette grise <i>Oeufs, moutarde, eluten, sésame</i>		 Wraps au poulet curry, carottes râpées <i>Gluten, céleri, moutarde, oeufs</i>		 Salade de riz, dés de poulet, petits pois <i>Céleri, oeufs, moutarde</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Fruit		 Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	
Lundi 23		Mardi 24		Jeudi 26		Vendredi 27	
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage épinards BIO <i>Céleri</i>		 <p>Congé Ascension</p>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	
 Champignons Vol-au-vent de quorn Frites <i>Gluten, céleri, lait, oeufs, arachides</i>		 Waterzooi de poisson Julienne de légumes (poireaux, céleri , carottes) Pommes de terre nature <i>Poissons, soja, lait, eluten, céleri</i>				 Pâtes complètes Sauce fromage aux petits pois <i>Gluten, lait, céleri</i>	
 Pêches au thon, pain gris <i>Poissons, oeufs, moutarde, lait, céleri, eluten</i>		 Salade d'oeufs, champignons, pommes de terre <i>Oeufs, céleri, lait, moutarde</i>				 Wraps César (poulet, salade, maïs) <i>Gluten, lait, céleri, oeufs, moutarde</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit				Fruit	
Lundi 30		Mardi 31					
Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage céleri BIO <i>Céleri</i>					
 Carboneade de quorn aux carottes Pommes de terre nature <i>Gluten, Oeufs, Céleri, Moutarde</i>		 Purée de navets Filet de Cabillaud Sauce tomate <i>Lait, Poissons, Céleri</i>					
 Jambon de dinde, crudités, pain gris <i>Gluten, lait, céleri, oeufs, moutarde</i>		 Salade de pâtes, mozzarella, pesto <i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i>					
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit					

-  : Plat végétarien
-  : poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, fish
-  : 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: boulghour, 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.

25% BIO: repas avec minimum 25% d'ingrédients BIO. Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01)

70% local: repas avec 70% de produits locaux.

ALLERGIES: Pour toutes questions sur les allergènes présents dans nos repas, contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

