



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.

MENU MAI 2025

ECOLE COMMUNALES DE WOLUWE ST LAMBERT



ASSIETTE SOLIDAIRE

lundi 12		mardi 13		mercredi 14		jeudi 15		vendredi 16	
Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage céleri vert - poireaux BIO <i>Céleri</i>		Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>		Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	
Blanquette de volaille aux carottes Riz <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>		 Bettes à la crème Omelette Pommes de terre <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>		Salade Liégeoise (haricots verts, lardinettes de dinde, pommes de terre) <i>Céleri, sèches</i>		 Potée aux carottes Fish stick Sauce tartare <i>Gluten (blé), poissons, œufs, lait, céleri, moutarde</i>		 Yassa végétarien (carottes , courgettes, oignons, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri, moutarde</i>	
Fruit		Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Yaourt aux fruits <i>Lait</i>		Fruit	
lundi 19		mardi 20		mercredi 21		jeudi 22		vendredi 23	
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage Saint-Germain BIO <i>Céleri</i>		Potage navets BIO <i>Céleri</i>		Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>		Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>	
Petits pois Pâtes (complètes) Dés de poulet et fromage <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>		 Carottes Œufs brouillés Pommes de terre en chemise / Frites <i>Œufs, lait, céleri, arachides</i>		 Epinards à la crème Saucisse de campagne Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</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>	
Fruit		Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Yaourt aux fruits <i>Lait</i>		Fruit	
lundi 26		mardi 27		mercredi 28		jeudi 29		vendredi 30	
Potage épinards BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>		Potage champignons BIO <i>Céleri</i>		Congé 		Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	
Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, carottes , oignons) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>		 Brocoli à la crème Œuf dur Pommes de terre ciboulette / Frites <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, arachides</i>		 Chou-fleur Spiringue de porc Purée persillée <i>Gluten (blé), lait, céleri, moutarde</i>				 Carottes Curry de pois chiches à l'orientale Wrap (primaires) / Riz (maternelles) <i>Gluten (blé), céleri, moutarde</i>	
Fruit		Dessert lacté <i>Lait</i>		Fruit				Biscuit <i>Gluten (blé), avoine, épeautre, œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	

 : 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, œufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de bœuf, 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.

