

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

Menu équitable

	mardi 1 octobre	mercredi 2 octobre	jeudi 3 octobre	vendredi 4 octobre	
	Potage tomates Céleri Carottes Filet de Cabillaud Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, céleri</i>	Potage épinards Céleri Poireaux à la crème Saucisse Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	Potage poireaux Céleri Couscous de légumes du chef (carottes, courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	Potage lentilles Corail Céleri Haricots verts Poulet curry au lait de coco Riz équitable  <i>Gluten (blé, orge), œufs, céleri, moutarde</i>	
	Carottes Falafels Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé), céleri</i>	Poireaux à la crème Filet de Quorn Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), lait, céleri, œufs</i>	Couscous de légumes du chef (carottes, courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	Curry de légumes (carottes, haricots verts, lentilles, lait de coco) Riz équitable <i>Gluten (blé), céleri, moutarde</i>	
	Fruit	Fruit	Fromage Lait	Banane équitable	
SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE					
	lundi 7 octobre	mardi 8 octobre	mercredi 9 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
	Potage brocolis Céleri Courgettes au pesto Spiringue de porc Quinoa <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	Potage butternut Céleri Crudités , vinaigrette Filet de Colin Purée nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Potage oignons Céleri Chou-fleur Filet de poulet Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i> Alternatives végétariennes	Potage carottes Céleri Riz cantonnais végétarien (petits pois, oignons , œufs) <i>Œufs, céleri</i>	Potage céleri vert Céleri Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>
	Courgettes au pesto Boulettes végétariennes Quinoa <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Crudités , vinaigrette Oeuf dur Purée nature <i>Œufs, lait, céleri, moutarde</i>	Chou-fleur Batonnets de fromage Pommes de terre rôties <i>Lait, céleri</i>	Riz cantonnais végétarien (petits pois, oignons , œufs) <i>Œufs, céleri</i>	Pâtes Sauce tomate aux lentilles Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
	Dessert lacté Lait	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit
SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE					
	lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	mercredi 16 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
	Potage cerfeuil Céleri Carottes râpées, vinaigrette Boulette de volaille Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	Potage tomates Céleri Haricots verts Filet de Lieu Noir Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	Potage pois chiches Céleri Brocolis Rôti de porc caramélisé Boullgour <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i> Alternatives végétariennes	Potage poireaux Céleri Chili sin carne (tomates, carottes, maïs, haricots rouges) Riz <i>Céleri</i>	Potage épinards Céleri Marmite de pâtes (complètes) au potiron et dés de poulet Fromage râpé  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>
	Carottes râpées, vinaigrette Filet de Quorn Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Haricots verts Œuf dur Pommes de terre en chemise <i>Œufs, lait</i>	Brocolis Burger végétarien Boullgour <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Chili sin carne (tomates, carottes, maïs, haricots rouges) Riz <i>Céleri</i>	Marmite de pâtes (complètes) au potiron et lentilles Corail Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
	Dessert lacté Lait	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	

Halloween

 : 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: boullgour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, œufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, pommes, poires, tomates pelées, tomates entières.
 Certifié par 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. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

