TCO SERVICE

CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

TCO Service propose au moins **1x/semaine** un repas végétarien.

Le repas végétarien a pris sa place, chaque semaine, dans les menus des cantines scolaires qui s'orientent vers **une alimentation durable.**

Certaines cantines en proposent déjà 2 !

Ces repas ne contiennent pas de viande ni de volaille. Ils peuvent contenir des produits laitiers et des œufs.
Mais notre source de protéine préférée, comme substitut à la viande, ce sont les légumineuses et les céréales.
Elles se trouvent dans des plats venus d'Inde (le Dahl de lentilles corail), de pays méditerranéens (Pasta et fagioli, couscous végé) ou de l'Amérique latine (Chili sin carne) et encore bien d'autres…

Pourquoi on aime les légumineuses ?

Elles apportent des glucides complexes*, des protéines, des fibres et des minéraux.
Elles ont un faible impact environnemental (peu d'eau pour les cultiver) et elles nourrissent les sols en azote.
Elles se conservent longtemps séchées et sont peu couteuses

*Les glucides complexes sont digérés plus lentement par l'organisme et donc, fournissent une énergie durable. Ils sont le « carburant » de l'organisme.

TCO SERVICE
CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

MENU FEVRIER 2025

lundi 03	mardi 04	mercredi 05	jeudi 06	vendredi 07
Potage **patates douces** BIO *Céleri*	Potage **panais** BIO *Céleri*	Potage **carottes** BIO *Céleri*	Potage **cresson** BIO *Céleri*	Potage **chicons** BIO *Céleri*
Chou blanc à la crème Saucisse de campagne Boulghour *Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde*	Potée aux **épinards** Filet de merlu *Gluten (blé), poissons, lait, soja, céleri*	**Salsifis** à la crème Filet de poulet Pommes de terre rôties *Gluten (blé), œufs, lait, céleri*	Dahl de lentilles corail aux tomates, **carottes** et lait de coco Riz *Céleri, moutarde*	Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, **carottes**, **oignons**) Fromage râpé *Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri*
Alternatives végétariennes				
Chou blanc à la crème Burger végétarien Boulghour *Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde*	Potée aux **épinards** Omelette *Gluten (blé), céleri, lait, œufs*	**Salsifis** à la crème Falafels Pommes de terre rôties *Gluten (blé), œufs, lait, céleri*	Dahl de lentilles corail aux tomates, **carottes** et lait de coco Riz *Céleri, moutarde*	Pâtes, sauce bolognaise aux légumineuses (tomates, **carottes**, **oignons**) Fromage râpé *Gluten (blé), œufs, lait, céleri*
Dessert lacté *Lait*	Fruit	Fruit	Fromage *Lait*	Fruit

lundi 10	mardi 11	mercredi 12	jeudi 13	vendredi 14
Potage **carottes** BIO *Céleri*	Potage tomates BIO *Céleri*	Potage **épinards** BIO *Céleri*	Potage **potimarrons** BIO *Céleri*	Potage **céleri vert** BIO *Céleri*
Ratatouille d'hiver (tomates, **carottes, champignons**) Boulette (de volaille) Orge *Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde*	**Crudités**, vinaigrette Filet de colin Purée nature *Gluten (blé, seigle), poissons, œufs, soja, lait, céleri, moutarde*	**Poireaux** à la crème Spiringue de porc Riz persillé *Gluten (blé), lait, moutarde*	Pâtes (complètes) au pesto vert et brocoli Fromage râpé *Gluten (blé), lait, céleri*	**Carottes** Rosbif, sauce poivre doux Pommes de terre en chemise *Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde*
Alternatives végétariennes				
Ratatouille d'hiver (tomates, **carottes**, **champignons**) Mini-boulettes végétariennes Orge *Gluten (blé, orge), œufs, soja, céleri, moutarde*	**Crudités**, vinaigrette Filet de Quorn Purée nature *Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde*	**Poireaux** Curry de lentilles Riz persillé *Gluten (blé), lait, céleri*	Pâtes (complètes) au pesto vert et brocoli Fromage râpé *Gluten (blé), lait, céleri*	**Carottes** Omelette Pommes de terre en chemise *Gluten (blé), œufs, lait, céleri*
Dessert lacté *Lait*	Fruit	Fruit	Biscuit *Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)*	Fruit

CARNAVAL

lundi 17	mardi 18	mercredi 19	jeudi 20	vendredi 21
Potage lentilles corail BIO *Céleri*	Potage **oignons** BIO *Céleri*	Potage **poireaux** BIO *Céleri*	Potage **cresson** BIO *Céleri*	Potage **carottes** BIO *Céleri*
Petits pois, **échalotes** Filet de poulet Semoule *Gluten (blé), œufs, lait, céleri*	Fenouil, sauce tomatée Filet de Hoki Riz *Gluten (blé, seigle), poissons, soja, céleri*	Bettes à la crème Rôti de porc Pommes de terre rôties *Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde*	Pâtes Sauce fromage aux **champignons** *Gluten (blé), lait, céleri*	Sauce Arlequin aux petits légumes Burger (de bœuf) Purée ciboulette *Gluten (blé), lait, céleri, moutarde*
Alternatives végétariennes				
Petits pois, **échalotes** Œuf dur Semoule *Gluten (blé), œufs, céleri*	Fenouil, sauce tomatée Mijoté de pois cassés Riz *Céleri*	Bettes à la crème Filet de Quorn Pommes de terre rôties *Gluten (blé), œufs, lait, céleri*	Pâtes Sauce fromage aux **champignons** *Gluten (blé), lait, céleri*	Sauce Arlequin aux petits légumes Burger végétarien Purée ciboulette *Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde*
Dessert lacté *Lait*	Fruit	Fruit	Biscuit *Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)*	Orange des Gilles

: Plat végétarien
: Poisson labélisé 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.

SJ JV SF ALT VG TLJ