

## 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	jeudi 3 octobre	vendredi 4 octobre
	<b>Potage tomates</b> <i>Céleri</i>	<b>Potage poireaux</b> <i>Céleri</i>	<b>Potage lentilles Corail</b> <i>Céleri</i>
	 <b>Carottes</b> Filet de Cabillaud Pommes de terre persillées  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, céleri</i>	 <b>Couscous</b> de légumes du chef ( <b>carottes, courgettes,</b> pois chiches) Semoule  <i>Gluten (blé), céleri</i>	 <b>Haricots verts</b> Poulet curry au lait de coco Riz équitable  <i>Gluten (blé, orge), œufs, céleri, moutarde</i>
<b>SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE</b>			
lundi 7 octobre	mardi 8 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
<b>Potage brocolis</b> <i>Céleri</i>	<b>Potage butternut</b> <i>Céleri</i>	<b>Potage carottes</b> <i>Céleri</i>	<b>Potage céleri vert</b> <i>Céleri</i>
 <b>Courgettes</b> au pesto Spiringue de porc Quinoa  <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Filet de Colin Purée nature  <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	 <b>Riz cantonnais</b> végétarien (petits pois, <b>oignons</b> , œufs)  <i>Œufs, céleri</i>	<b>Pâtes</b> Bolognaise de bœuf ( <b>tomates, carottes, oignons</b> ) Fromage râpé  <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>
<b>SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE</b>			
lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
<b>Potage cerfeuil</b> <i>Céleri</i>	<b>Potage tomates</b> <i>Céleri</i>	<b>Potage poireaux</b> <i>Céleri</i>	<b>Potage épinards</b> <i>Céleri</i>
<b>Carottes</b> râpées, vinaigrette Boulette de volaille Pommes de terre nature  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 <b>Haricots verts</b> Filet de Lieu Noir Pommes de terre en chemise  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 <b>Chili sin carne</b> ( <b>tomates, carottes,</b> maïs, haricots rouges) Riz  <i>Céleri</i>	 <b>Marmite de pâtes</b> (complètes) au <b>potiron</b> et dés de poulet Fromage râpé  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</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**: 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 bœuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).  
Certifié par [www.certisys.eu](http://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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

