



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.**

Le conseil supérieur de la santé recommande aux adultes de manger des légumineuses toutes les semaines!

Alors commençons à prendre cette bonne habitude dès les bancs de l'école.

## 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.

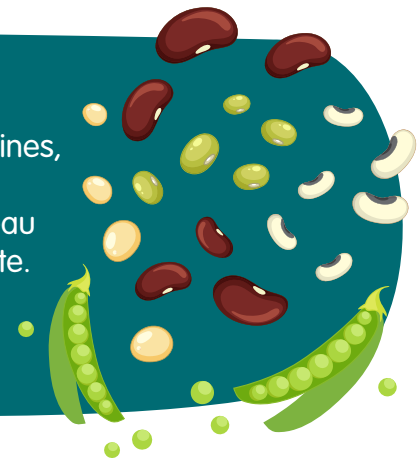
Mais notre source de protéine préférée, comme substitut à la viande, ce sont les légumineuses et les céréales.

Elles se trouvent dans des plats venus d'Inde (le Dahl de lentilles corail), de pays méditerranéens (Pasta et fagioli, couscous végété) 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.



lundi 03		mardi 04		jeudi 06		vendredi 07	
Potage <b>patates douces</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>panais</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>cresson</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>chicons</b> BIO <i>Céleri</i>	
 Chou blanc à la crème Saucisse de campagne Boullghour  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Potée aux <b>épinards</b> Filet de merlu  <i>Gluten (blé), poissons, lait, soja, céleri</i>	 Dahl de lentilles corail aux tomates, <b>carottes</b> et lait de coco Riz  <i>Céleri, moutarde</i>	Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, <b>carottes, oignons</b> ) Fromage râpé  <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>				
lundi 10		mardi 11		jeudi 13		vendredi 14	
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>céleri vert</b> BIO <i>Céleri</i>	
Ratatouille d'hiver (tomates, <b>carottes, champignons</b> ) Boulette (de volaille) Orge  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Filet de colin Purée nature  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	 Pâtes (complètes) au pesto vert et brocoli Fromage râpé  <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	<b>Carottes</b> Rosbif, sauce poivre doux Pommes de terre en chemise  <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>				
lundi 17		mardi 18		jeudi 20		vendredi 21	
Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>cresson</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	
Petits pois, <b>échalotes</b> Filet de poulet Semoule  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Fenouil, sauce tomatée Filet de Hoki Riz  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, céleri</i>	 Pâtes Sauce fromage aux <b>champignons</b>  <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	<b>CARNAVAL</b> 		Sauce Arlequin aux petits légumes Burger (de bœuf) Purée ciboulette  <i>Gluten (blé), lait, céleri, moutarde</i>		

 : 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**: boulghour, 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 boeuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).  
**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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

