



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


humundi

ASSIETTE SOLIDAIRE SOS FAIM

lundi 12	mardi 13	jeudi 15	vendredi 16
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage Saint-Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>
Bettes à la crème Boulette de volaille Semoule <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Potée aux carottes Fish stick Sauce tartare <i>Gluten (blé), poissons, œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Yassa végétarien (carottes , courgettes, oignons, pois chiches) Riz au curcuma <i>Céleri, moutarde</i>	 Petits pois Pâtes (complètes) Jambon et fromage <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
lundi 19	mardi 20	jeudi 22	vendredi 23
Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>
Carottes Filet de cuisse de poulet, sauce à l'orange Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</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>	Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, carottes , oignons) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>
lundi 26	mardi 27	jeudi 29	vendredi 30
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>		Potage navets BIO <i>Céleri</i>
Brocoli à la crème Filet de poulet Pommes de terre ciboulette <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Crudités , vinaigrette Curry de poisson à l'orientale Riz  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, œufs, lait, céleri, moutarde</i>	<i>Congé</i>	 Ragoût de porc à la provençale (tomates, courgettes) Boulghour <i>Gluten (blé), céleri</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). 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.

