

# JE PARTICIPE À L'ASSIETTE SOLIDAIRE



SOS FAIM DEVIENT

**humundi**

## TCO Service s'associe avec l'ONG Humundi pour la 3<sup>ème</sup> 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  
= 0,50€ à 1€ versé à Humundi

Tu la reconnaîtras sur le menu  
grâce au logo

**humundi**  
SOS FAIM

10 638€ récoltés  
en 2023!

**COMMANDE VITE  
TON ASSIETTE SOLIDAIRE  
AU MENU DE CE MOIS D'AVRIL**






\* **Le niébé** est un haricot très populaire en Afrique de l'Ouest  
et particulièrement nutritif.

# MENU AVRIL 2024

## SERVITES DE MARIE

lundi 01	mardi 02	jeudi 04	vendredi 05
Congé  	Potage tomates persil BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cresson</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>
	 Compote de pommes Boudin blanc Pommes de terre persillées  <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 Pâtes aux légumes ( <b>carottes</b> , tomates, courgettes) et légumineuses  <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 Thon, sauce tomate aux légumes ( <b>navets</b> , courgettes) Semoule  <i>Gluten (blé), poissons, céleri</i>
	Alternatives végétariennes		
	Compote de pommes Burger végétarien Pommes de terre persillées  <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Pâtes aux légumes ( <b>carottes</b> , tomates, courgettes) et légumineuses  <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Haricots blancs, sauce tomate aux légumes ( <b>navets</b> , courgettes) Semoule  <i>Gluten (blé), céleri</i>
	Fruit  <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Yaourt <i>Lait</i>	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>
lundi 08	mardi 09	jeudi 11	vendredi 12
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>
Bœuf façon Stroganoff (tomates, <b>champignons</b> ) Riz  <i>Lait, céleri, moutarde</i>	<b>Carottes</b> Boulette de volaille Pommes de terre en chemise  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Pâtes (complètes) au pesto vert et petits pois Fromage râpé  <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 Filet de Cabillaud, sauce créole Courgettes Purée de patates douces  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>
Alternatives végétariennes			
Crêpe aux <b>champignons</b> Sauce tomate Riz  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	<b>Carottes</b> Boulettes végétariennes Pommes de terre en chemise  <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Pâtes (complètes) au pesto vert et petits pois Fromage râpé  <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Pois chiches, sauce créole aux courgettes Purée de patates douces  <i>Lait, céleri, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fromage <i>Lait</i>	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit
lundi 15	mardi 16	jeudi 18	vendredi 19
Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage patates douces BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cresson</b> BIO <i>Céleri</i>
Vol-au-vent ( <b>champignons</b> ) Pommes de terre  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	<b>Poireaux</b> à la crème Pain de veau Pommes de terre nature  <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri</i>	 Riz aux petits légumes ( <b>carottes</b> , petits pois, oignons) et lentilles vertes ASSIETTE SOLIDAIRE Bénéfices versés à l'ONG HUMUNDI <i>Céleri</i>	 Potée aux <b>carottes</b> Filet de Hoki  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>
Alternatives végétariennes			
Vol-au-vent de Quorn ( <b>champignons</b> ) Pommes de terre  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	<b>Poireaux</b> à la crème Burger végétarien Pommes de terre nature  <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Riz aux petits légumes ( <b>carottes</b> , petits pois, oignons) et lentilles vertes  <i>Céleri</i>	Potée aux <b>carottes</b> Œuf dur  <i>Œufs, lait, céleri</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruits secs  	Chocolat <i>Lait</i>
lundi 22	mardi 23	jeudi 25	vendredi 26
Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>
Ratatouille (tomates, courgettes, oignons) Filet de poulet Boulghour  <i>Céleri, gluten (blé)</i>	<b>Crudités</b> , vinaigrette Burger de bœuf Purée nature  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Dahl de lentilles corail Chou-fleur persillé Riz  <i>Céleri, moutarde</i>	 Pâtes à la norvégienne saumon - <b>épinards</b>  <i>Gluten (blé), poissons, lait, céleri</i>
Alternatives végétariennes			
Ratatouille (tomates, courgettes, oignons) Haricots rouges Boulghour  <i>Gluten (blé), céleri</i>	<b>Crudités</b> , vinaigrette Burger végétarien Purée nature  <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Dahl de lentilles corail Chou-fleur persillé Riz  <i>Céleri, moutarde</i>	Pâtes Sauce aux <b>épinards</b> et lentilles vertes  <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit

 : Plat végétarien  
 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, 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 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.

