



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

LES CÉRÉALES COMPLÈTES OU RAFFINÉES ?

Tes pâtes sont brunes,
Comment ça se fait?

Les menus de TCO Service **avec des céréales complètes** : de l'énergie assurée jusqu'au prochain repas !

Les céréales comme le riz, le blé, le quinoa, l'orge, ... font partie de la famille alimentaire des féculents. Nous avons plutôt l'habitude de les manger raffinées car leur couleur blanche est plus agréable à nos yeux. Pourtant, les céréales complètes, de couleur brune, sont bien meilleures pour la santé.

Elles contiennent plus de fibres et de minéraux, tel que le fer, la vitamine B12, le magnésium, Les fibres favorisent une digestion plus lente. On se sent donc rassasié plus longtemps. Elles peuvent aussi améliorer le transit intestinal.

Ce sont des pâtes complètes.
Elles ont bon goût et sont meilleures pour la santé que les pâtes blanches.



Céréales complètes



SON
couche extérieure
riche en fibres

AMANDE
partie centrale
contenant l'amidon









GERME
partie intérieure riche
en nutriments






Céréales raffinées

MENU MAI 2024

SERVITES DE MARIE

lundi 13	mardi 14	jeudi 16	vendredi 17	
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage Saint-Germain BIO <i>Céleri</i>	
Petits pois Boulette de volaille Riz persillé <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Crudités , vinaigrette Saucisse de campagne Pommes de terre <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Couscous de légumes du chef (carottes , chou-fleur , courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	 Pâtes à l'Ostendaise (colin, crevettes roses, carottes , poireaux, céleri) <i>Gluten (blé, seigle), crustacés, poissons, soja, lait, céleri</i>	
Alternatives végétariennes				
Petits pois Omelette Riz persillé <i>Œufs, lait, céleri</i>	Crudités , vinaigrette Mijoté de lentilles Pommes de terre nature <i>Œufs, céleri, moutarde</i>	Couscous de légumes du chef (carottes , chou-fleur , courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	Pâtes, sauce crémée aux légumes (carottes , poireaux, céleri) et lentilles Corail <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	
Compotine	Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	
lundi 20	mardi 21	jeudi 23	vendredi 24	
Congé	Potage champignons BIO <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	
	Ratatouille Omelette Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Curry de pois chiches à l'orientale Crudités Wraps / Riz <i>Œufs, céleri, moutarde, gluten (blé)</i>	 Epinards à la crème Filet de cabillaud Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	
	Alternatives végétariennes			
	Ratatouille Omelette Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Curry de pois chiches à l'orientale Crudités Wraps / Riz <i>Œufs, céleri, moutarde, gluten (blé)</i>	Epinards à la crème Boulettes végétariennes Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	
lundi 27	mardi 28	jeudi 30	vendredi 31	
Potage resson BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	
Brocoli Filet de poulet Boulghour <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Ragoût de porc à la provençale (tomates, courgettes) Riz <i>Céleri</i>	 Pâtes (complètes) à la Primavera Verde (courgettes, brocolis , petits pois) Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 Julienne de légumes (poireaux, céleri , carottes) Waterzooï de poissons Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	
Alternatives végétariennes				
Brocoli Burger végétarien Boulghour <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Courgettes à la provençale Pois chiches Riz <i>Céleri</i>	Pâtes (complètes) à la Primavera Verde (courgettes, brocolis , petits pois) Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Waterzooï de légumes (poireaux, céleri , carottes) aux haricots blancs Pommes de terre persillées <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>	Fromage <i>Lait</i>	

-  : Plat végétarien
-  : Poisson labellisé 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 boeuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes). Certifié par 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. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

