



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

SERVITES DE MARIE

ASSIETTE SOLIDAIRE

lundi 12	mardi 13	jeudi 15	vendredi 16
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>	Potage Saint-Germain BIO <i>Céleri</i>
Bettes à la crème Boulette de volaille Semoule <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Petits pois Saucisse de campagne Pommes de terre <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Yassa végétarien (carottes , courgettes, oignons, pois chiches) Riz au curcuma  <i>SOS FAIM Céleri, moutarde</i>	 Potée aux carottes Fish stick Sauce tartare <i>Gluten (blé), poissons, œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Alternatives végétariennes			
Bettes à la crème Omelette Semoule <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Petits pois Burger végétarien Pommes de terre <i>Gluten (blé, orge, seigle), œufs, soja, lait, céleri, moutarde, sésame</i>	Yassa végétarien (carottes , courgettes, oignons, pois chiches) Riz au curcuma <i>Céleri, moutarde</i>	Potée aux carottes Falafels Sauce tartare <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde, sésame</i>
Compotine	Fruit	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>
lundi 19	mardi 20	jeudi 22	vendredi 23
Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>
Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, carottes , oignons) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>	Carottes Filet de cuisse de poulet, sauce à l'orange Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Tandoori de légumes (haricots verts, chou-fleur , carottes), Sauce au yaourt Riz <i>Lait</i>	 Purée au céleri et cerfeuil Filet de Hoki <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>
Alternatives végétariennes			
Pâtes, sauce bolognaise sin carne (tomates, carottes , céleri pois) Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Carottes Dés de quorn, sauce à l'orange Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Tandoori de légumes (haricots verts, chou-fleur , carottes), Sauce au yaourt Riz <i>Lait</i>	Purée au céleri et cerfeuil Œuf dur Sauce dressing <i>Œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Dessert lacté <i>Lait</i>
lundi 26	mardi 27	jeudi 29	vendredi 30
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage navets BIO <i>Céleri</i>	Congé 	Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>
Brocoli à la crème Filet de poulet Pommes de terre ciboulette <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Ragoût de porc à la provençale (tomates, courgettes) Boulghour <i>Gluten (blé), céleri</i>		 Carottes Curry de poisson à l'orientale Riz <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, céleri, moutarde</i>
Alternatives végétariennes			Alternatives végétariennes
Brocoli à la crème Mini-boulettes végétariennes Pommes de terre ciboulette <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Courgettes à la provençale Burger végétarien Boulghour <i>Gluten (blé, orge, seigle), œufs, soja, lait, céleri, moutarde, sésame</i>	Carottes Curry de pois chiches à l'orientale Riz <i>Gluten (blé), céleri, moutarde</i>	
Dessert lacté <i>Lait</i>	Fromage <i>Lait</i>		Fruit

INDE

-  : 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: 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. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

