

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
S.40			01/10	02/10
POTAGE			Épinards BIO <i>Céleri</i>	Courgettes BIO <i>Céleri</i>
REPAS			 Chili sin carne (tomates, carottes , maïs, haricots rouges, soja) Quinoa (maternelles) / Wrap (primaires) <i>Gluten (Blé), Soja, Céleri</i>	 Pâtes à l'Ostendaise (colin, crevettes roses, carottes- poireaux, céleri-rave) <i>Gluten (Blé), Crustacés, Poissons, Soja, Lait, Céleri</i>
DESSERT			Dessert lacté <i>Lait</i>	Biscuit <i>Gluten (Blé, Avoine), Oeufs, Soja, Lait, Fruits à coque (Amandes)</i>
S.41	05/10	06/10	08/10	09/10
POTAGE	Brocolis BIO <i>Céleri</i>	Butternut BIO <i>Céleri</i>	Carottes BIO <i>Céleri</i>	Céleri vert BIO <i>Céleri</i>
REPAS	Pâtes, sauce bolognaise (bœuf, tomates, carottes, oignons) Fromage râpé <i>Gluten (Blé), Oeufs, Soja, Lait</i>	 Sauté de porc Courgettes au pesto Pommes de terre <i>Lait, Céleri, Moutarde</i>	 Légumes en sauce (haricots verts, potiron, chou-fleur , pois chiches) au yaourt Boullgour <i>Gluten (Blé), Lait, Céleri</i>	 Filet de poisson (Merlan) Potée aux carottes <i>Gluten (Blé), Poissons, Soja, Lait</i>
DESSERT	Fruit	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fromage <i>Lait</i>
S.42	Halloween	13/10	15/10	16/10
POTAGE	Courgettes BIO <i>Céleri</i>	Cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Tomates persil BIO <i>Céleri</i>	Patates douces BIO <i>Céleri</i>
REPAS	Pâtes aux lardons de poulet, béchamel de potiron au cheddar et petits pois <i>Gluten (Blé), Lait, Céleri</i>	Boulette (poulet) Ratatouille (tomates, courgettes, poivrons) Pommes de terre <i>Gluten (Blé), Oeufs</i>	 Curry de lentilles (poireaux, céleri-rave, carottes) Riz <i>Céleri, Moutarde</i>	 Poisson de la mer (Hoki) Crudités , vinaigrette Purée <i>Gluten (Blé), Oeufs, Poissons, Soja, Lait, Moutarde</i>
DESSERT	Biscuit <i>Gluten (Blé, Avoine), Oeufs, Soja, Lait, Fruits à coque (Amandes)</i>	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit

 Plat végétarien

 Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Cabillaud, Colin, Fish stick, Hoki, Lieu noir, Limande, Merlan, Saumon

 Plat contenant de la viande de porc

Légumes de saison Selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement/BioWallonie

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. Pour toutes informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

62.47%
Produits BIO
en 2025-2026



75%
Fruits et
légumes
de saison



74%
Produits BIO
et/ou locaux



100%
Potages
BIO



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

La pyramide aide à savoir quels aliments manger pour être en bonne santé. Le principe est simple, plus un aliment est bas dans la pyramide, plus il doit prendre de la place dans ton alimentation !

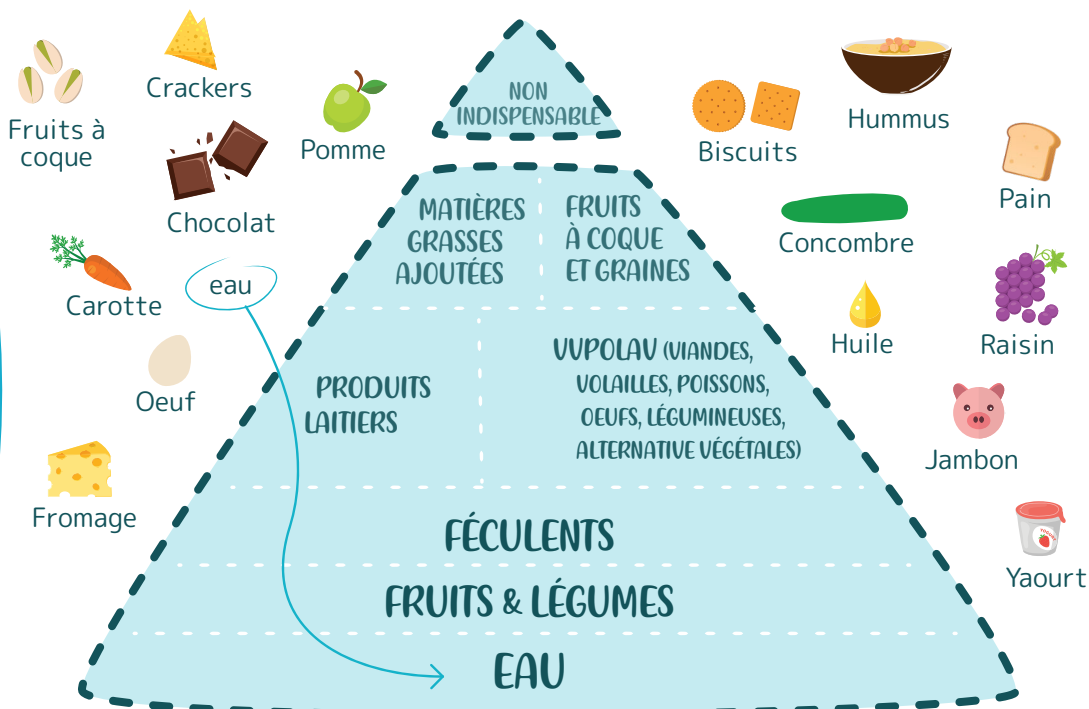


La pyramide alimentaire classe les aliments par famille selon les nutriments qu'ils contiennent et leur rôle dans le corps.

- 🍷 **L'eau**
indispensable à la vie.
- 🍷 **Les fruits et légumes**
Les protecteurs.
Ils protègent des maladies et facilitent le transit.
- 🍷 **Les féculents et les matières grasses**
les énergétiques.
Ils fournissent le carburant nécessaire au bon fonctionnement du corps.
- 🍷 **Les VVPOLAV**
les constructeurs.
Ils construisent et entretiennent les muscles, les os et les tissus.
- 🍷 **Les légumineuses**
Championnes toutes catégories !

Teste tes connaissances

Relie les aliments à la bonne famille alimentaire.



Pour vérifier tes réponses et en savoir plus sur la pyramide alimentaire
<https://grainesdagri.be/nos-outils>, <https://www.foodinaction.com,...>