



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

TCO SERVICE AIME
LES PRODUITS LOCAUX
ET DE QUALITE !

EN SE FOURNISSANT CHEZ PAYSANS-ARTISANS, TCO SERVICE SOUTIENT LES PETITS PRODUCTEURS !



Paysans-Artisans est une Coopérative de producteurs et de consommateurs.

Elle soutient la production de plus de 170 petits producteurs sur le territoire du Grand Namurois.

En plus de son système de vente en ligne, la coopérative compte aujourd'hui 8 petits magasins de quartier. Elle livre aussi des magasins à la ferme et des collectivités.

Chez Paysans-Artisans, les consommateurs connaissent les producteurs de leur alimentation. Des marchés, des visites, des conférences, des débats,... sont organisés afin de créer du lien et d'informer sur les dessous des cartes de la production industrielle.

**Paysans
Artisans**
Coopérative de producteurs et de consommateurs



TU VEUX MIEUX CONNAÎTRE LA COOPÉRATIVE « PAYSANS-ARTISANS »
ET SES PRODUCTEURS? RENDEZ-VOUS SUR LEUR SITE PAYSANS-ARTISANS.BE

MENU DECEMBRE 2023

ECOLES DE OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

 Bientôt St-Nicolas				vendredi 1	
				Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	
				Potée au chou vert Filet de poulet	
				<i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i> Plat froid	
					Macédoine de légumes, sardines, sandwich <i>Gluten (blé), poissons, céleri, lait</i>
Fruit					
lundi 4					
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		mardi 5		jeudi 7	
 Chou rouge aux pommes Filet de Quorn Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, céleri</i>		 Potée aux carottes Fish Stick <i>Gluten (blé, seigle), poissons, lait</i>		 Curry de pois chiches à l'indienne (chou-fleur, carottes, poireaux, oignons , pois chiches, lait de coco) Riz <i>Lait, céleri, moutarde</i>	
					
vendredi 8					
Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		Potage panais BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	
Crudités , vinaigrette Burger de bœuf Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>		Potée aux carottes Fish Stick <i>Gluten (blé, seigle), poissons, lait</i>		Curry de pois chiches à l'indienne (chou-fleur, carottes, poireaux, oignons , pois chiches, lait de coco) Riz <i>Lait, céleri, moutarde</i>	
					
Crudités , jambon, sandwich <i>Lait, gluten (blé), œufs, céleri, moutarde</i>		Salade de pâtes, gouda, petits légumes <i>Gluten (blé), céleri, lait, œufs, moutarde</i>		Crudités , dressing, mousse de poissons, pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, poissons, céleri, moutarde</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Spéculoos <i>Gluten (blé, épeautre), soja, lait</i>		Fromage <i>Lait</i>	
vendredi 15					
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	
 Champignons Vol-au-vent de Quorn Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, arachides</i>		 Potée aux potimarrons Filet de Hoki <i>Gluten (blé), poissons, soja, lait, céleri</i>		 Pennes (complètes) Courgettes au pesto Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	
					
Choudou crémé Sauté de porc Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>					
vendredi 22					
Potage céleri BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	
 Dahl de lentilles aux carottes Orge perlé <i>Gluten (blé, orge), céleri, moutarde</i>		 Crudités , vinaigrette Filet de colin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, poissons, soja, céleri, moutarde</i>		 Ratatouille d'hiver (tomates, carottes, champignons) Omelette Riz <i>Œufs, lait, céleri</i>	
					
vendredi 22					
Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	
Poires au sirop Rôti de dinde, sauce aux aïrelles Gratin dauphinois <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>		Potée aux carottes Fish Stick <i>Gluten (blé, seigle), poissons, lait</i>		Curry de pois chiches à l'indienne (chou-fleur, carottes, poireaux, oignons , pois chiches, lait de coco) Riz <i>Lait, céleri, moutarde</i>	
					
Crudités , jambon, sandwich <i>Lait, gluten (blé), œufs, céleri, moutarde</i>		Salade de pâtes, gouda, petits légumes <i>Gluten (blé), céleri, lait, œufs, moutarde</i>		Crudités , dressing, mousse de poissons, pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, poissons, céleri, moutarde</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Spéculoos <i>Gluten (blé, épeautre), soja, lait</i>		Fromage <i>Lait</i>	
vendredi 15					
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	
 Champignons Vol-au-vent de Quorn Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, arachides</i>		 Potée aux potimarrons Filet de Hoki <i>Gluten (blé), poissons, soja, lait, céleri</i>		 Pennes (complètes) Courgettes au pesto Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	
					
Choudou crémé Sauté de porc Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>					
vendredi 22					
Potage céleri BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	
 Dahl de lentilles aux carottes Orge perlé <i>Gluten (blé, orge), céleri, moutarde</i>		 Crudités , vinaigrette Filet de colin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, poissons, soja, céleri, moutarde</i>		 Ratatouille d'hiver (tomates, carottes, champignons) Omelette Riz <i>Œufs, lait, céleri</i>	
					
vendredi 22					
Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	
Poires au sirop Rôti de dinde, sauce aux aïrelles Gratin dauphinois <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>		Potée aux carottes Fish Stick <i>Gluten (blé, seigle), poissons, lait</i>		Curry de pois chiches à l'indienne (chou-fleur, carottes, poireaux, oignons , pois chiches, lait de coco) Riz <i>Lait, céleri, moutarde</i>	
					
Crudités , jambon, sandwich <i>Lait, gluten (blé), œufs, céleri, moutarde</i>		Salade de pâtes, gouda, petits légumes <i>Gluten (blé), céleri, lait, œufs, moutarde</i>		Crudités , dressing, mousse de poissons, pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, poissons, céleri, moutarde</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Spéculoos <i>Gluten (blé, épeautre), soja, lait</i>		Fromage <i>Lait</i>	
vendredi 15					
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	
 Champignons Vol-au-vent de Quorn Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, arachides</i>		 Potée aux potimarrons Filet de Hoki <i>Gluten (blé), poissons, soja, lait, céleri</i>		 Pennes (complètes) Courgettes au pesto Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	
					
Choudou crémé Sauté de porc Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>					
vendredi 22					
Potage céleri BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	
 Dahl de lentilles aux carottes Orge perlé <i>Gluten (blé, orge), céleri, moutarde</i>		 Crudités , vinaigrette Filet de colin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, poissons, soja, céleri, moutarde</i>		 Ratatouille d'hiver (tomates, carottes, champignons) Omelette Riz <i>Œufs, lait, céleri</i>	
					
vendredi 22					
Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	
Poires au sirop Rôti de dinde, sauce aux aïrelles Gratin dauphinois <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>		Potée aux carottes Fish Stick <i>Gluten (blé, seigle), poissons, lait</i>		Curry de pois chiches à l'indienne (chou-fleur, carottes, poireaux, oignons , pois chiches, lait de coco) Riz <i>Lait, céleri, moutarde</i>	
					
Crudités , jambon, sandwich <i>Lait, gluten (blé), œufs, céleri, moutarde</i>		Salade de pâtes, gouda, petits légumes <i>Gluten (blé), céleri, lait, œufs, moutarde</i>		Crudités , dressing, mousse de poissons, pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, poissons, céleri, moutarde</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Spéculoos <i>Gluten (blé, épeautre), soja, lait</i>		Fromage <i>Lait</i>	
vendredi 15					
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	
 Champignons Vol-au-vent de Quorn Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, arachides</i>		 Potée aux potimarrons Filet de Hoki <i>Gluten (blé), poissons, soja, lait, céleri</i>		 Pennes (complètes) Courgettes au pesto Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	
					
Choudou crémé Sauté de porc Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>					
vendredi 22					
Potage céleri BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	
 Dahl de lentilles aux carottes Orge perlé <i>Gluten (blé, orge), céleri, moutarde</i>		 Crudités , vinaigrette Filet de colin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, poissons, soja, céleri, moutarde</i>		 Ratatouille d'hiver (tomates, carottes, champignons) Omelette Riz <i>Œufs, lait, céleri</i>	
					
vendredi 22					
Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	
Poires au sirop Rôti de dinde, sauce aux aïrelles Gratin dauphinois <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>		Potée aux carottes Fish Stick <i>Gluten (blé, seigle), poissons, lait</i>		Curry de pois chiches à l'indienne (chou-fleur, carottes, poireaux, oignons , pois chiches, lait de coco) Riz <i>Lait, céleri, moutarde</i>	
					
Crudités , jambon, sandwich <i>Lait, gluten (blé), œufs, céleri, moutarde</i>		Salade de pâtes, gouda, petits légumes <i>Gluten (blé), céleri, lait, œufs, moutarde</i>		Crudités , dressing, mousse de poissons, pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, poissons, céleri, moutarde</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Spéculoos <i>Gluten (blé, épeautre), soja, lait</i>		Fromage <i>Lait</i>	
vendredi 15					
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	
 Champignons Vol-au-vent de Quorn Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, arachides</i>		 Potée aux potimarrons Filet de Hoki <i>Gluten (blé), poissons, soja, lait, céleri</i>		 Pennes (complètes) Courgettes au pesto Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	
					
Choudou crémé Sauté de porc Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>					
vendredi 22					
Potage céleri BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	
 Dahl de lentilles aux carottes Orge perlé <i>Gluten (blé, orge), céleri, moutarde</i>		 Crudités , vinaigrette Filet de colin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, poissons, soja, céleri, moutarde</i>		 Ratatouille d'hiver (tomates, carottes, champignons) Omelette Riz <i>Œufs, lait, céleri</i>	
					
vendredi 22					
Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	
Poires au sirop Rôti de dinde, sauce aux aïrelles Gratin dauphinois <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>		Potée aux carottes Fish Stick <i>Gluten (blé, seigle), poissons, lait</i>		Curry de pois chiches à l'indienne (chou-fleur, carottes, poireaux, oignons , pois chiches, lait de coco) Riz <i>Lait, céleri, moutarde</i>	
					
Crudités , jambon, sandwich <i>Lait, gluten (blé), œufs, céleri, moutarde</i>		Salade de pâtes, gouda, petits légumes <i>Gluten (blé), céleri, lait, œufs, moutarde</i>		Crudités , dressing, mousse de poissons, pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, poissons, céleri, moutarde</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Spéculoos <i>Gluten (blé, épeautre), soja, lait</i>		Fromage <i>Lait</i>	
vendredi 15					
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	
 Champignons Vol-au-vent de Quorn Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, arachides</i>		 Potée aux potimarrons Filet de Hoki <i>Gluten (blé), poissons, soja, lait, céleri</i>		 Pennes (complètes) Courgettes au pesto Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	
					
Choudou crémé Sauté de porc Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>					
vendredi 22					
Potage céleri BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	
 Dahl de lentilles aux carottes Orge perlé <i>Gluten (blé, orge), céleri, moutarde</i>		 Crudités , vinaigrette Filet de colin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, poissons, soja, céleri, moutarde</i>		 Ratatouille d'hiver (tomates, carottes, champignons) Omelette Riz <i>Œufs, lait, céleri</i>	
					
vendredi 22					
Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	
Poires au sirop Rôti de dinde, sauce aux aïrelles Gratin dauphinois <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>		Potée aux carottes Fish Stick <i>Gluten (blé, seigle), poissons, lait</i>		Curry de pois chiches à l'indienne (chou-fleur, carottes, poireaux, oignons , pois chiches, lait de coco) Riz <i>Lait, céleri, moutarde</i>	
					
Crudités , jambon, sandwich <i>Lait, gluten (blé), œufs, céleri, moutarde</i>		Salade de pâtes, gouda, petits légumes <i>Gluten (blé), céleri, lait, œufs, moutarde</i>		Crudités , dressing, mousse de poissons, pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, poissons, céleri, moutarde</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Spéculoos <i>Gluten (blé, épeautre), soja, lait</i>		Fromage <i>Lait</i>	
vendredi 15					
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	
 Champignons Vol-au-vent de Quorn Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, arachides</i>		 Potée aux potimarrons Filet de Hoki <i>Gluten (blé), poissons, soja, lait, céleri</i>		 Pennes (complètes) Courgettes au pesto Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	
					
Choudou crémé Sauté de porc Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>					
vendredi 22					
Potage céleri BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	
 Dahl de lentilles aux carottes Orge perlé <i>Gluten (blé, orge), céleri, moutarde</i>		 Crudités , vinaigrette Filet de colin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, poissons, soja, céleri, moutarde</i>		 Ratatouille d'hiver (tomates, carottes, champignons) Omelette Riz <i>Œufs, lait, céleri</i>	
					
vendredi 22					
Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	
Poires au sirop Rôti de dinde, sauce aux aïrelles Gratin dauphinois <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>		Potée aux carottes Fish Stick <i>Gluten (blé, seigle), poissons, lait</i>		Curry de pois chiches à l'indienne (chou-fleur, carottes, poireaux, oignons , pois chiches, lait de coco) Riz <i>Lait, céleri, moutarde</i>	
					
Crudités , jambon, sandwich <i>Lait, gluten (blé), œufs, céleri, moutarde</i>		Salade de pâtes, gouda, petits légumes <i>Gluten (blé), céleri, lait, œufs, moutarde</i>		Crudités , dressing, mousse de poissons, pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, poissons, céleri, moutarde</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Spéculoos <i>Gluten (blé, épeautre), soja, lait</i>		Fromage <i>Lait</i>	
vendredi 15					
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	
 Champignons Vol-au-vent de Quorn Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, arachides</i>		 Potée aux potimarrons Filet de Hoki <i>Gluten (blé), poissons, soja, lait, céleri</i>		 Pennes (complètes) Courgettes au pesto Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	
					
Choudou crémé Sauté de porc Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>					
vendredi 22					
Potage céleri BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	
 Dahl de lentilles aux carottes Orge perlé <i>Gluten (blé, orge), céleri, moutarde</i>		 Crudités , vinaigrette Filet de colin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, poissons, soja, céleri, moutarde</i>		 Ratatouille d'hiver (tomates, carottes, champignons) Omelette Riz <i>Œufs, lait, céleri</i>	
					
vendredi 22					
Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	
Poires au sirop Rôti de din					

 : 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: boulgour, 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).

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.

