



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

# JE PARTICIPE À L'ASSIETTE SOLIDAIRE

## TCO Service s'associe avec l'ONG Humundi pour la 4<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  
= **0,75€ 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

## ECOLE D'OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

ASSIETTE SOLIDAIRE

**humundi**  
SOS FAIM

lundi 12	mardi 13	jeudi 15	vendredi 16	
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>Saint-Germain</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>chou-fleur</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>	
<b>Bettes</b> à la crème Omelette Semoule  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Potée aux <b>carottes</b> Fish stick Sauce tartare  <i>Gluten (blé), poissons, œufs, lait, céleri, moutarde</i>	Yassa végétarien ( <b>carottes</b> , courgettes, oignons, pois chiches) Riz au curcuma  <i>Céleri, moutarde</i>	<b>Petits pois</b> Pâtes (complètes) Jambon et fromage  <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	
Plats froids				
Saumon belle-vue, pâtes aux petits légumes  <i>Gluten (blé), poissons, œufs, céleri, moutarde</i>	Houmous, batonnets de <b>carottes</b> , pain blanc  <i>Gluten (blé), œufs, moutarde, sésame</i>	Wrap bœuf (rosbif, <b>crudités</b> , pesto)  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	<b>Crudités</b> , mozzarella, pain gris  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	
Compotine	Dessert lacté  <i>Lait</i>	<b>Fruit de saison</b>	<b>Fruit de saison</b>	
lundi 19	mardi 20	jeudi 22	vendredi 23	
Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	
<b>Carottes</b> Dés de quorn, sauce à l'orange Frites  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, arachides</i>	Purée au céleri et <b>cerfeuil</b> Filet de Hoki  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	Tandoori de légumes (haricots verts, <b>chou-fleur</b> , <b>carottes</b> ), sauce au yaourt Riz  <i>Lait</i>	Pâtes (complètes), sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, <b>carottes</b> , oignons) Fromage râpé  <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>	
Plats froids				
Taboulé aux petits légumes, falafels, vinaigrette au yaourt  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde, sésame</i>	Gouda, <b>crudités</b> , baguette grise  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	Mousse de poissons, <b>crudités</b> , pain gris  <i>Gluten (blé), poissons, œufs, céleri, moutarde</i>	Wrap César (poulet, <b>salade</b> , maïs)  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	
<b>Fruit de saison</b>	Dessert lacté  <i>Lait</i>	Biscuit  <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	<b>Fruit de saison</b>	
lundi 26	mardi 27	jeudi 29	vendredi 30	
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>chou-fleur</b> BIO <i>Céleri</i>	<b>Congé</b>	Potage navets BIO <i>Céleri</i>	
Brocoli à la crème Filet de poulet Frites  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, arachides</i>	<b>Crudités</b> , vinaigrette Curry de poisson à l'orientale Riz  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, œufs, lait, céleri, moutarde</i>		Courgettes à la provençale Burger végétarien Boullghour  <i>Gluten (blé, orge, seigle), œufs, soja, lait, céleri, moutarde, sésame</i>	
Plats froids			Plats froids	
Salade de riz, dés de <b>carottes</b> , oignons, pois chiches  <i>Œufs, céleri, moutarde</i>	Omelette, <b>crudités</b> , vinaigrette, sandwich  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>		Pêche au thon, <b>salade</b> , vinaigrette, pain gris  <i>Gluten (blé), poissons, œufs, céleri, moutarde</i>	
<b>Fruit de saison</b>	Dessert lacté  <i>Lait</i>		Fromage  <i>Lait</i>	

: 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 bœuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).

Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01).

**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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

