



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

TCO Service propose au moins **1x/semaine** un repas végétarien

Le repas végétarien a pris sa place, chaque semaine, dans les menus des cantines scolaires qui s'orientent vers **une alimentation durable**.

Le conseil supérieur de la santé recommande aux adultes de manger des légumineuses toutes les semaines!

Alors commençons à prendre cette bonne habitude dès les bancs de l'école.

Certaines cantines en proposent déjà 2 !

Ces repas ne contiennent pas de viande ni de volaille. Ils peuvent contenir des produits laitiers et des œufs.

Mais notre source de protéine préférée, comme substitut à la viande, ce sont les légumineuses et les céréales.

Elle se trouvent dans des plats venus d'Inde (le Dahl de lentilles corail), de pays méditerranéens (Pasta et fagioli, couscous végété) ou de l'Amérique latine (Chili sin carne) et encore bien d'autres...

Pourquoi on aime les légumineuses ?

Elles apportent des glucides complexes*, des protéines, des fibres et des minéraux.

Elles ont un faible impact environnemental (peu d'eau pour les cultiver) et elles nourrissent les sols en azote. Elles se conservent longtemps séchées et sont peu coûteuses



*Les glucides complexes sont digérés plus lentement par l'organisme et donc, fournissent une énergie durable. Ils sont le « carburant » de l'organisme.

MENU MARS 2024

ECOLES D'OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

Menu asiatique

lundi 11	mardi 12	jeudi 14	vendredi 15
Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	Soupe miso BIO <i>Céleri, soja, gluten (blé, orge)</i>
 Navets , sauce tomate Omelette Quinoa <i>(Œufs, lait, céleri)</i>	 Potée aux carottes Filet de Lieu <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Pâtes (complètes) Sauce ricotta épinards Lentilles vertes <i>Gluten (blé), céleri, lait</i>	 Pad Thaï au poulet (choux, poireaux , ciboulette) Nouilles <i>Gluten (blé, orge), œufs, arachides, soja, céleri, sésame</i>
Repas froid			
 Crudités , mozzarella, pain gris <i>Gluten (blé), lait, œufs, moutarde, céleri</i>	 Wraps houmous, crudités <i>Gluten (blé), céleri, sésame, œufs, moutarde</i>	 Crudités , salade d'œufs, pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, moutarde, céleri</i>	 Saumon belle-vue, pâtes aux petits légumes <i>Poissons, céleri, œufs, moutarde, gluten (blé)</i>
Compotine	Fruit de saison	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison
lundi 18	mardi 19	jeudi 21	vendredi 22
Potage lentilles vertes BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage resson BIO <i>Céleri</i>
 Poireaux à la crème Fromage râpé Frites <i>Gluten (blé), lait, céleri, arachides</i>	 Crudités , vinaigrette Filet de colin Purée nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	 Couscous de légumes du chef (potimarrons , courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	Pâtes (complètes) Bolognaise de bœuf (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>
Repas froid			
 Salade de riz, dés de carottes, oignons , pois chiches <i>(Œufs, céleri, moutarde)</i>	 Gouda, crudités , baguette grise <i>Gluten (blé), œufs, céleri, lait, moutarde</i>	 Pêche au thon, salade de chicons , pain gris <i>Poissons, œufs, moutarde, céleri, gluten (blé)</i>	Wraps César (poulet, salade, maïs) <i>Gluten (blé), lait, céleri, œufs, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noix), noisettes, noix</i>	Fruit de saison
lundi 25	mardi 26	jeudi 28	vendredi 29
Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>
 Carottes Dahl de lentilles Riz <i>Céleri, moutarde</i>	 Epinards à la crème Filet de Cabillaud Purée nature <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Pâtes (complètes) E FAGIOLI (tomates, carottes , haricots blancs, céleri) <i>Gluten (blé), céleri</i>	 Crudités , vinaigrette Nid d'oiseau (haché, œuf) Gratin dauphinois <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>
Repas froid			
 Macédoine de légumes, sardines, sandwich <i>Gluten (blé), poissons, céleri, lait, œufs, moutarde</i>	 Wraps Mozzarella (crudités , pesto vert) <i>Gluten (blé), lait, céleri, œufs, moutarde</i>	 Crudités , pain de viande, pain gris <i>Gluten (blé), œufs, moutarde, céleri, lait, soja</i>	 Taboulé aux petits légumes, falafels, vinaigrette au yaourt <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde, sésame</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fruit de saison	Chocolat <i>Gluten (blé), soja, lait, fruits à coque (noisettes)</i>

Menu de
PÂQUES

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé 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).

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.

