



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

JE PARTICIPE À L'ASSIETTE SOLIDAIRE



SOS FAIM DEVIENT

humundi

TCO Service s'associe avec l'ONG Humundi pour la 3^{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
= 0,50€ à 1€ versé à Humundi

Tu la reconnaîtras sur le menu
grâce au logo

humundi

SOS FAIM









10 638€ récoltés
en 2023!


**COMMANDE VITE
TON ASSIETTE SOLIDAIRE
AU MENU DE CE MOIS D'AVRIL**





* **Le niébé** est un haricot très populaire en Afrique de l'Ouest
et particulièrement nutritif.

MENU AVRIL 2024

lundi 15	mardi 16	jeudi 18	vendredi 19
Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage patates douces BIO <i>Céleri</i>	Potage cresson BIO <i>Céleri</i>
Vol-au-vent (champignons) Pommes de terre <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Potée aux carottes Filet de Hoki <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Riz aux petits légumes (carottes , petits pois, oignons) et lentilles vertes ASSIETTE SOLIDAIRE  SOS FAIM <i>Céleri</i>	 Pâtes complètes Sauce jambon-fromage-brocoli <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruits secs	Chocolat <i>Lait</i>
lundi 22	mardi 23	jeudi 25	vendredi 26
Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>
Ratatouille (tomates, courgettes, oignons) Filet de poulet Boulghour <i>Gluten (blé), céleri</i>	 Pâtes à la norvégienne saumon - épinards <i>Gluten (blé), poissons, lait, céleri</i>	 Dahl de lentilles corail Chou-fleur persillé Riz <i>Céleri, moutarde</i>	Crudités , vinaigrette Burger de bœuf Purée nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit
lundi 29	mardi 30		
Potage panais BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		
Brocoli à la crème Filet de poulet Purée nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Petits pois, sauce tomate Filet de Lieu Riz <i>Gluten (blé, seigle), poissons, céleri, soja</i>		
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>		

 : 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).

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

