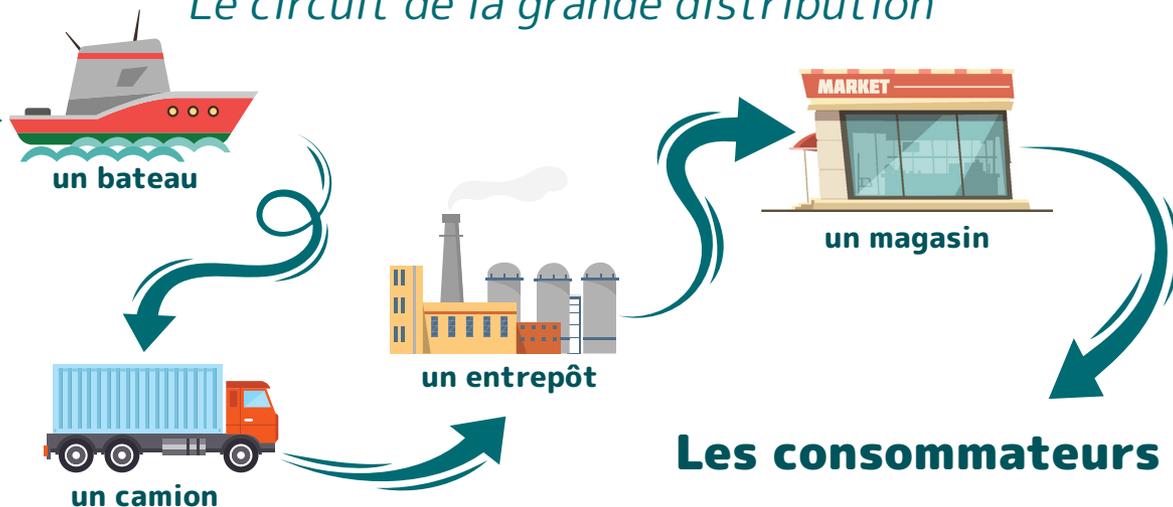




TCO Service est ECO-FRIENDLY il achète en circuit court!

Le circuit de la grande distribution



Suis le parcours d'un produit vendu en « circuit court » et d'un produit vendu dans le « circuit de la grande distribution ».

Le producteur



Le circuit court



Les produits que tu achètes en « circuit court » sont issus d'une agriculture locale. Ils sont meilleurs pour la santé et aussi pour l'environnement car ils ne parcourent pas des milliers de kilomètres pour se retrouver dans ton assiette.

Bravo pour la planète!

MENU FEVRIER 2023

ECOLES DE SCHAERBEEK

		mercredi 01	jeudi 02	vendredi 03
		Potage champignons BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarron BIO <i>Céleri</i>
		 Stoemp aux carottes Filet de cabillaud <i>soja, poisson, gluten, céleri, lait</i>	 Choux de Bruxelles Sauté de porc Pommes de terre rôties <i>Gluten, lait, moutarde, céleri</i>	 Dahl de lentilles corail aux tomates et lait de coco Riz <i>Céleri</i>
		Stoemp aux carottes Omelette <i>Œufs, céleri, lait, gluten</i>	 Alternatives végétariennes  Choux de Bruxelles Boulettes végétariennes Pommes de terre rôties <i>œuf, gluten, soja, céleri, moutarde</i>	Dahl de lentilles corail aux tomates et lait de coco Riz <i>Céleri</i>
		Fruit	Fruit	Biscuit <i>(Gluten, lait, œufs, fruits à coque)</i>
lundi 06	mardi 07	mercredi 08	jeudi 09	vendredi 10
Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>
Pâtes (complètes) au pesto vert Brocoli Emincés de dinde <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Stoemp de chou rouge Saucisse de campagne <i>Gluten, lait, moutarde, œuf</i>	 Pâtes à la Norvégienne (saumon, épinards et lentilles) <i>Poissons, céleri, gluten, lait</i>	 Salsifis à la crème Filet de cuisse de volaille Pommes de terre nature <i>Gluten, œufs, lait, céleri</i>	 Crudités de saison , dressing Chili sin carne (tomates, maïs, haricots rouges) Wraps / Riz <i>Gluten, céleri, lait, œufs, moutarde</i> 
Pâtes (complètes) au pesto vert Brocoli Quorn <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	Stoemp de chou rouge Saucisse végétarienne <i>Gluten, moutarde, lait</i>	 Alternatives végétariennes  Pâtes Sauce aux épinards et lentilles vertes <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Salsifis sauce au fromage Mâche et graines de sésame Pommes de terre nature <i>Céleri, lait, œuf, moutarde, graine de sésame, gluten</i>	 Crudités de saison , dressing Chili sin carne (tomates, maïs, haricots rouges) Wraps / Riz Chocolat <i>Gluten, céleri, lait, œufs, moutarde</i> <i>Lait, soja, fruits à coque</i>
Compotine	Raisins secs	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	
lundi 13	mardi 14	mercredi 15	jeudi 16	vendredi 17
Potage carottes persil BIO <i>Céleri</i>	Potage panais BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage potiron BIO <i>Céleri</i>
Cubes de céleri rave grillés Boulette de volaille Purée nature <i>Céleri, moutarde, gluten, œufs, lait</i>	 Carottes Vichy Burger de bœuf Pommes de terre nature <i>Gluten, lait, œufs, soja</i>	 Colombo de poissons (courgettes, tomates, lait de coco) Quinoa <i>Poissons, céleri, soja, moutarde, gluten</i>	 Salade Liégeoise (haricots verts, dés de dinde, pommes de terre) <i>Oeufs, moutarde, céleri</i>	 Pâtes bolognaise de Quorn Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œuf</i>
 Alternatives végétariennes  Cubes de céleri rave grillés Omelette aux fines herbes Sauce tomate Purée nature <i>Œufs, lait, céleri, gluten</i>	Coulis de carottes Œufs brouillés Pommes de terre nature <i>Œufs, lait</i>	 Alternatives végétariennes  Dhal de lentilles (courgettes, tomates, lait de coco) Quinoa <i>Céleri, moutarde</i>	 Salade Liégeoise (haricots verts, halloumi, pommes de terre) <i>Lait, œufs, moutarde, céleri</i>	Pâtes bolognaise de Quorn Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œuf</i>
Compotine	Yaourt <i>Lait</i>	Batonnets de Fromage <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>

MENU TEX-MEX

-  : Plat végétarien
-  : Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, 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 (garanties d'origine belge de septembre à juin), pommes (garanties d'origine belge de septembre à juin), tomates pelées, huile d'olive.

35% BIO: repas avec minimum 20% d'ingrédients BIO. Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01)

70% local: repas avec 70% de produits locaux.

ALLERGIES: Pour toutes questions sur les allergènes présents dans nos repas, contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

