



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

DU 5 AU 15 OCTOBRE,
C'EST LA SEMAINE DU
**COMMERCE
ÉQUITABLE !**

TCO service n'a pas attendu
la semaine du commerce équitable
pour mettre des bananes et du
chocolat FAIRTRADE au menu !



Tu aimes le cacao, les bananes, les ananas ?

Sais-tu que ces aliments sont produits
à l'autre bout de la planète ?

Les producteurs du sud sont souvent mal payés pour leur travail

Heureusement, le commerce
équitable existe. C'est
un partenariat entre un
producteur et un acheteur qui
permet de vendre et d'acheter
des marchandises de façon
respectueuse et plus juste.



**Quand tu achètes des
produits équitables, tu
soutiens les producteurs
du sud.** Tu permets de créer
des emplois respectueux des
travailleurs, de garantir un
salaire juste aux producteurs,
de préserver l'environnement,
d'envoyer les enfants à l'école et
de leur donner l'accès aux soins
de santé.

AU MENU FAIRTRADE DE CE MOIS

les épices, le lait de coco, le riz et les bananes seront issus
du commerce équitable. Bon appétit!

MENU OCTOBRE 2022

ECOLES DE SCHAERBEEK

Lundi 03	Mardi 04	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 07
L'Ukraine Potage tomates BIO <i>Céleri</i> <i>Bortsch ukrainien</i> (dés de bœuf, chou, betteraves, carottes) Pommes de terre nature  <i>Céleri, gluten, lait</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i> Petits pois, sauce tomate Haut de cuisse de poulet Pommes de terre <i>Gluten, œufs, lait, céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>  Crudités, dressing Filet de cabillaud Purée nature <i>Poissons, soja, céleri, gluten, lait, œufs, moutarde</i> Alternatives végétariennes	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>  Poireaux à la crème Boulette Pommes de terre nature <i>Gluten, lait, œufs, soja, céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>  Couscous de légumes du chef (chou-fleur, butternut, courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten, céleri</i>
<i>Bortsch ukrainien végétarien</i> (lentilles vertes, chou, betteraves, carottes) Pommes de terre nature <i>Céleri</i> Fruit	Petits pois, sauce tomate Omelette Pommes de terre <i>Lait, céleri, œufs</i> Fruit	Crudités, dressing Lentilles Corail Purée nature <i>Céleri, lait, œufs, moutarde</i> Yaourt <i>Lait</i>	Poireaux à la crème Falafels Pommes de terre nature <i>Gluten, lait, céleri</i> Fruit	Couscous de légumes du chef (chou-fleur, butternut, courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten, céleri</i> Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
SEMAINE DU COMMERCE EQUITABLE				
Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
Menu équitabile Potage céleri BIO <i>Céleri</i> Haricots verts Poulet curry au lait de coco Riz équitabile  <i>Céleri, gluten, lait, moutarde</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i> Courgettes au pesto Burger de bœuf BIO Pommes de terre nature <i>Gluten, lait, soja, œufs, céleri, fruits à coque</i>	Potage Pois chiches BIO <i>Céleri</i>  Crudités, dressing Filet de Colin, sauce au citron Quinoa <i>Poissons, gluten, céleri, soja, œufs, moutarde</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i> Chou-fleur au curry Filet de poulet Pommes de terre rôties <i>Gluten, œufs, céleri, moutarde, lait</i>	Potage carottes cumin BIO <i>Céleri</i>  Pennes all'arrabiatta Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>
Curry de légumes (carottes, haricots verts, lait de coco) Riz équitabile <i>Céleri, gluten, lait, moutarde</i> Banane équitabile	Courgettes au pesto Burger végétarien Pommes de terre nature <i>Gluten, céleri, œufs, lait, fruits à coque, soja, moutarde</i> Yaourt <i>Lait</i>	Crudités, dressing Mijoté de pois cassés Quinoa <i>Céleri, œufs, moutarde</i> Fruit	Chou-fleur au curry Pois chiches Pommes de terre rôties <i>Gluten, céleri, moutarde</i> Fruit	Pennes all'arrabiatta Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i> Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>
SEMAINE DU COMMERCE EQUITABLE				
Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>  Haricots verts Spiringue de porc Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, moutarde</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i> Blanquette de volaille aux carottes Pommes de terre persillées <i>Gluten, céleri, lait</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>  Crudités, dressing Filet de Hoki Purée nature <i>Poissons, céleri, lait, soja, gluten, œufs, moutarde</i> Alternatives végétariennes	Potage lentilles vertes BIO <i>Céleri</i>  Brocolis Rôti de porc caramélisé Pommes de terre nature <i>Gluten, lait, moutarde, soja</i>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>  Chili sin carne (tomates, carottes, maïs haricots rouges) Riz pilaf <i>Céleri</i>
Haricots verts Mijoté de lentilles Pommes de terre persillées <i>Céleri</i> Yaourt <i>Lait</i>	Carottes aux lentilles Pommes de terre persillées <i>Céleri</i> Fruit	Crudités, dressing Omelette Purée nature <i>Oeufs, moutarde, lait, céleri</i> Fruit	Brocolis Quorn caramélisé Pommes de terre nature <i>Céleri, œufs, gluten, soja, moutarde</i> Fruit	Chili sin carne (tomates, carottes, maïs haricots rouges) Riz pilaf <i>Céleri</i> Fruit

 : Plat végétarien
 : Poisson labélisé 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, oeufs, 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.
20% BIO: repas avec minimum 20% d'ingrédients BIO. Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01)
70% local: repas avec 70% de produits locaux.

Allergènes à mention obligatoire, présents comme ingrédients dans le menu (Règlement UE n°1169/2011).
 Pour toutes questions sur les allergènes, contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

