



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
<b>L'Ukraine</b> 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>
<b>SEMAINE DU COMMERCE EQUITABLE</b>				
Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
<b>Menu équitable</b> Potage céleri BIO <i>Céleri</i> Haricots verts Poulet curry au lait de coco Riz équitable  <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 équitable <i>Céleri, gluten, lait, moutarde</i> Banane équitable	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>
<b>SEMAINE DU COMMERCE EQUITABLE</b>				
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 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, 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](http://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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

