

DU 4 AU 14 OCTOBRE 2023  
C'EST LA SEMAINE  
DU COMMERCE  
EQUITABLE !

FAIR  
TRADE  
ON  
BOARD

Comme chaque année, TCO Service te concoctera un menu « fair trade\* » : poulet curry, riz et comme dessert, **une banane bio et équitable !**

### Pourquoi TCO Service préfère les bananes du commerce équitable?

Dans les plantations de bananes Fairtrade, les conditions de travail sont règlementées, un cahier des charges présente des exigences économiques et sociales spécifiques :

- **L'interdiction stricte du travail des enfants**
- **Un salaire de base minimum** pour les travailleurs
- **Une prime de développement** qui peut servir à financer des projets communautaires (écoles, centres de santé...) ou être partiellement distribuée aux travailleurs.
- **Le respect des droits sociaux**
- **L'Utilisation de vêtements de protection.**











Il existe plusieurs labels fair trade :






\* fair trade : Commerce Equitable. Il assure une juste rémunération aux producteurs.

# MENU OCTOBRE 2023

## ECOLES DE SCHAERBEEK

Lundi 02	Mardi 03	Mercredi 04	Jeudi 05	Vendredi 06
Potage <b>brocolis</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri, moutarde</i>	Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>
Carbonnade de bœuf aux <b>carottes</b> Pommes de terre nature  <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>	Petits pois, sauce <b>tomate</b> Filet de cuisse de poulet Pommes de terre  <i>Gluten, œufs, lait, céleri</i>	 Filet de cabillaud Potée aux <b>carottes</b>  <i>Poissons, soja, céleri, gluten, lait Alternatives végétariennes</i>	 <b>Poireaux</b> à la crème Saucisse Pommes de terre nature  <i>Gluten, lait, œufs, soja, céleri, moutarde</i>	 Couscous de légumes du chef ( <b>carottes, courgettes, pois chiches</b> ), semoule  <i>Gluten, céleri</i>
Mijoté de lentilles <b>Carottes</b> Pommes de terre nature  <i>Céleri</i>	Petits pois, sauce <b>tomate</b> Omelette Pommes de terre  <i>Lait, céleri, œufs</i>	Falafels Potée aux <b>carottes</b>  <i>Céleri, lait, gluten</i>	<b>Poireaux</b> à la crème Filet de Quorn Pommes de terre nature  <i>Gluten, lait, céleri, œufs</i>	Couscous de légumes du chef ( <b>carottes, courgettes, pois chiches</b> ), semoule  <i>Gluten, céleri</i>
Fruit	Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fromage <i>Lait</i>
<b>SEMAINE DU COMMERCE EQUITABLE</b>				
Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>tomates</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>chou-fleur</b> BIO <i>Céleri</i>
 Haricots verts Poulet curry au lait de coco Riz équitable  <i>Céleri, gluten, lait, moutarde, œufs</i>	 <b>Courgettes</b> au pesto Spiringue de porc Quinoa  <i>Gluten, lait, céleri, fruits à coque, moutarde</i>	 <b>Crudités</b> , dressing Filet de Colin Pommes de terre nature  <i>Poissons, gluten, céleri, soja, œufs, moutarde Alternatives végétariennes</i>	<b>Chou-fleur</b> au curry Filet de poulet Pommes de terre rôties  <i>Gluten, œufs, céleri, moutarde, lait</i>	 Tajine de légumes ( <b>courgettes, carottes</b> ) aux lentilles et graines de sésame Pommes de terre  <i>Céleri, sésame</i>
Curry de légumes ( <b>carottes, haricots verts, lentilles, lait de coco</b> ) Riz équitable  <i>Céleri, gluten, lait, moutarde</i>	<b>Courgettes</b> au pesto Burger végétarien Quinoa  <i>Gluten, céleri, œufs, lait, fruits à coque, soja, moutarde</i>	<b>Crudités</b> , dressing Omelette Pommes de terre nature  <i>Céleri, œufs, lait, moutarde</i>	<b>Chou-fleur</b> au curry Dhal de lentilles et pois chiches Pommes de terre rôties  <i>Céleri, moutarde</i>	Tajine de légumes ( <b>courgettes, carottes</b> ) aux lentilles et graines de sésame Pommes de terre Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>
Banane équitable	Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	
<b>SEMAINE DU COMMERCE EQUITABLE</b>				
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
Potage <b>brocolis</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>
Pâtes Bolognaise de bœuf ( <b>tomates, carottes, oignons</b> ) Fromage râpé  <i>Gluten, Lait, Soja, Œufs, Céleri</i>	<b>Carottes</b> Boulette de volaille Pommes de terre persillées  <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	 <b>Crudités</b> , dressing Filet de Lieu Noir Purée nature  <i>Poissons, céleri, lait, soja, gluten, œufs, moutarde Alternatives végétariennes</i>	 <b>Brocolis</b> Rôti de porc caramélisé Pommes de terre rôties  <i>Gluten, lait, moutarde, soja</i>	 Chili sin carne ( <b>tomates, carottes, maïs, haricots rouges</b> ) Riz <i>Céleri</i>
Pâtes Sauce <b>tomate</b> au basilic Fromage râpé  <i>Gluten, Céleri, Lait</i>	<b>Carottes</b> Filet de Quorn Pommes de terre persillées  <i>Céleri, œufs, gluten</i>	<b>Crudités</b> , dressing Œuf dur Purée nature  <i>Œufs, moutarde, lait, céleri</i>	<b>Brocolis</b> Boulettes végétariennes Pommes de terre rôties  <i>Gluten, lait, soja, œufs, moutarde, céleri</i>	Chili sin carne ( <b>tomates, carottes, maïs, haricots rouges</b> ) Riz <i>Céleri</i>
Fruit	Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit

 : Plat végétarien  
 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : 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, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de boeuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).

**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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

