

L'ASSIETTE SOLIDAIRE



TCO SERVICE avec l'ONG Belge SOS Faim lance l'opération « L'assiette solidaire »

SOS Faim agit dans le monde pour la défense d'une agriculture paysanne. Chaque « assiette solidaire », composée de riz aux lentilles vertes, permettra de reverser 50 centimes pour financer des cantines au Sénégal, dans les régions de Gossas et de Fatick.

SOS Faim aide 20 écoles dans l'achat de produits locaux auprès des paysans des villages alentours. Les repas sont à base de lait de chèvres et des produits locaux comme le mil, l'arachide ou le niébé ☀️. L'objectif est de proposer une alimentation à la fois diversifiée et saine à plus de 4 300 élèves.















COMMANDE VITE
TON REPAS SOLIDAIRE
CE MOIS DE MAI



Le niébé est un haricot très populaire en Afrique de l'Ouest, et particulièrement nutritif. Comme les lentilles que tu trouveras dans « L'assiette solidaire ».

MENU MAI 2022

ECOLES DE CHAUFONTAINE

Lundi 02		Mardi 03		Jeudi 05		Vendredi 06	
Ratatouille (tomates, courgettes, oignons) Emincés de volaille Bouloghour <i>Gluten, Céleri</i> Yaourt <i>Lait</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>  Crudités , dressing Filet de Hoki Sauce vierge au citron Pommes de terre nature <i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Céleri, Poissons, Soja</i> Fruit		 Riz aux lentilles vertes Coulis de carottes <i>Céleri</i> ASSIETTE SOLIDAIRE Bénéfices versés à l'ONG 		Pâtes à la Napolitaine (tomates, oignons, céleri) Emincés de volaille <i>Gluten, Céleri</i> Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	
Lundi 09		Mardi 10		Jeudi 12		Vendredi 13	
 Compote de pommes Saucisse de campagne Pommes de terre <i>Gluten, Lait, Oeufs</i> Yaourt <i>Lait</i>		Potage St Germain BIO <i>Céleri</i>  Pâtes au brocoli et saumon <i>Gluten, Lait, Céleri, Poissons, Soja</i> Fruit		 Omelette Epinards à la crème Pommes de terre nature <i>Lait, Oeufs, Gluten, Céleri</i> Biscuit <i>Gluten, oeufs, lait, fruits à coque</i>		Couscous de légumes du chef Dés de poulet <i>Céleri, Gluten</i> Fruit	
Lundi 16		Mardi 17		Jeudi 19		Vendredi 20	
Haricots verts Filet de cuisse de poulet Sauce à l'orange Petit épeautre <i>Gluten, Lait, Oeufs, Céleri</i> Yaourt <i>Lait</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>  Crudités , dressing Filet de Colin Purée nature <i>Oeufs, Moutarde, Poissons, Gluten, Céleri, Soja, Lait</i> Fruit		MENU  Raïta de concombres Curry de pois chiches à l'oriental Wraps / Riz <i>Céleri, gluten, oeufs, moutarde</i> Fruit		Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes , oignons) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, oeufs, lait, soja</i> Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	
Lundi 23		Mardi 24		Jeudi 26		Vendredi 27	
Champignons Vol-au-vent de volaille Riz <i>Gluten, céleri, lait</i> Yaourt <i>Lait</i>		Potage épinards BIO <i>Céleri</i>  Waterzooi de poisson Julienne de légumes (poireaux, céleri, carottes) Pommes de terre nature <i>Poissons, soja, lait, gluten, céleri</i> Fruit		Congé Ascension		 Pâtes complètes Sauce fromage aux petits pois <i>Gluten, lait, céleri</i> Fruit	
Lundi 30		Mardi 31					
Carbonnade de bœuf aux carottes Pommes de terre nature <i>Gluten, Lait, Moutarde, Céleri</i> Yaourt <i>Lait</i>		Potage céleri BIO <i>Céleri</i>  Purée de navets Filet de Cabillaud Sauce tomate <i>Lait, Poissons, Céleri</i> Fruit					



- : Plat végétarien
- : poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, fist
- : 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: bouloghour, 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, pommes, tomates pelées, huile d'olive.

25% BIO: repas avec minimum 25% 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.

