

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.











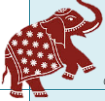






COMMANDE VITE
TON REPAS SOLIDAIRE
CE MOIS DE MAI



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

Lundi 02	Mardi 03	Mercredi 04	Jeudi 05	Vendredi 06
Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>
Ratatouille (tomates, courgettes, oignons) Emincés de volaille Boulghour <i>Gluten, Céleri</i>	 Crudités , dressing Filet de Hoki Sauce vierge au citron Pommes de terre nature <i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Céleri, Poissons, Soja</i>	 Bettes à la crème Springue de porc Pommes de terre rôties <i>Gluten, Céleri, Lait, Moutarde</i>	 Riz aux lentilles vertes Coulis de carottes <i>Céleri</i> ASSIETTE SOLIDAIRE <i>Bénéfices versés à l'ONG</i> 	Pâtes à la Napolitaine (tomates, oignons, céleri) Emincés de volaille <i>Gluten, Céleri</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>
Lundi 09	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
Potage carottes persil BIO <i>Céleri</i>	Potage St Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri BIO <i>Céleri</i>
 Compote de pommes Saucisse de campagne Pommes de terre <i>Gluten, Lait, Oeufs</i>	 Pâtes au brocoli et saumon <i>Gluten, Lait, Céleri, Poissons, Soja</i>	Crudités , dressing Rosbif Purée nature <i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Céleri, Lait</i>	 Omelette Epinards à la crème Pommes de terre nature <i>Lait, Oeufs, Gluten, Céleri</i>	Couscous de légumes du chef Dés de poulet <i>Céleri, Gluten</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten, oeufs, lait, fruits à coque</i>	Fruit
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>	Potage Bollywood (chou-fleur) <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>
Haricots verts Filet de cuisse de poulet Sauce à l'orange Petit épeautre <i>Gluten, Lait, Oeufs, Céleri</i>	 Crudités , dressing Filet de Colin Purée nature <i>Oeufs, Moutarde, Poissons, Gluten, Céleri, Soja, Lait</i>	 Champignons à la crème Rôti de porc Pommes de terre nature <i>Gluten, Lait, Moutarde</i>	 Raita de concombres Curry de pois chiches à l'oriental Wraps / Riz  <i>Céleri, gluten, oeufs, moutarde</i>	Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes , oignons) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, oeufs, lait, soja</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage St Germain BIO <i>Céleri</i>	Congé <i>Ascension</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>
Champignons Vol-au-vent de volaille Riz <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Waterzooi de poisson Julienne de légumes (poireaux, céleri , carottes) Pommes de terre nature <i>Poissons, soja, lait, gluten, céleri</i>	Crudités , dressing Pain de veau Purée nature <i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Céleri, Lait, Soja</i>		 Pâtes complètes Sauce fromage aux petits pois <i>Gluten, lait, céleri</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit		Fruit
Lundi 30	Mardi 31			
Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri BIO <i>Céleri</i>			
Carbonnade de bœuf aux carottes Pommes de terre nature <i>Gluten, Lait, Moutarde, Céleri</i>	 Purée de navets Filet de Cabillaud Sauce tomate <i>Lait, Poissons, Céleri</i>			
Yaourt <i>Lait</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: boulghour, 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.

