

A CHAQUE SAISON SES FRUITS ET LÉGUMES

Chaque saison offre ses plaisirs. Ainsi, les fruits et les légumes poussent et sont mûrs à des moments différents de l'année.

Achète les fruits exotiques du commerce équitable! Cela permet aux producteurs de gagner un salaire juste .

**FAIR
TRADE
ON
BOARD**

© BTCTB

Relie par une flèche chaque fruit ou légume à la bonne saison

Il s'agit exclusivement de légumes et de fruits cultivés en Belgique !



Vérifie
tes réponses
sur le site



Du 2 au 12 octobre c'est la semaine du commerce équitable.
Pour plus d'info : <https://semaineducommerceequitable.be/>
TCO Service participe. Le 12/10, le menu est à base de produits équitables !

MENU OCTOBRE 2024

ECOLES D'OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

Menu équitable

| | mardi 1 octobre | jeudi 3 octobre | vendredi 4 octobre | | |
|---|---|---|---|--------------------------------------|--|
|  | Potage tomates Céleri | Potage poireaux Céleri | Potage lentilles Corail Céleri | | |
| |  Carottes Filet de Cabillaud Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, céleri</i> |  Couscous de légumes du chef (carottes, courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i> Repas froids |  Haricots verts Poulet curry au lait de coco Riz équitable <i>Gluten (blé, orge), œufs, céleri, moutarde</i> | | |
| |  Crudités, vinaigrette Wrap Falafel (carottes râpées, mayonnaise au curry) <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i> |  Crudités, vinaigrette Mousse de poissons Pain gris <i>Poissons, céleri, œufs, moutarde, gluten (blé)</i> |  Salade de pâtes (complètes), petits pois, maïs, gouda <i>Gluten (blé), céleri, lait, œufs, moutarde</i> | | |
| Fruit de saison | Fromage <i>Lait</i> | Banane équitable | SEMAINE DU COMMERCE EQUITABLE | | |
| | lundi 7 octobre | mardi 8 octobre | jeudi 10 octobre | vendredi 11 octobre | |
| | Potage brocolis Céleri | Potage butternut Céleri | Potage carottes Céleri | Potage céleri vert Céleri | |
|  Courgettes au pesto Boulettes végétariennes Quinoa <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i> |  Crudités, vinaigrette Filet de Colin Purée nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i> |  Riz cantonnais végétarien (petits pois, oignons , œufs) <i>Œufs, céleri</i> | Pâtes (complètes) Bolognaise de bœuf (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i> | | |
|  Crudités, vinaigrette Gouda Pain gris <i>Gluten (blé), lait, œufs, moutarde, céleri</i> | Wrap Poulet au pesto (roquette , pesto vert, carottes râpées) <i>Gluten (blé), lait, céleri, œufs, moutarde</i> |  Batonnets de carottes Houmous Pain blanc <i>Œufs, moutarde, gluten (blé), sésame</i> |  Tomates cerises Saumon belle-vue Salade de quinoa <i>Poissons, céleri, œufs, moutarde</i> | | |
| Dessert lacté <i>Lait</i> | Fruit de saison | Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i> | Fruit de saison | SEMAINE DU COMMERCE EQUITABLE | |
| | lundi 14 octobre | mardi 15 octobre | jeudi 17 octobre | vendredi 18 octobre | |
| | Potage cerfeuil Céleri | Potage tomates Céleri | Potage poireaux Céleri | Potage épinards Céleri | |
| Carottes râpées, vinaigrette Boulette de volaille Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, arachides, lait, céleri, moutarde</i> |  Haricots verts Filet de Lieu Noir Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i> |  Chili sin carne (tomates, carottes , maïs, haricots rouges) Riz <i>Céleri</i> |  Marmite de pâtes (complètes) au potiron et lentilles Corail Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i> | | |
|  Salade, vinaigrette Pêche au thon Pain gris <i>Poissons, œufs, moutarde, céleri, gluten (blé)</i> |  Salade de tomates Wrap Mozzarella (roquette , pesto vert) <i>Gluten (blé), lait, céleri, œufs, moutarde</i> | Crudités, vinaigrette Pain de veau Salade de pommes de terre <i>Gluten (blé), œufs, moutarde, céleri, lait, soja</i> |  Taboulé aux petits légumes et pois chiches <i>Gluten (blé), céleri</i> | | |
| Fruit de saison | Dessert lacté <i>Lait</i> | Fruit de saison | Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i> | Halloween | |

 : Plat végétarien
 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, 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: 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).
Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01).

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. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

