



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

# TCO Service propose au moins **1x/semaine** un repas végétarien.

Le repas végétarien a pris sa place, chaque semaine, dans les menus des cantines scolaires qui s'orientent vers **une alimentation durable**.

Le conseil supérieur de la santé recommande aux adultes de manger des légumineuses toutes les semaines!

Alors commençons à prendre cette bonne habitude dès les bancs de l'école.

## Certaines cantines en proposent déjà 2 !

Ces repas ne contiennent pas de viande ni de volaille. Ils peuvent contenir des produits laitiers et des œufs.

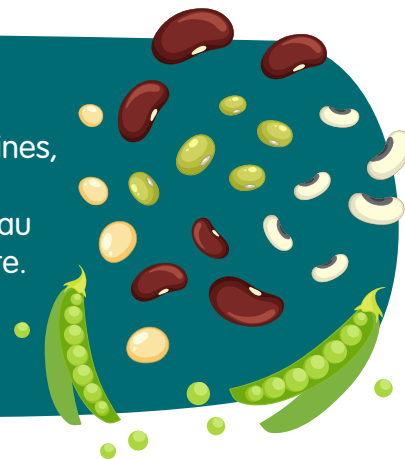
Mais notre source de protéine préférée, comme substitut à la viande, ce sont les légumineuses et les céréales.

Elles se trouvent dans des plats venus d'Inde (le Dahl de lentilles corail), de pays méditerranéens (Pasta et fagioli, couscous végété) ou de l'Amérique latine (Chili sin carne) et encore bien d'autres...

## Pourquoi on aime les légumineuses ?

Elles apportent des glucides complexes\*, des protéines, des fibres et des minéraux.

Elles ont un faible impact environnemental (peu d'eau pour les cultiver) et elles nourrissent les sols en azote. Elles se conservent longtemps séchées et sont peu coûteuses











\*Les glucides complexes sont digérés plus lentement par l'organisme et donc, fournissent une énergie durable. Ils sont le « carburant » de l'organisme.

## MENU MARS 2024

### ECOLES COMMUNALES DE WOLUWE ST LAMBERT

lundi 11	mardi 12	mercredi 13	jeudi 14	vendredi 15
Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cresson</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>
Brocoli Filet de poulet Pommes de terre  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 <b>Navets</b> , sauce tomate  Omelette Quinoa  <i>Œufs, lait, céleri</i>	 Haricots verts à l' <b>échalote</b> Spiringue de porc Pommes de terre rôties  <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 Potée aux <b>carottes</b> Filet de Lieu  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Pâtes complètes Sauce ricotta <b>épinards</b>  <i>Gluten (blé), céleri, lait</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Fruit
lundi 18	mardi 19	mercredi 20	jeudi 21	vendredi 22
Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>
Pad Thai au poulet ( <b>choux, poireaux,</b> ciboulette) Nouilles   <i>Gluten (blé, orge), œufs, arachides, soja, céleri, sésame</i>	 <b>Poireaux</b> à la crème Œuf dur Frites / Pommes de terre  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, /arachides</i>	 <b>Chicons</b> au miel braisés Saucisse de campagne Pommes de terre rôties  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Filet de colin Purée nature  <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	 Couscous de légumes du chef ( <b>potimarrons,</b> courgettes, pois chiches) Semoule  <i>Gluten (blé), céleri</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Fruit
lundi 25	mardi 26	mercredi 27	jeudi 28	vendredi 29
Potage lentilles vertes BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cresson</b> BIO <i>Céleri</i>
Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, <b>carottes, oignons</b> ) Fromage râpé  <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>	 <b>Carottes</b> Omelette Riz  <i>Œufs, lait, céleri</i>	Potée aux <b>choux de</b> <b>Bruxelles</b> Rôti de dinde  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 <b>Epinards</b> à la crème Filet de Cabillaud Purée nature  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Cassoulet végétarien (tomates, <b>carottes,</b> haricots blancs, <b>céleri,</b> pommes de terre)  <i>Céleri</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Chocolat <i>Gluten (blé), soja, lait, fruits à coque (noisettes)</i>

<ul style="list-style-type: none"> <li> : Plat végétarien</li> <li> : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, fish stick</li> <li> : Plat contenant de la viande de porc</li> </ul> <p><b>Légumes de saison:</b> selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement/BioWallonie</p> <p><b>100 % BIO:</b> les potages sont 100% BIO.</p> <p><b>100 % BIO:</b> 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).</p> <p>Certifié par <a href="http://www.certisys.eu">www.certisys.eu</a> (BE-BIO-01).</p> <p><b>70% local:</b> 70% des ingrédients sont d'origine locale.</p> <p>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 : <a href="mailto:allergie@tcoservice.com">allergie@tcoservice.com</a>. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.</p>	    
--	--