

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		Jeudi 05		Vendredi 06	
Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	
Ratouille (tomates, courgettes, oignons) Emincés de volaille Boullghour <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>		 Riz aux lentilles vertes Coulis de carottes <i>Céleri</i>		Pâtes à la Napolitaine (tomates, oignons, céleri) Emincés de volaille <i>Gluten, Céleri</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Bénéfices versés à l'ONG 		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	
Lundi 09		Mardi 10		Jeudi 12		Vendredi 13	
Potage carottes persil BIO <i>Céleri</i>		Potage St Germain 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>		 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		Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>		Fruit	
Lundi 16		Mardi 17		Jeudi 19		Vendredi 20	
Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail 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>		 Raita de concombres Curry de pois chiches à l'oriental Wraps / Riz <i>céleri, gluten, œufs, moutarde</i>		Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes , oignons) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, œufs, lait, soja</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Fruit		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	
Lundi 23		Mardi 24		Jeudi 26		Vendredi 27	
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage épinards 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>				 Pâtes complètes Sauce fromage aux petits pois <i>Gluten, lait, céleri</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		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, 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: boullghour, 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.

