

LE QUINOA

LA PLANTE SACRÉE DES INCAS

Les Incas l'appelaient «graine mère ». Ses premières cultures remonteraient à près de 7000 ans dans les Andes d'Amérique du sud.



TCO Service achète son Quinoa à Graines de Curieux.

Graines de Curieux est une marque de produits alimentaires **Belge** issus d'une agriculture saine et biologique. Ainsi, elle participe au maintien d'**une agriculture locale à un prix équitable!**

Le Quinoa, sous ses airs de céréales, est en réalité un légume de la famille des légumes à feuilles, cousine de la betterave et des épinards. C'est sa graine perlée qui est utilisée en cuisine. Elle se prête aux mêmes recettes que le riz ou le blé.



Le quinoa est un « super aliment » en raison de ses nombreuses qualités nutritionnelles. Sans gluten, il contient l'ensemble des acides aminés* essentiels.

**Les acides aminés sont des molécules qui, combinées entre elles, forment les protéines. Ils sont indispensables pour la vie du corps humain.*

POUR DES IDÉES RECETTES
WWW.GRAINESDECURIEUX.COM



MENU MARS 2023

ECOLES

D'OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

lundi 06		mardi 07		jeudi 09		vendredi 10	
Potage céleri BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>		Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	
Salsifis au beurre Haut de cuisse de poulet Boulgour <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>		 Fenouil, sauce tomate Filet de Hoki Riz <i>Poissons, céleri</i>		 Pâtes complètes Sauce fromage aux champignons <i>Gluten, céleri, lait</i>		 Boulettes végétariennes Sauce Liégeoise Salade de blé Purée ciboulette <i>Lait, céleri, gluten, soja, moutarde</i>	
Plat froid							
 Salade de pâtes, crudités , feta, huile d'olive <i>Gluten, céleri, lait</i>		 Jambon de dinde, crudités , pain blanc <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>		 Salade Niçoise (thon, haricots verts, olives, pommes de terre) <i>Poisson, moutarde, œufs, lait, céleri</i>		 Salade de pommes de terre, crudités râpées, œuf mimosa <i>Oeufs, moutarde, céleri</i>	
Compote		Yaourt <i>Lait</i>		Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>		Fruit	
lundi 13		mardi 14		jeudi 16		vendredi 17	
Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>		Soupe Miso <i>Gluten, soja, céleri</i>	
 Blanquette de Quorn aux légumes (carottes, panais, petits pois) Frites <i>Gluten, céleri, lait, œufs, arachides</i>		 Pâtes à la norvégienne saumon - épinards et lentilles vertes <i>Poissons, céleri, gluten, lait</i>		 Tajine de légumes (oignons, choux de Bruxelles, carottes) Pommes de terre <i>Céleri</i>		<div style="border: 2px solid purple; padding: 5px; display: inline-block; transform: rotate(-2deg);">Escapade au Japon</div> Légumes asiatiques à la sauce saté Yakitori de Poulet Riz à l'échalote et curcuma <i>Gluten, soja, céleri, lait, arachides, sésame, moutarde, œufs</i>	
Salade de pâtes, maïs, gouda, tomates, ciboulette <i>Gluten, céleri, œufs, moutarde, lait</i>		Wraps César (poulet, salade , maïs) <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>		 Pêches au thon, laitue , pain gris <i>Poissons, œufs, moutarde, lait, céleri, gluten</i>			
Yaourt		Fruit		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>		Fruit	
lundi 20		mardi 21		jeudi 23		vendredi 24	
Potage lentilles vertes BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage panais BIO <i>Céleri</i>	
 Navets, sauce tomate Mijoté de pois cassés Quinoa <i>Céleri</i>		 Stoemp de chou-frisé Filet de colin <i>Poissons, céleri, soja, gluten, lait</i>		 Couscous de légumes du chef (carottes , courgettes, pois chiches) Semoule <i>Céleri, gluten</i>		Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes , oignons) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, œufs, lait, soja</i>	
Plat froid							
 Salade de riz, jambon, petits légumes <i>Œufs, moutarde</i>		 Brie, miel, noix, crudités , baguette <i>Céleri, œufs, moutarde, lait, gluten, sésame, fruits à coque</i>		 Pâtes froides brocolis-saumon carottes <i>Gluten, poissons, céleri</i>		 Omelette, crudités , sandwich <i>Lait, gluten, œufs, moutarde</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>		Fruit	
lundi 27		mardi 28		jeudi 30		vendredi 31	
Potage épinards BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	
 Carottes vichy Filet de poulet, sauce à l'orange Frites <i>Gluten, céleri, œufs, lait, arachides</i>		 Filet de Cabillaud Sauce Créole aux courgettes Purée de Patates douces <i>Poissons, gluten, lait, soja, céleri, moutarde</i>		 Pâtes complètes Sauce ricotta épinards <i>Gluten, lait, céleri</i>		 Compote de pommes Burger végétarien Pommes de terre persillées <i>Gluten, céleri, soja, moutarde, lait, œufs</i>	
Plat froid							
 Houmous, crudités , baguette grise <i>Œufs, moutarde, gluten, sésame</i>		Salade Hawaï (riz, dés de poulet, ananas) <i>Moutarde, céleri, œufs</i>		 Salade de quinoa, bâtonnets de carottes , saumon belle-vue <i>Poissons, céleri, œufs, moutarde</i>		 Salade de haricots verts, chèvre frais, baguette <i>Lait, gluten, œufs, moutarde, sésame</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Banane		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>		Fruits secs	

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : 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: boulgour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires (garanties

35% BIO: repas avec minimum 35% 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.

