

# 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](http://WWW.GRAINESDECURIEUX.COM)



# MENU MARS 2023

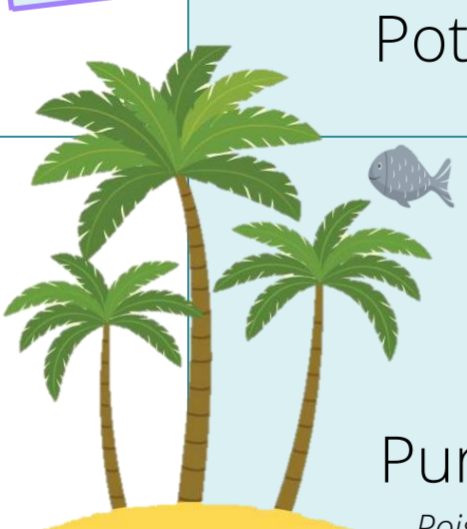
## ECOLES




### D'OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

lundi 06	mardi 07	jeudi 09	vendredi 10
Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> 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 <b>champignons</b> <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Boulettes végétariennes Sauce Liégeoise <b>Salade de blé</b> Purée ciboulette <i>Lait, céleri, gluten, soja, moutarde</i>
Plat froid			
 Salade de pâtes, <b>crudités</b> , feta, huile d'olive <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Jambon de dinde, <b>crudités</b> , 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, <b>crudités</b> 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 <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> 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 <b>Bruxelles, carottes</b> ) Pommes de terre <i>Céleri</i>	 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>
Plat froid			
 Salade de pâtes, maïs, gouda, tomates, ciboulette <i>Gluten, céleri, œufs, moutarde, lait</i>	Wraps César (poulet, <b>salade</b> , maïs) <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>	 Pêches au thon, <b>laitue</b> , pain gris <i>Poissons, œufs, moutarde, lait, céleri, gluten</i>	 Falafels, <b>crudités</b> , sauce au yaourt, pain pita <i>Gluten, sésame, lait, céleri, œufs, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	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 <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>panais</b> BIO <i>Céleri</i>
 Navets, sauce tomate Mijoté de pois cassés Quinoa <i>Céleri</i>	 Stoemp de <b>chou-frisé</b> Filet de colin <i>Poissons, céleri, soja, gluten, lait</i>	 Couscous de légumes du chef ( <b>carottes</b> , courgettes, pois chiches) Semoule <i>Céleri, gluten</i>	Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, <b>carottes, oignons</b> ) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, œufs, lait, soja</i>
Plat froid			
 Salade de riz, jambon, petits légumes <i>Œufs, moutarde</i>	 Brie, miel, noix, <b>crudités</b> , baguette <i>Céleri, œufs, moutarde, lait, gluten, sésame, fruits à coque</i>	 Pâtes froides brocolis-saumon <b>carottes</b> <i>Gluten, poissons, céleri</i>	 Omelette, <b>crudités</b> , 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 <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> 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 <b>épinards</b> <i>Gluten, lait, céleri</i>	 Compote de <b>pommes</b> Burger végétarien Pommes de terre persillées <i>Gluten, céleri, soja, moutarde, lait, œufs</i>
Plat froid			
 Houmous, <b>crudités</b> , 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 <b>carottes</b> , 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

Escapade au Japon

LES ANTILLES



 : 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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

