



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

JE PARTICIPE À L'ASSIETTE SOLIDAIRE

TCO Service s'associe avec l'ONG Humundi pour la 4^{ème} année consécutive de l'action « L'assiette solidaire ».

Cette action permet à **4300 enfants Sénégalais** de manger
un repas complet à l'école 2x par semaine.

L'ONG Humundi agit dans le monde pour la défense d'une agriculture paysanne.
Au Sénégal, elle aide 20 écoles dans les régions de Fatick et de Gossas,
à l'achat d'aliments produits par les paysans des villages alentours.

Les repas des enfants sont à base de produits locaux
comme le lait de chèvre, le mil, l'arachide ou le niébé*.

Une « assiette solidaire » servie
= **0,75€ versé à Humundi**

Tu la reconnaîtras sur le menu
grâce au logo

humundi

SOS FAIM

**COMMANDE VITE
TON ASSIETTE SOLIDAIRE
AU MENU DE CE MOIS DE MAI**

**12 823€ récoltés
en 2024!**



* **Le niébé** est un haricot très populaire en Afrique de l'Ouest
et particulièrement nutritif.

MENU MAI 2025

ECOLE D'OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

ASSIETTE SOLIDAIRE

humundi
SOS FAIM

lundi 12	mardi 13	jeudi 15	vendredi 16	
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage Saint-Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>	
Bettes à la crème Omelette Semoule <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Potée aux carottes Fish stick Sauce tartare <i>Gluten (blé), poissons, œufs, lait, céleri, moutarde</i>	Yassa végétarien (carottes , courgettes, oignons, pois chiches) Riz au curcuma <i>Céleri, moutarde</i>	Petits pois Pâtes (complètes) Jambon et fromage <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	
Plats froids				
Saumon belle-vue, pâtes aux petits légumes <i>Gluten (blé), poissons, œufs, céleri, moutarde</i>	Houmous, batonnets de carottes , pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, moutarde, sésame</i>	Wrap bœuf (rosbif, crudités , pesto) <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	Crudités , mozzarella, pain gris <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	
Compotine	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fruit de saison	
lundi 19	mardi 20	jeudi 22	vendredi 23	
Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	
Carottes Dés de quorn, sauce à l'orange Frites <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, arachides</i>	Purée au céleri et cerfeuil Filet de Hoki <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	Tandoori de légumes (haricots verts, chou-fleur , carottes), sauce au yaourt Riz <i>Lait</i>	Pâtes (complètes), sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, carottes , oignons) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>	
Plats froids				
Taboulé aux petits légumes, falafels, vinaigrette au yaourt <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde, sésame</i>	Gouda, crudités , baguette grise <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	Mousse de poissons, crudités , pain gris <i>Gluten (blé), poissons, œufs, céleri, moutarde</i>	Wrap César (poulet, salade , maïs) <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	
Fruit de saison	Dessert lacté <i>Lait</i>	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit de saison	
lundi 26	mardi 27	jeudi 29	vendredi 30	
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>	Congé	Potage navets BIO <i>Céleri</i>	
Brocoli à la crème Filet de poulet Frites <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, arachides</i>	Crudités , vinaigrette Curry de poisson à l'orientale Riz <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, œufs, lait, céleri, moutarde</i>		Courgettes à la provençale Burger végétarien Boullghour <i>Gluten (blé, orge, seigle), œufs, soja, lait, céleri, moutarde, sésame</i>	
Plats froids			Plats froids	
Salade de riz, dés de carottes , oignons, pois chiches <i>Œufs, céleri, moutarde</i>	Omelette, crudités , vinaigrette, sandwich <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>		Pêche au thon, salade , vinaigrette, pain gris <i>Gluten (blé), poissons, œufs, céleri, moutarde</i>	
Fruit de saison	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fromage <i>Lait</i>	

: Plat végétarien

: Poisson labellisé 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: les potages sont 100% BIO.

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 bœuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).

Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01).

75% local: 75% 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.

