



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

DU 5 AU 15 OCTOBRE,
C'EST LA SEMAINE DU
**COMMERCE
ÉQUITABLE !**

TCO service n'a pas attendu
la semaine du commerce équitable
pour mettre des bananes et du
chocolat FAIRTRADE au menu !



Tu aimes le cacao, les bananes, les ananas ?

Sais-tu que ces aliments sont produits
à l'autre bout de la planète ?

Les producteurs du sud sont souvent mal payés pour leur travail

Heureusement, le commerce
équitable existe. C'est
un partenariat entre un
producteur et un acheteur qui
permet de vendre et d'acheter
des marchandises de façon
respectueuse et plus juste.



**Quand tu achètes des
produits équitables, tu
soutiens les producteurs
du sud.** Tu permets de créer
des emplois respectueux des
travailleurs, de garantir un
salaire juste aux producteurs,
de préserver l'environnement,
d'envoyer les enfants à l'école et
de leur donner l'accès aux soins
de santé.

AU MENU FAIRTRADE DE CE MOIS

les épices, le lait de coco, le riz et les bananes seront issus
du commerce équitable. Bon appétit!

MENU OCTOBRE 2022

Menu équitable

Lundi 03		Mardi 04		Mercredi 05		Jeudi 06		Vendredi 07	
Potage céleri BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage Pois chiches BIO <i>Céleri</i>		Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes cumin BIO <i>Céleri</i>	
Petits pois, sauce tomate Haut de cuisse de poulet Pommes de terre <i>Gluten, œufs, lait, céleri</i>		🐟 Crudités , dressing Filet de cabillaud Purée nature <i>Poissons, soja, céleri, gluten, lait, œufs, moutarde</i>		🥕 Poireaux à la crème Boulette Pommes de terre nature <i>Gluten, lait, œufs, soja, céleri</i> Alternatives végétariennes		🌿 Couscous de légumes du chef (chou-fleur, butternut, courgettes , pois chiches) Semoule <i>Gluten, céleri</i>		🥬 Haricots verts Poulet curry au lait de coco Riz équitable FAIR TRADE ON BOARD <i>Céleri, gluten, lait, moutarde</i>	
Petits pois, sauce tomate Omelette Pommes de terre <i>Lait, céleri, œufs</i>		Crudités , dressing Lentilles Corail Purée nature <i>Céleri, lait, œufs, moutarde</i>		Poireaux à la crème Falafels Pommes de terre nature <i>Gluten, lait, céleri</i>		Couscous de légumes du chef (chou-fleur, butternut, courgettes , pois chiches) Semoule <i>Gluten, céleri</i>		Curry de légumes (carottes, haricots verts , lait de coco) Riz équitable <i>Céleri, gluten, lait, moutarde</i>	
Fruit		Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>		Banane équitable	
SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE									
Lundi 10		Mardi 11		Mercredi 12		Jeudi 13		Vendredi 14	
Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles vertes BIO <i>Céleri</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	
Courgettes au pesto Burger de bœuf BIO Pommes de terre nature <i>Gluten, lait, soja, œufs, céleri, fruits à coque</i>		🐟 Crudités , dressing Filet de Colin, sauce au citron Quinoa <i>Poissons, gluten, céleri, soja, œufs, moutarde</i>		Chou-fleur au curry Filet de poulet Pommes de terre rôties <i>Gluten, œufs, céleri, moutarde, lait</i> Alternatives végétariennes		🌿 Pennes all'arrabiatta Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>		🥕 Haricots verts Spirigues de porc Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, moutarde</i>	
Courgettes au pesto Burger végétarien Pommes de terre nature <i>Gluten, céleri, œufs, lait, fruits à coque, soja, moutarde</i>		Crudités , dressing Mijoté de pois cassés Quinoa <i>Céleri, œufs, moutarde</i>		Chou-fleur au curry Pois chiches Pommes de terre rôties <i>Gluten, céleri, moutarde</i>		Pennes all'arrabiatta Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>		Haricots verts Mijoté de lentilles Pommes de terre persillées <i>Céleri</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Fruit		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>		Fruit	
SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE									
Lundi 17		Mardi 18		Mercredi 19		Jeudi 20		Vendredi 21	
Potage St Germain BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>		Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		Cocktail aux épinards BIO <i>Céleri</i>	
Blanquette de volaille aux carottes Pommes de terre persillées <i>Gluten, céleri, lait</i>		🐟 Crudités , dressing Filet de Hoki Purée nature <i>Poissons, céleri, lait, soja, gluten, œufs, moutarde</i>		🥕 Brocolis Rôti de porc caramélisé Pommes de terre nature <i>Gluten, lait, moutarde, soja</i> Alternatives végétariennes		🌿 Chili sin carne (tomates, carottes, maïs haricots rouges) Riz pilaf <i>Céleri</i>		🎃 Marmite de pâtes au potiron magique et pépites de poulet Fromage râpé Halloween <i>Gluten, céleri, lait</i>	
Carottes aux lentilles Pommes de terre persillées <i>Céleri</i>		Crudités , dressing Omelette Purée nature <i>Oeufs, moutarde, lait, céleri</i>		Brocolis Quorn caramélisé Pommes de terre nature <i>Céleri, œufs, gluten, soja, moutarde</i>		Chili sin carne (tomates, carottes, maïs haricots rouges) Riz pilaf <i>Céleri</i>		Marmite de pâtes au potiron magique et perles de lentilles Corail Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	
Fruit		Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Fruit		Biscuit maléfique <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>	



- : Plat végétarien
- : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, 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, œufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires (garanties d'origine belge de septembre à juin), pommes (garanties d'origine belge de septembre à juin), tomates pelées, huile d'olive.

20% BIO: repas avec minimum 20% d'ingrédients BIO. Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01)

70% local: repas avec 70% de produits locaux.

Allergènes à mention obligatoire, présents comme ingrédients dans le menu (Règlement UE n°1169/2011).

Pour toutes questions sur les allergènes, contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

