

A CHAQUE SAISON SES FRUITS ET LÉGUMES

Chaque saison offre ses plaisirs. Ainsi, les fruits et les légumes poussent et sont mûrs à des moments différents de l'année.

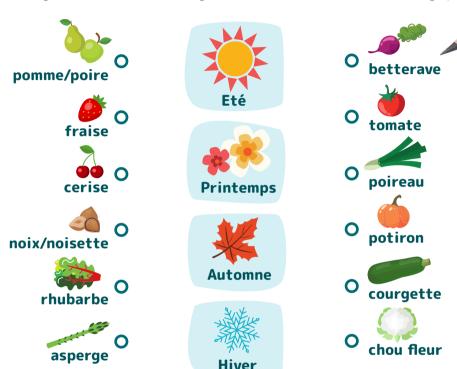
> Achète les fruits exotiques du commerce équitable! Cela permet aux producteurs de gagner un salaire iuste.



TRADE BOARD

Relie par une flèche chaque fruit ou légume à la bonne saison

Il s'agit exclusivement de légumes et de fruits cultivés en Belgique!







Du 2 au 12 octobre c'est la semaine du commerce équitable.

Pour plus d'info : https://semaineducommerceequitable.be/

TCO Service participe. Le 12/10, le menu est à base de produits équitables



MENU OCTOBRE 2024 ECOLES COMMUNALES DE UCCLE

				Menu équitable
	mardi 1 octobre	mercredi 2 octobre	jeudi 3 octobre	vendredi 4 octobre
V	Potage tomates	Potage épinards ^{Céleri}	Potage poireaux céleri	Potage lentilles Corail
	Carottes Filet de Cabillaud Pommes de terre persillées Guten falé, seigle), poissans, soja, céleri	Poireaux à la crème Saucisse Pommes de terre nature Gluten (blé, orge), œufs, loit, céleri, moutarde	Couscous de légumes du chef (carottes, courgettes, pois chiches) Semoule	Haricots verts Poulet curry au lait de coco Riz équitable TRADE BOARD Gluten (bib., orge), œufs, célen, moutande
	Fruit	Fruit	Fromage	Banane équitable
			SEMAINE DU COMMERCE EQUITABLE	
lundi 7 octobre	mardi 8 octobre	mercredi 9 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
Potage brocolis	Potage butternut	Potage oignons Céleri	Potage carottes Céleri	Potage céleri vert
Courgettes au pesto Boulettes végétariennes Quinoa	 Crudités, vinaigrette Filet de Colin Purée nature 	Chou-fleur Filet de poulet Pommes de terre rôties	 ✓ Riz cantonnais végétarien (petits pois, oignons, œufs) 	Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé
Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde	Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde	Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri	Œufs, céleri	Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri
Dessert lacté	Fruit	Fruit	Biscuit Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)	Fruit
		SEMAINE DU COMMERCE EQUITABLE		Halloween
lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	mercredi 16 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
Potage cerfeuil céleri	Potage tomates	Potage pois chiches	Potage poireaux	Potage épinards
Carottes râpées, vinaigrette Boulette de volaille Frites	Haricots verts Filet de Lieu Noir Pommes de terre en chemise	Brocolis Rôti de porc caramélisé Boulgour	Chili sin carne (tomates, carottes, maïs, haricots rouges) Riz	Marmite de pâtes (complètes) au potiron et dés de poulet Fromage râpé
Gluten (blé, orge), œufs, arachides, kait, céleri, moutarde Dessert lacté Lait	Gluten (blé, seighel, poissons, soja, lait, céleri Fruit	Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde Fruit	Célei Fruit	Gluten (blé), œufs, lait, céleri Biscuit Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs lait, fruits à coque (amandes, noisettes, nois)

: Plat végétarien : Poisson labélisé 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: boulgour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, oeufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, banar pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de boeuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes). Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01).

70% local: 70% 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.