



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

ECOLES DE WATERMAEL BOISFORT

Menu équitabile

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>	 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 équitabile  <i>Céleri, gluten, lait, moutarde</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Banane équitabile
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>	 Pennes all'arrabiatta Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Haricots verts Spirigues de porc Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, moutarde</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>	 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  <i>Gluten, céleri, lait</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit malélique <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.

