



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

## ECOLE COMMUNALES DE UCCLE

Menu équitable

Lundi 03	Mardi 04	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 07
Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>tomates</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage Pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> cumin <i>Céleri</i>
Petits pois, sauce <b>tomate</b>  Omelette Frites  <i>Lait, céleri, œuf, arachides</i>	 <b>Crudités</b> , dressing Filet de cabillaud Purée nature  <i>Poissons, soja, céleri, gluten, lait, œufs, moutarde</i>	 <b>Poireaux</b> à la crème Boulette Pommes de terre nature  <i>Gluten, lait, œufs, soja, céleri</i>	 Couscous de légumes du chef <b>(chou-fleur, butternut,            courgettes, pois chiches)</b> Semoule  <i>Gluten, céleri</i>	<b>Haricots verts</b> Poulet curry au lait de Riz équitable  
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Banane équitable <i>Céleri, gluten, lait, moutarde</i>
<b>SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE</b>				
Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
Potage <b>brocoli</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>tomates</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles vertes BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>
<b>Courgettes</b> au pesto Burger de bœuf BIO Pommes de terre nature  <i>Gluten, lait, soja, œufs, céleri, fruits à coque</i>	 <b>Crudités</b> , dressing Filet de Colin, sauce au citron Quinoa  <i>Poissons, gluten, céleri, soja, œufs, moutarde</i>	<b>Chou-fleur</b> 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>	 <b>Haricots verts</b> Spiringue de porc Pommes de terre  <i>Gluten, lait, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit
<b>SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE</b>				
Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
Potage St Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Cocktail aux <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>
 Carottes aux lentilles Frites  <i>Céleri, arachides</i>	 <b>Crudités</b> , dressing Filet de Hoki Purée nature  <i>Poissons, céleri, lait, soja, gluten, œufs, moutarde</i>	 <b>Brocolis</b> Rôti de porc caramélisé Pommes de terre nature  <i>Gluten, lait, moutarde, soja</i>	 Chili sin carne <b>(tomates, carottes, maïs,            haricots rouges)</b> Riz pilaf  <i>Céleri</i>	Marmite de pâtes au <b>potiron</b> magique et pépites de poulet Fromage râpé  
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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

