

# PARTICIPE À L'ASSIETTE SOLIDAIRE



## Cette année encore, TCO Service s'associe à l'ONG SOS Faim pour l'action « L'assiette solidaire »

**SOS Faim** agit dans le monde pour la défense d'une agriculture paysanne. Chaque « assiette solidaire », composée de riz aux lentilles vertes, permettra de reverser de 50 centimes à 1 euro à SOS Faim pour financer des cantines au Sénégal, dans les régions de Gossas et de Fatick. Pour en savoir plus : <https://sos-faim.tcoservice.be>

**SOS Faim** aide 20 écoles dans l'achat de produits locaux auprès des paysans des villages alentours. Les repas des enfants sont à base de lait de chèvre et de produits locaux comme le mil, l'arachide ou le niébé. L'objectif est de proposer une alimentation à la fois diversifiée et saine à plus de 4 300 élèves.



8000€ récoltés  
en 2022!

COMMANDE VITE  
TON ASSIETTE SOLIDAIRE  
AU MENU DE CE MOIS D'AVRIL






















**Le niébé** est un haricot très populaire en Afrique de l'Ouest et particulièrement nutritif. Comme les lentilles que tu trouveras dans « L'assiette solidaire ».

# MENU AVRIL 2023

## ECOLE COMMUNALES DE UCCLE

Menu de PÂQUES

lundi 03	mardi 04	mercredi 05	jeudi 06	vendredi 07
Potage St Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates persil BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage panais BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>
 Quorn Stroganoff Champignons Frites  <i>Céleri, œufs, moutarde, Arachides</i>	 Carottes Filet de lieu noir Purée nature  <i>Poissons, soja, gluten, céleri, lait</i>	Petits pois à la française Escalope de poulet Boullgour  <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	 Pâtes aux légumes (carottes, tomates, courgettes) et légumineuses  <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Crudités, dressing Nid d'oiseau (haché, œuf) Gratin dauphinois  <i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Céleri, Lait, Soja</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	Surprise des cloches <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>
lundi 10	mardi 11	mercredi 12	jeudi 13	vendredi 14
	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage parmentier BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>
	 Thon, sauce tomate Quinoa  <i>Poissons, soja, gluten, céleri</i>	 Chou-fleur Rôti de porc aux fines herbes Pommes de terre nature  <i>Moutarde, Gluten, Lait, Céleri</i>	 Riz aux lentilles vertes Coulis de carottes  <i>Céleri</i>	Pâtes complètes à la Napolitaine (tomates, oignons, céleri) Emincés de volaille  <i>Gluten, Céleri</i>
	Compote	Fruit		Fruits secs <i>Fruits à coque</i>
 ASSIETTE SOLIDAIRE Bénéfices versés à l'ONG SOS FAIM				
lundi 17	mardi 18	mercredi 19	jeudi 20	vendredi 21
Potage champignons BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>
Compote de pommes Filet de cuisse de poulet Frites  <i>Gluten, Lait, Oeufs, Arachides</i>	 Crudités, dressing Filet de colin Purée nature  <i>Poissons, céleri, soja, gluten, lait, œufs, moutarde</i>	 Carottes vichy Omelette Semoule  <i>Gluten, céleri, œufs, lait</i>	 Dhal de lentilles corail Chou-fleur persillé Pommes de terre nature  <i>Céleri</i>	Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé  <i>Gluten, céleri, œufs, lait, soja</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	Compote
lundi 24	mardi 25	mercredi 26	jeudi 27	vendredi 28
Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>
Ratatouille (tomates, courgettes, oignons) Emincés de volaille Boullgour  <i>Gluten, Céleri</i>	 Crudités, dressing Filet de Hoki, sauce vierge au citron Pommes de terre nature  <i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Céleri, Poissons, Soja</i>	 Epinards à la crème Spiringue de porc Pommes de terre rôties  <i>Gluten, Céleri, Lait, Moutarde</i>	 Pâtes complètes Sauce au pesto Fromage râpé  <i>Gluten, Céleri, Lait, Fruits à coque</i>	Burger de bœuf Stoemp de poireaux  <i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Lait, Soja</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruits secs <i>Fruits à coque</i>	Fruit	Chocolat <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>	Fruit

 : Plat végétarien  
 : Poisson labellisé 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, 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, chocolat.

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

**ALLERGIES**: Pour toutes questions sur les allergènes présents dans nos repas, contacter notre diététicienne par email : [allergie@tcoservice.com](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

