

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

Menu de PÂQUES

lundi 03	mardi 04	jeudi 06	vendredi 07
<p>Boeuf Stroganoff Champignons Riz</p> <p><i>Céleri, moutarde, gluten, lait</i></p>	<p> Carottes Filet de lieu noir Purée nature</p> <p><i>Poissons, soja, gluten, céleri, lait</i></p>	<p> Pâtes aux légumes (carottes, tomates, courgettes) et légumineuses</p> <p><i>Gluten, céleri, lait</i></p>	<p> Crudités, dressing Nid d'oiseau (haché, œuf) Gratin dauphinois</p> <p><i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Céleri, Lait, Soja</i></p>
<p>Yaourt <i>Lait</i></p>	<p>Fruit</p>	<p>Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i></p>	<p>Surprise des cloches <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i></p>
lundi 10	mardi 11	jeudi 13	vendredi 14
	<p> Thon, sauce tomate Quinoa</p> <p><i>Poissons, soja, gluten, céleri</i></p>	<p> Riz aux lentilles vertes Coulis de carottes</p> <p><i>Céleri</i></p>	<p>Pâtes complètes à la Napolitaine (tomates, oignons, céleri) Emincés de volaille</p> <p><i>Gluten, Céleri</i></p>
	<p>Compote</p>	<p> Fruit</p>	<p>Fruits secs <i>Fruits à coque</i></p>
lundi 17	mardi 18	jeudi 20	vendredi 21
<p>Compote de pommes Filet de cuisse de poulet Pommes de terre nature</p> <p><i>Gluten, Lait, Œufs</i></p>	<p> Crudités, dressing Filet de colin Purée nature</p> <p><i>Poissons, céleri, soja, gluten, lait, œufs, moutarde</i></p>	<p> Dhal de lentilles corail Chou-fleur persillé Pommes de terre nature</p> <p><i>Céleri</i></p>	<p>Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé</p> <p><i>Gluten, céleri, œufs, lait, soja</i></p>
<p>Yaourt <i>Lait</i></p>	<p>Fruit</p>	<p>Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i></p>	<p>Compote</p>
lundi 24	mardi 25	jeudi 27	vendredi 28
<p>Ratatouille (tomates, courgettes, oignons) Emincés de volaille Boullghour</p> <p><i>Gluten, Céleri</i></p>	<p> Crudités, dressing Filet de Hoki, sauce vierge au citron Pommes de terre nature</p> <p><i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Céleri, Poissons, Soja</i></p>	<p> Pâtes complètes Sauce au pesto Fromage râpé</p> <p><i>Gluten, Céleri, Lait, Fruits à coque</i></p>	<p>Burger de bœuf Stoemp aux poireaux</p> <p><i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Lait, Soja</i></p>
<p>Yaourt <i>Lait</i></p>	<p>Fruits secs <i>Fruits à coque</i></p>	<p>Chocolat <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i></p>	<p>Fruit</p>

ASSIETTE SOLIDAIRE
Bénéfices versés à l'ONG SOS FAIM



-  : 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: boullghour, 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. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

