

# 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 <b>Champignons</b> 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> <b>Crudités</b>, 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, <b>oignons</b>, 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 <b>pommes</b> Filet de cuisse de poulet Pommes de terre nature</p> <p><i>Gluten, Lait, Œufs</i></p>	<p> <b>Crudités</b>, 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, <b>oignons</b>) 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, <b>oignons</b>) Emincés de volaille Boullghour</p> <p><i>Gluten, Céleri</i></p>	<p> <b>Crudités</b>, 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 <b>poireaux</b></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>

 : 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**: boulghour, 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.

