

## A CHAQUE SAISON SES FRUITS ET LÉGUMES

Chaque saison offre ses plaisirs. Ainsi, les fruits et les légumes poussent et sont mûrs à des moments différents de l'année.

Achète les fruits exotiques du commerce équitable! Cela permet aux producteurs de gagner un salaire juste.

**FAIR  
TRADE  
ON  
BOARD**

© BTCTB

## Relie par une flèche chaque fruit ou légume à la bonne saison

Il s'agit exclusivement de légumes et de fruits cultivés en Belgique !




Vérifie  
tes réponses  
sur le site




Du 2 au 12 octobre c'est la semaine du commerce équitable.  
Pour plus d'info : <https://semaineducommerceequitable.be/>  
TCO Service participe. Le 12/10, le menu est à base de produits équitables !


# MENU OCTOBRE 2024


Menu équitable

	mardi 1 octobre	mercredi 2 octobre	jeudi 3 octobre	vendredi 4 octobre
	Potage <b>tomates</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> <i>Céleri</i>	Potage lentilles Corail <i>Céleri</i>
	 <b>Carottes</b> Filet de Cabillaud Pommes de terre persillées  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, céleri</i>	 <b>Poireaux</b> à la crème Saucisse Pommes de terre nature  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Couscous de légumes du chef ( <b>carottes, courgettes, pois chiches</b> ) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	 <b>Haricots verts</b> Poulet curry au lait de coco Riz équitable  <i>Gluten (blé, orge), œufs, céleri, moutarde</i>
	Fruit <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	Fruit <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	Fromage <i>Lait</i>	Banane équitable <i>Gluten (blé, orge), œufs, céleri, moutarde</i>
<b>SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE</b>				
lundi 7 octobre	mardi 8 octobre	mercredi 9 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
Potage <b>brocolis</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>butternut</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri vert</b> <i>Céleri</i>
 <b>Courgettes</b> au pesto Spiringue de porc Quinoa  <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Filet de Colin Purée nature  <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	<b>Chou-fleur</b> Filet de poulet Pommes de terre rôties  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Riz cantonnais végétarien (petits pois, <b>oignons</b> , œufs)  <i>Œufs, céleri</i>	Pâtes Bolognaise de bœuf ( <b>tomates, carottes, oignons</b> ) Fromage râpé  <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>
Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit
<b>SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE</b>				
lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	mercredi 16 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
Potage <b>cerfeuil</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>tomates</b> <i>Céleri</i>	Potage pois chiches <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</b> <i>Céleri</i>
<b>Carottes</b> râpées, vinaigrette Boulette de volaille Pommes de terre nature  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 <b>Haricots verts</b> Filet de Lieu Noir Pommes de terre en chemise  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 <b>Brocolis</b> Rôti de porc caramélisé Boullgour  <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 Chili sin carne ( <b>tomates, carottes, maïs, haricots rouges</b> ) Riz  <i>Céleri</i>	 Marmite de pâtes (complètes) au <b>potiron</b> et dés de poulet Fromage râpé  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>
Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>

Halloween

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, 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**: boulgour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, œufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clementines, kiwis, maïs, tomates fraîches, poires, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de boeuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).

Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01).

**70% local**: 70% des ingrédients sont d'origine locale.

Les allergènes à mention obligatoire sont affichés sur le menu en italique (AR belge 17/07/2014). Ils sont présents comme ingrédients dans le menu. Nos repas étant préparés en cuisine de collectivité, nous ne pouvons pas garantir l'absence de traces d'allergènes supplémentaires. Pour toutes informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par email : [allergie@tcoservice.com](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.