

JE PARTICIPE À L'ASSIETTE SOLIDAIRE



SOS FAIM DEVIENT

humundi

TCO Service s'associe avec l'ONG Humundi pour la 3^{ème} année consécutive de l'action « L'assiette solidaire ».

Cette action permet à **4300 enfants Sénégalais** de manger
un repas complet à l'école 2x par semaine.

L'ONG Humundi agit dans le monde pour la défense d'une agriculture paysanne.
Au Sénégal, elle aide 20 écoles dans les régions de Fatick et de Gossas,
à l'achat d'aliments produits par les paysans des villages alentours.
Les repas des enfants sont à base de produits locaux
comme le lait de chèvre, le mil, l'arachide ou le niébé*.



Une « assiette solidaire » servie
= 0,50€ à 1€ versé à Humundi

Tu la reconnaîtras sur le menu
grâce au logo

humundi
SOS FAIM

10 638€ récoltés
en 2023!

**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.

MENU AVRIL 2024

ECOLE COMMUNALES DE UCCLE

lundi 01	mardi 02	mercredi 03	jeudi 04	vendredi 05
 <p>Congé</p>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>  Thon, sauce tomate aux légumes (navets, courgettes) Semoule <i>Gluten (blé), poissons, céleri</i>	Potage brunoise BIO <i>Céleri</i> Bettes à la crème Filet de poulet Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	Potage resson BIO <i>Céleri</i>  Pâtes aux légumes (carottes , tomates, courgettes) et légumineuses <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Potage tomates persil BIO <i>Céleri</i>  Compote de pommes Boudin blanc Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>
	Fruit	Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>
lundi 08	mardi 09	mercredi 10	jeudi 11	vendredi 12
Potage carottes BIO <i>Céleri</i> Bœuf façon Stroganoff (tomates, champignons) Frites <i>Lait, céleri, moutarde, arachides</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>  Filet de Cabillaud, sauce créole Courgettes Purée de patates douces 	Potage St Germain BIO <i>Céleri</i> Chou-fleur à la polonaise  Œuf dur Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>  Pâtes (complètes) au pesto vert et petits pois Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i> Carottes Boulette de volaille Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fromage <i>Lait</i>
lundi 15	mardi 16	mercredi 17	jeudi 18	vendredi 19
Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i> Vol-au-vent (champignons) Pommes de terre <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>  Potée aux carottes Filet de Hoki <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	Potage champignons BIO <i>Céleri</i> Poireaux à la crème Pain de veau Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri</i>	Potage patates douces BIO <i>Céleri</i>  Riz aux petits légumes (carottes , petits pois, oignons) et lentilles vertes <i>Céleri</i>	Potage resson BIO <i>Céleri</i>  Pâtes complètes Sauce jambon-fromage-brocoli <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	ASSIETTE SOLIDAIRE Bénéfices versés à l'ONG HUMUNDI 	Chocolat <i>Lait</i>
lundi 22	mardi 23	mercredi 24	jeudi 25	vendredi 26
Potage épinards BIO <i>Céleri</i>  Ratatouille (tomates, courgettes, oignons) Haricots rouges Frites <i>Céleri, arachides</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>  Pâtes à la norvégienne saumon - épinards	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>  Petits pois à la française Spiringue de porc Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>  Dahl de lentilles corail Chou-fleur persillé Riz <i>Céleri, moutarde</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i> Crudités , vinaigrette Burger de bœuf Purée nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, 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, 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 (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. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

