



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

DU 5 AU 15 OCTOBRE,  
C'EST LA SEMAINE DU  
**COMMERCE  
ÉQUITABLE !**

**TCO service** n'a pas attendu  
la semaine du commerce équitable  
pour mettre des bananes et du  
chocolat FAIRTRADE au menu !



## Tu aimes le cacao, les bananes, les ananas ?

Sais-tu que ces aliments sont produits  
à l'autre bout de la planète ?

### Les producteurs du sud sont souvent mal payés pour leur travail

Heureusement, le commerce  
équitable existe. C'est  
un partenariat entre un  
producteur et un acheteur qui  
permet de vendre et d'acheter  
des marchandises de façon  
respectueuse et plus juste.



**Quand tu achètes des  
produits équitables, tu  
soutiens les producteurs  
du sud.** Tu permets de créer  
des emplois respectueux des  
travailleurs, de garantir un  
salaire juste aux producteurs,  
de préserver l'environnement,  
d'envoyer les enfants à l'école et  
de leur donner l'accès aux soins  
de santé.




### AU MENU FAIRTRADE DE CE MOIS




les épices, le lait de coco, le riz et les bananes seront issus  
du commerce équitable. Bon appétit!

# MENU OCTOBRE 2022

## ECOLE DE MARBAIS

Menu équitabile

Lundi 03		Mardi 04		Mercredi 05		Jeudi 06		Vendredi 07	
Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>tomates</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage Pois chiches BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>carottes</b> cumin BIO <i>Céleri</i>	
Petits pois, sauce <b>tomate</b> Haut de cuisse de poulet Pommes de terre  <i>Gluten, œufs, lait, céleri</i>		 <b>Crudités</b> , dressing Filet de cabillaud Purée nature  <i>Poissons, soja, céleri, gluten, lait, œufs, moutarde</i>				 Couscous de légumes du chef ( <b>chou-fleur, butternut, courgettes</b> , pois chiches) Semoule  <i>Gluten, céleri</i>		<b>Haricots verts</b> Poulet curry au lait de coco Riz équitabile  	
Fruit		Yaourt <i>Lait</i>				Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>		Banane équitabile	
Lundi 10		Mardi 11		Mercredi 12		Jeudi 13		Vendredi 14	
Potage <b>brocoli</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>tomates</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles vertes BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>	
<b>Courgettes</b> au pesto Burger de bœuf BIO Pommes de terre nature  <i>Gluten, lait, soja, œufs, céleri, fruits à coque</i>		 <b>Crudités</b> , dressing Filet de Colin, sauce au citron Quinoa  <i>Poissons, gluten, céleri, soja, œufs, moutarde</i>				 Pennes all'arrabiatta Fromage râpé  <i>Gluten, céleri, lait</i>		 <b>Haricots verts</b> Spiringue de porc Pommes de terre persillées  <i>Gluten, lait, moutarde</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit				Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>		Fruit	
Lundi 17		Mardi 18		Mercredi 19		Jeudi 20		Vendredi 21	
Potage St Germain BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>		Cocktail aux <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	
Blanquette de volaille aux <b>carottes</b> Pommes de terre persillées  <i>Gluten, céleri, lait</i>		 <b>Crudités</b> , dressing Filet de Hoki Purée nature  <i>Poissons, céleri, lait, soja, gluten, œufs, moutarde</i>				 Chili sin carne ( <b>tomates, carottes</b> , maïs haricots rouges) Riz pilaf  <i>Céleri</i>		Marmite de pâtes au <b>potiron</b> magique et pépites de poulet Fromage râpé  	
Fruit		Yaourt <i>Lait</i>				Fruit		Biscuit malélique <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>	

-  : 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:** 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 (garanties d'origine belge de septembre à juin), pommes (garanties d'origine belge de septembre à juin), tomates pelées, huile d'olive.

**20% BIO:** repas avec minimum 20% d'ingrédients BIO. Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01)

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

**Allergènes** à mention obligatoire, présents comme ingrédients dans le menu (Règlement UE n°1169/2011).

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

