

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

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

