

## 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

## COLLEGE SAINT PIERRE

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

-  : 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, 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](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.

