

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
S.40			01/10	02/10
POTAGE			Carottes BIO <i>Céleri</i>	Pois chiches BIO <i>Céleri</i>
REPAS			⚠ Pâtes à l'Ostendaise (colin, crevettes roses, carottes , poireaux , céleri-rave) <i>Gluten (Blé), Crustacés, Poissons, Lait, Céleri</i>	🌱 Chili sin carne (tomates , carottes , maïs, haricots rouges, soja) Riz <i>Soja, Céleri</i>
DESSERT			Biscuit <i>Gluten (Blé, Avoine), Oeufs, Soja, Lait, Fruits à coque (Amandes)</i>	Dessert lacté <i>Lait</i>
S.41	Menu Equitable	06/10	08/10	09/10
POTAGE	Courgettes BIO <i>Céleri</i>	Tomates BIO <i>Céleri</i>	Lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Épinards BIO <i>Céleri</i>
REPAS	Emincé de poulet sauce au lait de coco et potimarron Haricots verts Riz <i>Céleri</i>	🌱 Sauté de porc Courgettes au pesto Pâtes <i>Gluten (Blé), Lait, Céleri, Moutarde</i>	⚠ Filet de poisson (Merlan) Potée aux carottes <i>Gluten (Blé), Poissons, Soja, Lait</i>	🌱 Légumes en sauce (haricots verts , potiron , chou-fleur , pois chiches) au yaourt Boulgour <i>Gluten (Blé), Lait, Céleri</i>
Alternative		Boulettes (Falafels), Courgettes au pesto Pommes de terre <i>Gluten (Blé), Lait, Céleri</i>		
DESSERT	Banane équitable	Fruit	Fromage <i>Lait</i>	Dessert lacté <i>Lait</i>
S.42	12/10	13/10	15/10	16/10
POTAGE	Butternut BIO <i>Céleri</i>	Céleri vert BIO <i>Céleri</i>	Carottes BIO <i>Céleri</i>	Brocolis BIO <i>Céleri</i>
REPAS	Pâtes, sauce bolognaise (bœuf, tomates , carottes , oignons) Fromage râpé <i>Gluten (Blé), Oeufs, Soja, Lait</i>	Filet de poulet Compote Pommes de terre	⚠ Poisson de la mer (Hoki) Crudités , vinaigrette Purée <i>Gluten (Blé), Oeufs, Poissons, Soja, Lait, Moutarde</i>	🌱 Curry de lentilles (poireaux , céleri-rave , carottes) Riz <i>Céleri, Moutarde</i>
DESSERT	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten (Blé, Avoine), Oeufs, Soja, Lait, Fruits à coque (Amandes)</i>	Dessert lacté <i>Lait</i>

- 🌱 Plat végétarien
- ⚠ Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Cabillaud, Colin, Fish stick, Hoki, Lieu noir, Limande, Merlan, Saumon
- 🌸 Plat contenant de la viande de porc

Légumes de saison Selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement/BioWallonie

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. Pour toutes informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

62.47%
Produits BIO
en 2025-2026



75%
Fruits et
légumes
de saison



74%
Produits BIO
et/ou locaux



100%
Potages
BIO



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

La pyramide aide à savoir quels aliments manger pour être en bonne santé. Le principe est simple, plus un aliment est bas dans la pyramide, plus il doit prendre de la place dans ton alimentation !

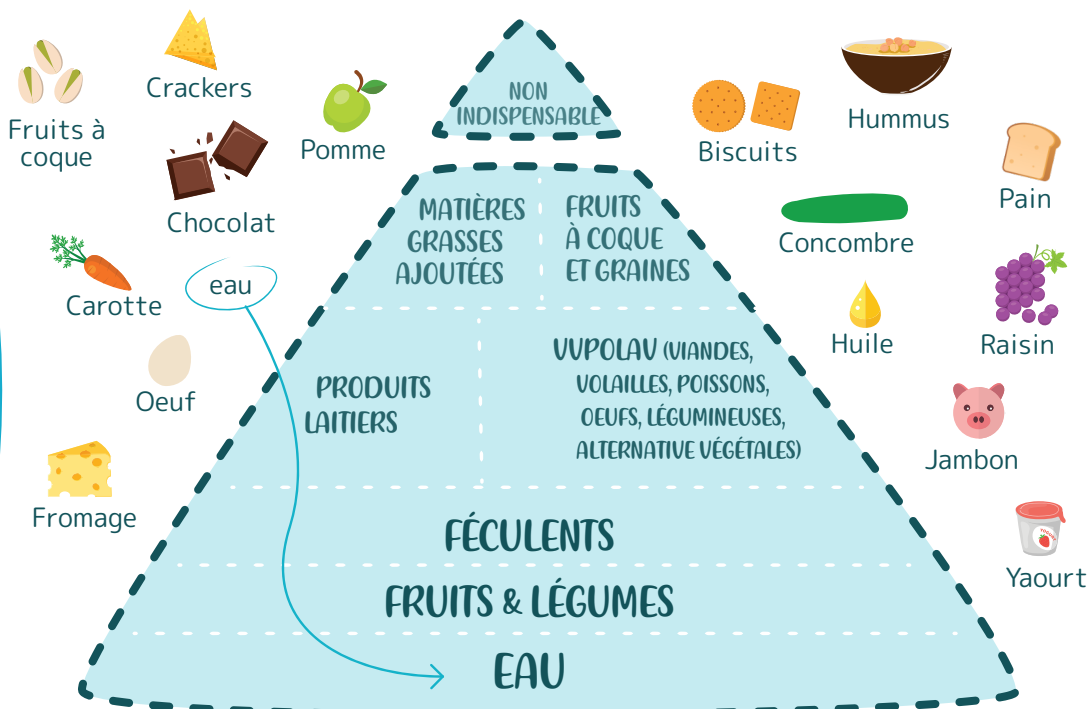


La pyramide alimentaire classe les aliments par famille selon les nutriments qu'ils contiennent et leur rôle dans le corps.

- L'eau**
indispensable à la vie.
- Les fruits et légumes**
Les protecteurs.
Ils protègent des maladies et facilitent le transit.
- Les féculents et les matières grasses**
les énergétiques.
Ils fournissent le carburant nécessaire au bon fonctionnement du corps.
- Les VVPOLAV**
les constructeurs.
Ils construisent et entretiennent les muscles, les os et les tissus.
- Les légumineuses**
Championnes toutes catégories !

Teste tes connaissances

Relie les aliments à la bonne famille alimentaire.



Pour vérifier tes réponses et en savoir plus sur la pyramide alimentaire
<https://grainesdagri.be/nos-outils>, <https://www.foodinaction.com,...>