

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
S.40				01/10	 Menu Equitable
POTAGE				Épinards BIO <i>Céleri</i>	Lentilles corail BIO <i>Céleri</i>
REPAS				 Chili sin carne (tomates, carottes , maïs, haricots rouges, soja) Quinoa (maternelles) / Wrap (primaires) <i>Gluten (Blé), Soja, Céleri</i>	Emincé de poulet sauce au lait de coco et potimarron Haricots verts Riz <i>Céleri</i>
DESSERT				Dessert lacté <i>Lait</i>	Banane équitable
S.41	05/10	06/10	07/10	08/10	09/10
POTAGE	Butternut BIO <i>Céleri</i>	Céleri vert BIO <i>Céleri</i>	Chou-fleur BIO <i>Céleri</i>	Carottes BIO <i>Céleri</i>	Brocolis BIO <i>Céleri</i>
REPAS	 Sauté de porc Courgettes au pesto Frites <i>Arachides, Lait, Céleri, Moutarde</i>	 Filet de poisson (Merlan) Potée aux carottes <i>Gluten (Blé), Poissons, Soja, Lait</i>	 Omelette Poireaux à la crème Riz <i>Gluten (Blé), Oeufs, Lait</i>	 Légumes en sauce (haricots verts, potiron, chou-fleur, pois chiches) au yaourt Boulgour <i>Gluten (Blé), Lait, Céleri</i>	Pâtes, sauce bolognaise (bœuf, tomates, carottes, oignons) Fromage râpé <i>Gluten (Blé), Oeufs, Soja, Lait</i>
DESSERT	Fruit	Fromage <i>Lait</i>	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
S.42	12/10	13/10	14/10	15/10	 Halloween
POTAGE	Cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Patates douces BIO <i>Céleri</i>	Pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Tomates persil BIO <i>Céleri</i>	Courgettes BIO <i>Céleri</i>
REPAS	Boulette (poulet) Ratatouille (tomates, courgettes, poivrons) Pommes de terre <i>Gluten (Blé), Oeufs</i>	 Poisson de la mer (Hoki) Crudités , vinaigrette Purée <i>Gluten (Blé), Oeufs, Poissons, Soja, Lait, Moutarde</i>	 Emincé de porc caramélisé Brocolis au beurre Pommes de terre rissolées <i>Lait</i>	 Curry de lentilles (poireaux, céleri-rave, carottes) Riz <i>Céleri, Moutarde</i>	Pâtes aux lardons de poulet, béchamel de potiron au cheddar et petits pois <i>Gluten (Blé), Lait, Céleri</i>
DESSERT	Fruit	Fruit	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Biscuit <i>Gluten (Blé, Avoine), Oeufs, Soja, Lait, Fruits à coque (Amandes)</i>

 Plat végétarien

 Poisson labellisé 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 !

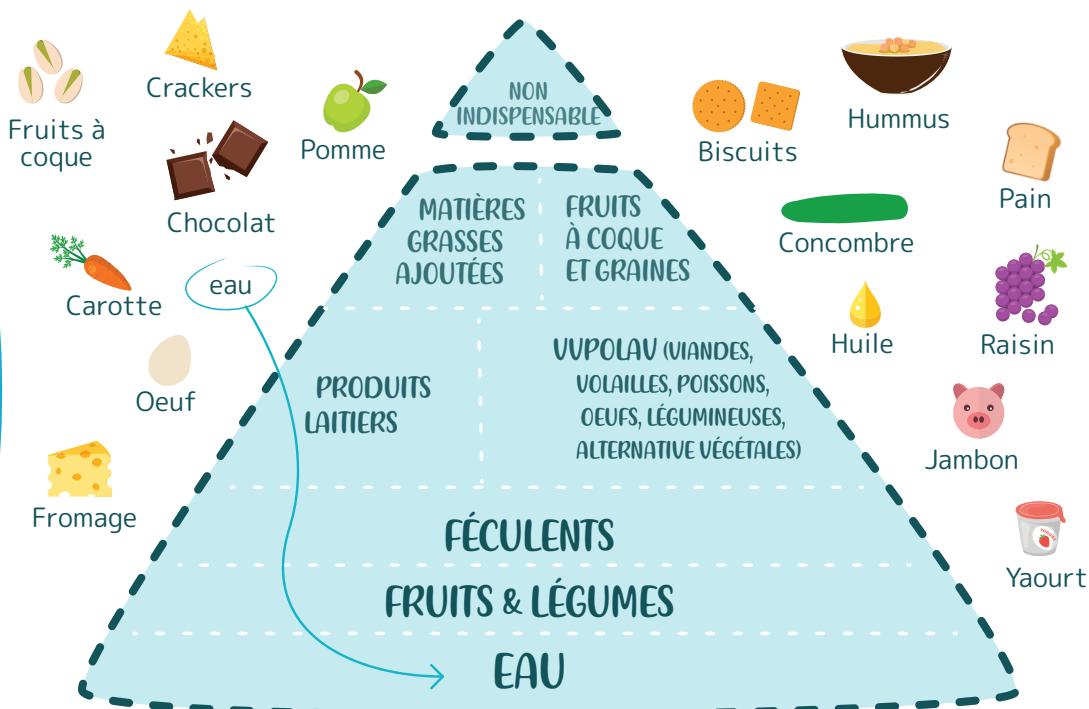


La pyramide alimentaire classe les aliments par famille selon les nutriments qu'ils contiennent et leur rôle dans le corps.

- 🍷 **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,...>