



AIMER LES LÉGUMES une question d'habitude ?

Savez-vous que pour s'habituer au goût d'un aliment, il faut le goûter au moins sous 5 formes différentes ?



TCO SERVICE MET LES LÉGUMES AU CENTRE DE SES MENUS

Les légumes sont essentiels pour la santé : ils apportent des vitamines (A, B, C, ...), des minéraux (calcium, potassium, ...) et des fibres qui aident à bien digérer.

Pourtant, c'est bien dommage, beaucoup d'enfants ont du mal à en manger.

Voici une recette de gaufres aux légumes

Testée et approuvée par les enfants et facile à réaliser en famille

- Battre 4 œufs dans un saladier avec 4 pincées de sel
- Ajouter 1 c. à s. d'huile, 250 gr de farine et 25 cl de lait
- Râper 500 gr de légumes (carottes, courgettes, betteraves, potiron, ...)
- Mélanger les légumes à la pâte. Ajouter des épices et des aromates selon votre goût
- Cuire environ 5' dans un gaufrier



Chaque légume peut se déguster en soupe, dans un cake salé, à la crème, gratiné au four, en stoemp,... ou selon votre créativité



MENU MAI 2026

ECOLE D'OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

lundi 11 mai	mardi 12 mai	jeudi 14 mai	vendredi 15 mai
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>	Congé	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>
 Petits pois à la française Œuf dur, sauce dressing Pommes de terre nature <i>Œufs, lait, moutarde</i>	 Julienne de légumes (poireaux, céleri-rave, carottes) Waterzooi de poissons Riz <i>Gluten (blé), poissons, lait, céleri</i>		Carottes persillées Filet de poulet, sauce à l'orange Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), lait</i>
Plats froids			Plats froids
 Saumon belle-vue, vinaigrette à la ciboulette Salade de quinoa aux petits légumes <i>Poissons, œufs, céleri, moutarde</i>	 Houmous, crudités , sandwich <i>Gluten (blé), œuf, lait, moutarde, sésame</i>		 Wrap Mozzarella (crudités , vinaigrette, pesto vert) <i>Gluten (blé), œufs, lait, moutarde</i>
Compotine La Méditerranée	Fruit de saison		Dessert lacté <i>Lait</i>
lundi 18 mai	mardi 19 mai	jeudi 21 mai	vendredi 22 mai
Potage méditerranéen (tomates-basilic) <i>Céleri</i>	Potage champignons BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>
 Mijoté de lentilles à la méditerranéenne (carottes , courgettes, poivrons) Boullgour <i>Gluten (blé), céleri</i>	 Potée aux bettes Fish stick Sauce tartare <i>Gluten (blé), poissons, œufs, lait, moutarde</i>	 Pâtes (complètes) à la Primavera Verde (courgettes, brocolis, petits pois) Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 Crudités , vinaigrette Saucisse de campagne Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde, arachides</i>
Plats froids			
 Salade Niçoise (thon, haricots verts, olives pommes de terre) <i>Poissons, œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Salade de pâtes, maïs, gouda, crudités , ciboulette <i>Gluten (blé), œufs, lait, moutarde</i>	Filet de poulet, crudités , pain gris <i>Gluten (blé), œufs, moutarde</i>	 Falafels, crudités , sauce yaourt, pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, lait, moutarde</i>
Fruit de saison	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit de saison
lundi 25 mai	mardi 26 mai	jeudi 28 mai	vendredi 29 mai
Congé	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage Saint-Germain BIO <i>Céleri</i>
	 Haricots verts, échalotes Omelette, coulis de légumes Pommes de terre nature <i>Œufs, lait, céleri</i>	 Couscous de légumes du chef (carottes , chou-fleur , courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, carottes , oignons) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>
	Plats froids		
	 Macédoine de légumes, sardines, sandwich <i>Gluten (blé), poissons, œufs, lait, céleri, moutarde</i>	Salade de riz Hawaiï (poulet, ananas, carottes) <i>Œufs, moutarde</i>	 Fromage frais aux fines herbes, crudités , pain gris <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>
	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit de saison

 : Plat végétarien

 : Poisson labellisé 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: les potages sont 100% BIO.

100 % BIO: boullgour, 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).

75% local: 75% 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.

