

	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
S.40			01/10	
POTAGE			Épinards BIO <i>Céleri</i>	Menu Equitable 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>
Alternative			Salade Niçoise (thon, haricots verts, olives, pommes de terre) <i>Oeufs, Poissons</i>	Falafels, Crudités, sauce au yaourt Pain blanc <i>Gluten (Blé), Oeufs, Lait, Céleri, Moutarde</i>
DESSERT			Dessert lacté <i>Lait</i>	Banane équitable
S.41	05/10	06/10	08/10	09/10
POTAGE	Butternut BIO <i>Céleri</i>	Céleri vert BIO <i>Céleri</i>	Carottes BIO <i>Céleri</i>	Brocolis BIO <i>Céleri</i>
REPAS	 Boulettes (Falafels), Courgettes au pesto Frites <i>Gluten (Blé), Arachides, Lait, Céleri</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>	Pâtes, sauce bolognaise (bœuf, tomates, carottes, oignons) Fromage râpé <i>Gluten (Blé), Oeufs, Soja, Lait</i>
Alternative	Tomates cerises Saumon belle vue Salade de quinoa <i>Oeufs, Poissons, Moutarde</i>	Houmous, Carottes râpées, Pain pita <i>Gluten (Blé), Oeufs, Lait, Moutarde, Sésame</i>	Pain de veau Crudités, vinaigrette Salade de pommes de terre <i>Gluten (Blé), Oeufs, Soja, Lait, Moutarde</i>	Wrap Mozzarella (pesto, crudités) <i>Gluten (Blé), Oeufs, Lait, Moutarde</i>
DESSERT	Fruit	Fromage <i>Lait</i>	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
S.42	12/10	13/10	15/10	
POTAGE	Cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Patates douces BIO <i>Céleri</i>	Tomates persil BIO <i>Céleri</i>	Halloween Courgettes BIO <i>Céleri</i>
REPAS	 Œuf dur Ratatouille (tomates, courgettes, poivrons) Pommes de terre <i>Oeufs</i>	 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>	Pâtes aux lardons de poulet, béchamel de potiron au cheddar et petits pois <i>Gluten (Blé), Lait, Céleri</i>
Alternative	Salade de pâtes (dés de poulet, pesto, crudités) <i>Gluten (Blé), Lait</i>	Gouda Crudités, vinaigrette Baguette grise <i>Gluten (Blé, Orge), Oeufs, Lait, Céleri, Moutarde</i>	Pêche au thon Crudités, vinaigrette Pain blanc <i>Gluten (Blé), Oeufs, Poissons, Lait, Moutarde</i>	Wrap Falafel (carottes râpées, mayonnaise au curry) Crudités, vinaigrette <i>Gluten (Blé), Oeufs, Lait, Moutarde</i>
DESSERT	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 !

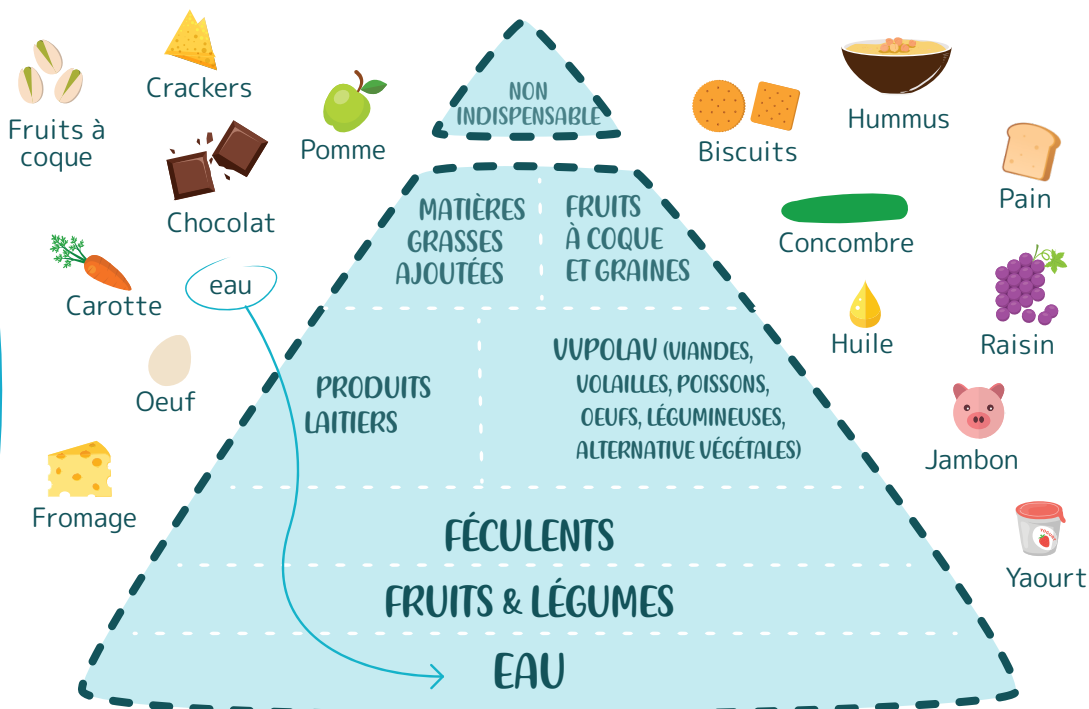


La pyramide alimentaire classe les aliments par famille selon les nutriments qu'ils contiennent et leur rôle dans le corps.

- 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,...>