



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

LES CÉRÉALES COMPLÈTES OU RAFFINÉES ?

Tes pâtes sont brunes,
Comment ça se fait?

Les menus de TCO Service **avec des céréales complètes** : de l'énergie assurée jusqu'au prochain repas !

Les céréales comme le riz, le blé, le quinoa, l'orge, ... font partie de la famille alimentaire des féculents. Nous avons plutôt l'habitude de les manger raffinées car leur couleur blanche est plus agréable à nos yeux. Pourtant, les céréales complètes, de couleur brune, sont bien meilleures pour la santé.

Elles contiennent plus de fibres et de minéraux, tel que le fer, la vitamine B12, le magnésium, Les fibres favorisent une digestion plus lente. On se sent donc rassasié plus longtemps. Elles peuvent aussi améliorer le transit intestinal.

Ce sont des pâtes complètes.
Elles ont bon goût et sont meilleures pour la santé que les pâtes blanches.



Céréales complètes



SON
couche extérieure
riche en fibres

AMANDE
partie centrale
contenant l'amidon

GERME
partie intérieure riche
en nutriments



Céréales raffinées

MENU MAI 2024

lundi 13		mardi 14		jeudi 16		vendredi 17	
Potage épinards BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	
Petits pois Boulette de volaille Riz persillé <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>		 Pâtes à l'Ostendaise (colin, crevettes roses, carottes , poireaux, céleri) <i>Gluten (blé, seigle), crustacés, poissons, soja, lait, céleri</i>		 Couscous de légumes du chef (carottes , chou-fleur , courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>		 Crudités , vinaigrette Saucisse de campagne Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	
Compotine		Fruit		Yaourt <i>Laît</i>		Fruit	
lundi 20		mardi 21		jeudi 23		vendredi 24	
<i>Congé</i>		Potage Saint-Germain BIO <i>Céleri</i>		Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>		Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>	
		Epinards à la crème Omelette Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>		 Curry de pois chiches à l'orientale Crudités Wraps / Riz <i>Œufs, céleri, moutarde, /gluten (blé)</i>		Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes , oignons) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>	
		Fruit		Fruit		Chocolat <i>Laît</i>	
lundi 27		mardi 28		jeudi 30		vendredi 31	
Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>		Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	
Brocoli Filet de poulet Boulghour <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>		 Julienne de légumes (poireaux, céleri , carottes) Waterzooï de poissons Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>		 Pâtes (complètes) à la Primavera Verde (courgettes, brocolis , petits pois) Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>		 Ragoût de porc à la provençale (tomates, courgettes) Riz <i>Céleri</i>	
Yaourt <i>Laît</i>		Fruit		Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>		Fromage <i>Laît</i>	

MENU
INDIEN

-  : Plat végétarien
-  : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, 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: boulgour, 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 boeuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).
 Certifié par 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. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

