OCTOBRE 2026

4J-LC-POT-7
10/2026

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

- 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

TCO SERVICE
CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

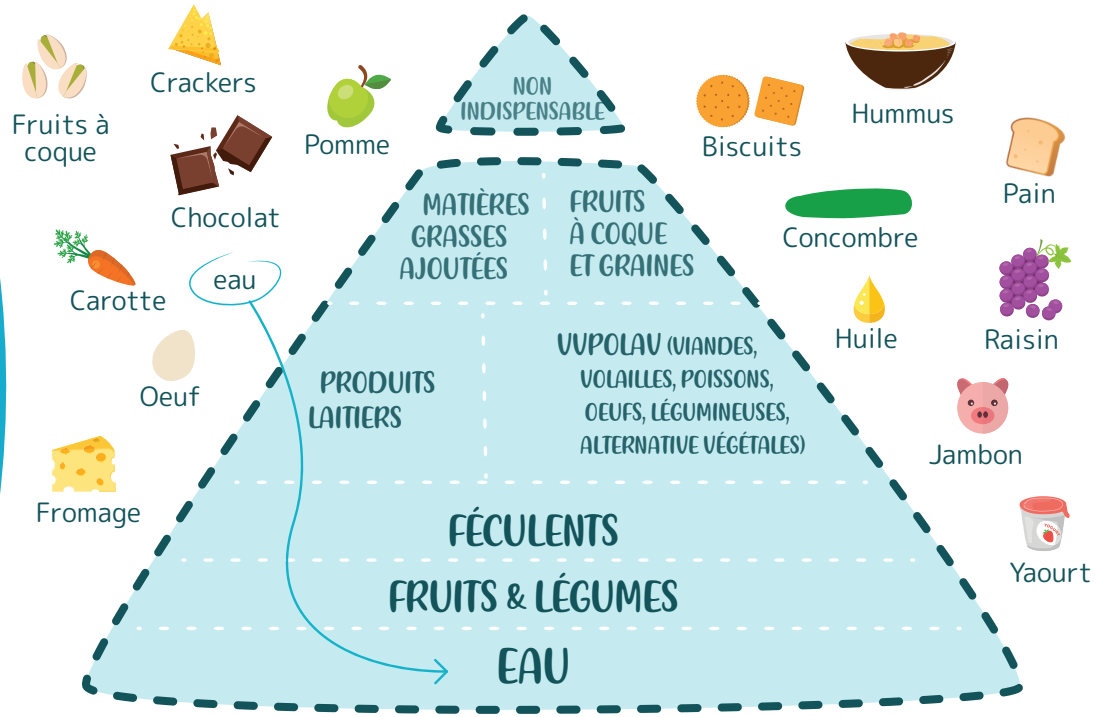
La pyramide aide à savoir quels aliments manger pour être en bonne santé.
Le principe est simple, plus un aliment est bas dans la pyramide, plus il doit prendre de la place dans ton alimentation !

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,...