



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

ECOLE COMMUNALES DE UCCLE

lundi 13	mardi 14	mercredi 15	jeudi 16	vendredi 17
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage Saint-Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage navets BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri vert 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>	 Potée Liégeoise végétarienne (haricots verts, œuf dur, pommes de terre) <i>Œufs, céleri, moutarde</i>	 Couscous de légumes du chef (carottes , chou-fleur , courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	 Crudités , vinaigrette Saucisse de campagne Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde, arachides</i>
Compotine	Fruit	Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit
lundi 20	mardi 21	mercredi 22	jeudi 23	vendredi 24
<i>Congé</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage champignons BIO <i>Céleri</i>	MENU INDIEN Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>
	Epinards à la crème Omelette Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Ratatouille Spiringue de porc Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</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	Fruit	Chocolat <i>Lait</i>
lundi 27	mardi 28	mercredi 29	jeudi 30	vendredi 31
Potage resson BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage navets BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards 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>	Chou-fleur Burger de bœuf Purée nature <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>	 Pâtes (complètes) à la Primavera Verde (courgettes, brocolis , petits pois) Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 Courgettes à la provençale Pois chiches Frites <i>Céleri, arachides</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fromage <i>Lait</i>

 : Plat végétarien

 : Poisson labellisé 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: boulghour, 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.

