



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

TCO SERVICE AIME
LES PRODUITS LOCAUX
ET DE QUALITE !

EN SE FOURNISSANT
**CHEZ PAYSANS-ARTISANS, TCO SERVICE
SOUTIEN LES PETITS PRODUCTEURS !**



Paysans-Artisans est une Coopérative de producteurs et de consommateurs.

Elle soutient la production de plus de 170 petits producteurs sur le territoire du Grand Namurois.

En plus de son système de vente en ligne, la coopérative compte aujourd'hui 8 petits magasins de quartier. Elle livre aussi des magasins à la ferme et des collectivités.

Chez Paysans-Artisans, les consommateurs connaissent les producteurs de leur alimentation. Des marchés, des visites, des conférences, des débats,... sont organisés afin de créer du lien et d'informer sur les dessous des cartes de la production industrielle.

**Paysans
Artisans**
Coopérative de producteurs et de consommateurs



TU VEUX MIEUX CONNAÎTRE LA COOPÉRATIVE « PAYSANS-ARTISANS »
ET SES PRODUCTEURS? RENDEZ-VOUS SUR LEUR SITE PAYSANS-ARTISANS.BE

MENU DECEMBRE 2023

ECOLE COMMUNALES DE WOLUWE-SAINT-LAMBERT

				vendredi 1
				Potage patates douces BIO <i>Céleri</i>
				 Pâtes (complètes) aux légumes (tomates, courgettes, carottes) et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
				Fruit
lundi 4	mardi 5	mercredi 6	jeudi 7	vendredi 8
Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>
Potée au chou vert Filet de poulet <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Haricots verts Omelette Pommes de terre nature <i>Oeufs, lait, céleri</i>	Poireaux à la crème Blanc de volaille Quinoa <i>Gluten (blé, seigle), poissons, lait</i>	 Potée aux carottes Fish Stick <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Curry de pois chiches à l'indienne (chou-fleur, carottes, poireaux, oignons , pois chiches, lait de coco) Riz <i>Lait, céleri, moutarde</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	 Spéculoos <i>Gluten (blé, épeautre), soja, lait</i>	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>
lundi 11	mardi 12	mercredi 13	jeudi 14	vendredi 15
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage panais BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>
Cuidités , vinaigrette Burger de bœuf Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Champignons crème Œuf dur Frites / Riz <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, arachides</i>	Tajine aux légumes (carottes, courgettes) Dés de volaille Pommes de terre <i>Œufs, céleri</i>	 Potée aux potimarrons Filet de Hoki <i>Gluten (blé), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Pennes (complètes) Courgettes au pesto Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Fruit
lundi 18	mardi 19	mercredi 20	jeudi 21	vendredi 22
Potage carottes-tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>
Choudou crémé  Sauté de porc Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>	 Dahl de lentilles aux carottes Orge perlé <i>Gluten (blé, orge), céleri, moutarde</i>	Potée aux choux de Bruxelles Filet de poulet <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Crudités , vinaigrette Filet de colin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, poissons, soja, céleri, moutarde</i>	 Ratatouille d'hiver (tomates, carottes, champignons) Omelette Riz <i>Œufs, lait, céleri</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	 Fruit

 : 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.

