

AIMER LES LÉGUMES une question d'habitude ?

Savez-vous que pour s'habituer au goût d'un aliment, il faut le goûter au moins sous 5 formes différentes ?



TCO SERVICE MET LES LÉGUMES AU CENTRE DE SES MENUS

Les légumes sont essentiels pour la santé : ils apportent des vitamines (A, B, C, ...), des minéraux (calcium, potassium, ...) et des fibres qui aident à bien digérer.

Pourtant, c'est bien dommage, beaucoup d'enfants ont du mal à en manger.

Voici une recette de gaufres aux légumes

Testée et approuvée par les enfants et facile à réaliser en famille

- Battre 4 œufs dans un saladier avec 4 pincées de sel
- Ajouter 1 c. à s. d'huile, 250 gr de farine et 25 cl de lait
- Râper 500 gr de légumes (carottes, courgettes, betteraves, potiron, ...)
- Mélanger les légumes à la pâte. Ajouter des épices et des aromates selon votre goût
- Cuire environ 5' dans un gaufrier















Chaque légume peut se déguster en soupe, dans un cake salé, à la crème, gratiné au four, en stoemp, ... ou selon votre créativité





MENU MAI 2026

ECOLE COMMUNALE DE WOLUWE ST LAMBERT

lundi 11	mardi 12	mercredi 13	jeudi 14	vendredi 15
Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Congé	Potage cresson BIO <i>Céleri</i>
Carottes Vichy Emincé de volaille Boullgour <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait</i>	 Petits pois à la française Œuf dur, sauce dressing Pommes de terre nature <i>Œufs, lait, moutarde</i>	 Brocolis Spiringue de porc Purée nature <i>Gluten (blé, orge), lait, moutarde</i>		 Waterzooi de légumes (poireaux, céleri-rave, carottes) aux haricots blancs Riz <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit		Fruit
lundi 18	mardi 19	mercredi 20	jeudi 21	vendredi 22
Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage petits pois BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>
Carottes persillées Filet de poulet, sauce à l'orange Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), lait</i>	 Mijoté de lentilles à la méditerranéenne (carottes , courgettes, poivrons) Boullgour <i>Gluten (blé), céleri</i>	 Chou-fleur Sauté de porc Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), lait, moutarde</i>	 Potée aux bettes Fish stick Sauce tartare <i>Gluten (blé), poissons, œufs, lait, moutarde</i>	 Pâtes (complètes) à la Primavera Verde (courgettes, brocolis, petits pois) Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
lundi 25	mardi 26	mercredi 27	jeudi 28	vendredi 29
Congé	Potage champignons BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>
	 Cuidités , vinaigrette Omelette, Pommes de terre nature / Frites <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde, /arachides</i>	 Epinards à la crème Filet de cuisse de poulet Pâtes <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait</i>	 Haricots verts, échalotes Filet de Colin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Couscous de légumes du chef (carottes , chou-fleur , courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>
	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Biscuit <i>Gluten (blé, ovoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, 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: boullgour, 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).

75% local: 75% 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.

