

LA PÊCHE DURABLE



TCO SERVICE propose du poisson 1X/semaine mais pas n'importe lequel !

Le poisson que les chefs te préparent est soigneusement sélectionné.
TCO SERVICE se soucie de l'environnement, de l'écosystème et
privilégie des poissons issus de stocks suffisants.
Tous nos poissons portent bien sûr les labels MSC* ou ASC**.



*MSC Marine Stewardship Council



** ASC Aquaculture Stewardship Council

Une recette sympa Filets de poisson en CROUTE D'HERBES

- 2 tranches de pain grillé
 - 2 CàS d'huile d'olive ou de beurre
 - 2 CàS de persil haché
 - 1 filet de jus de citron
 - 4 filets de poisson (ex : cabillaud)
 - Sel, poivre
- Dorer les filets de poisson à la poêle.
 - Préparer la croute d'herbes : mixer le pain grillé puis le mélanger avec le persil haché, la matière grasse et le jus de citron. Assaisonner légèrement de sel et poivre.
 - Garnir les filets de cette préparation et mettre le plat sous le grill ou au four à 210°C durant 5 minutes.



Vrai ou faux?

Le *Oncorhynchus gorboscha* est une tortue marine

La bonne réponse est : le *Oncorhynchus gorboscha* est le nom d'une espèce de saumon

MENU AVRIL 2022

PÂQUES



Vendredi 1er

Potage lentilles corail BIO

Céleri

Crudités, dressing
Épigramme d'agneau
Gratin dauphinois

Oeufs, Moutarde, Gluten, Céleri, Lait, Soja

Surprise des cloches

Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja

Vacances de printemps

Mardi 19

Potage **épinards** BIO

Céleri



Chili sin carne
(tomates, maïs
haricots rouges)
Riz

Céleri

Compote

Jeudi 21

Potage **cerfeuil** BIO

Céleri



Pâtes complètes
Sauce au pesto
Fromage râpé

Gluten, Céleri, Lait, Fruits à coque

Chocolat

Lait, soja, fruits à coque

Vendredi 22

Potage tomates BIO

Céleri

Crudités, dressing
Hamburger de bœuf
Purée nature

Oeufs, Moutarde, Gluten, Lait, Soja

Fruit

Lundi 25

Potage **champignons** BIO

Céleri

Compote de **pommes**
Filet de cuisse de poulet
Pommes de terre

Gluten, Lait, Œufs

Yaourt

Lait

Mardi 26

Potage **potimarrons** BIO

Céleri



Crudités, dressing
Filet de colin
Purée nature

Poissons, céleri, soja, gluten, lait, œufs, moutarde

Fruit

Jeudi 28

Potage carottes BIO

Céleri



Dhal de lentilles corail
Chou-fleur persillé
Pommes de terre nature

Céleri

Biscuit

Gluten, lait, œufs, fruits à coque

Vendredi 29




Potage pois chiches BIO

Céleri

Pâtes
Bolognaise de bœuf
(tomates, carottes, oignons)
Fromage râpé

Gluten, céleri, œufs, lait, soja

Compote

-  : Plat végétarien
-  : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, 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, oeufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires (garanties d'origine belge de septembre à juin), pommes (garanties d'origine belge de septembre à juin), tomates pelées, huile d'olive.

25% BIO: repas avec minimum 25% d'ingrédients BIO. Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01)

70% local: repas avec 70% de produits locaux.



ALLERGIES: Pour toutes questions sur les allergènes présents dans nos repas, contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.