

|                | Lundi                                                                                                                                                                               | Mardi                                                                                                                                                                                                                | Mercredi                                                                                                                                                                                  | Jeudi                                                                                                                                                                                                                                                    | Vendredi                                                                                                                                  |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>S.40</b>    |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                           | <b>01/10</b>                                                                                                                                                                                                                                             |  <b>Menu Equitable</b>                                 |
| <b>POTAGE</b>  |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                           | <b>Épinards BIO</b><br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                     | Lentilles corail BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                     |
| <b>REPAS</b>   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                           |  Chili sin carne<br>( <b>tomates, carottes</b> , maïs,<br>haricots rouges, soja)<br>Quinoa (maternelles) /<br>Wrap<br>(primaires)<br><i>Gluten (Blé), Soja, Céleri</i> | Emincé de poulet<br>sauce au lait de coco<br>et <b>potimarron</b><br><b>Haricots verts</b><br>Riz<br><i>Céleri</i>                        |
| <b>DESSERT</b> |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                           | Dessert lacté<br><i>Lait</i>                                                                                                                                                                                                                             | Banane équitable                                                                                                                          |
| <b>S.41</b>    | <b>05/10</b>                                                                                                                                                                        | <b>06/10</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>07/10</b>                                                                                                                                                                              | <b>08/10</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>09/10</b>                                                                                                                              |
| <b>POTAGE</b>  | <b>Butternut BIO</b><br><i>Céleri</i>                                                                                                                                               | <b>Céleri vert BIO</b><br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                              | <b>Chou-fleur BIO</b><br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                    | <b>Carottes BIO</b><br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                     | <b>Brocolis BIO</b><br><i>Céleri</i>                                                                                                      |
| <b>REPAS</b>   |  Sauté de porc<br><b>Courgettes</b> au pesto<br>Frites<br><i>Arachides, Lait, Céleri, Moutarde</i> |  Filet de poisson (Merlan)<br>Potée<br>aux <b>carottes</b><br><i>Gluten (Blé), Poissons, Soja, Lait</i>                             |  Omelette<br><b>Poireaux</b> à la crème<br>Riz<br><i>Gluten (Blé), Oeufs, Lait</i>                       |  Légumes en sauce<br>( <b>haricots verts, potiron,</b><br><b>chou-fleur, pois chiches</b> )<br>au yaourt<br>Boullgour<br><i>Gluten (Blé), Lait, Céleri</i>             | Pâtes, sauce bolognaise<br>(bœuf, <b>tomates,</b><br><b>carottes, oignons</b> )<br>Fromage râpé<br><i>Gluten (Blé), Oeufs, Soja, Lait</i> |
| <b>DESSERT</b> | Fruit                                                                                                                                                                               | Fromage<br><i>Lait</i>                                                                                                                                                                                               | Fruit                                                                                                                                                                                     | Dessert lacté<br><i>Lait</i>                                                                                                                                                                                                                             | Fruit                                                                                                                                     |
| <b>S.42</b>    | <b>12/10</b>                                                                                                                                                                        | <b>13/10</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>14/10</b>                                                                                                                                                                              | <b>15/10</b>                                                                                                                                                                                                                                             |  <b>Halloween</b>                                      |
| <b>POTAGE</b>  | <b>Cerfeuil BIO</b><br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                | <b>Patates douces BIO</b><br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                           | Pois chiches BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                         | <b>Tomates persil BIO</b><br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                               | <b>Courgettes BIO</b><br><i>Céleri</i>                                                                                                    |
| <b>REPAS</b>   | Boulette (poulet)<br>Ratatouille<br>( <b>tomates, courgettes,</b><br><b>poivrons</b> )<br>Pommes de terre<br><i>Gluten (Blé), Oeufs</i>                                             |  Poisson de la mer (Hoki)<br><b>Crudités</b> , vinaigrette<br>Purée<br><i>Gluten (Blé), Oeufs, Poissons, Soja, Lait, Moutarde</i> |  Emincé de porc<br>caramélisé<br><b>Brocolis</b> au beurre<br>Pommes de terre rissolées<br><i>Lait</i> |  Curry de lentilles<br>( <b>poireaux, céleri-rave,</b><br><b>carottes</b> )<br>Riz<br><i>Céleri, Moutarde</i>                                                        | Pâtes aux lardons de poulet,<br>béchamel de <b>potiron</b><br>au cheddar et petits pois<br><i>Gluten (Blé), Lait, Céleri</i>              |
| <b>DESSERT</b> | Fruit                                                                                                                                                                               | Fruit                                                                                                                                                                                                                | Fruit                                                                                                                                                                                     | Dessert lacté<br><i>Lait</i>                                                                                                                                                                                                                             | Biscuit<br><i>Gluten (Blé, Avoine), Oeufs, Soja, Lait, Fruits à coque (Amandes)</i>                                                       |

 Plat végétarien

 Poisson labellisé 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](mailto: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



# 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 !

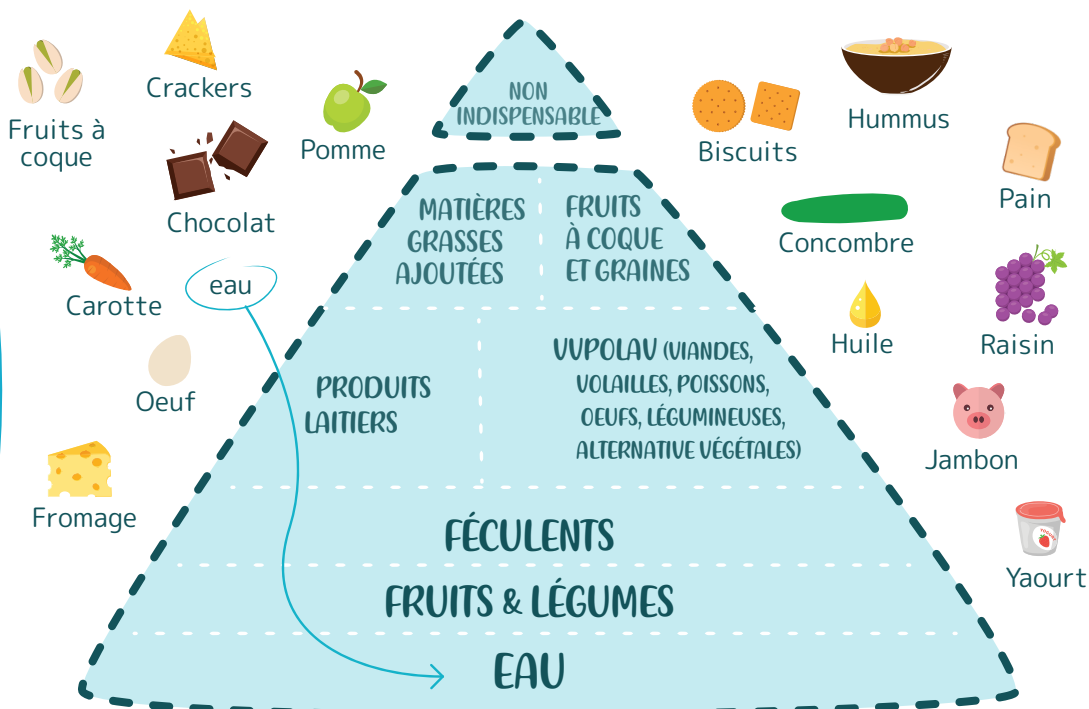


**La pyramide alimentaire** classe les aliments par famille selon les nutriments qu'ils contiennent et leur rôle dans le corps.

- 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,...>