



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

lundi 13	mardi 14	jeudi 16	vendredi 17
<p><b>Petits pois</b> Boulette de volaille Riz persillé</p> <p><i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i></p>	<p> Pâtes à l'Ostendaise (colin, crevettes roses, <b>carottes</b>, poireaux, céleri)</p> <p><i>Gluten (blé, seigle), crustacés, poissons, soja, lait, céleri</i></p>	<p> Couscous de légumes du chef (<b>carottes</b>, <b>chou-fleur</b>, courgettes, pois chiches) Semoule</p> <p><i>Gluten (blé), céleri</i></p>	<p> <b>Crudités</b>, vinaigrette Saucisse de campagne Pommes de terre nature</p> <p><i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i></p>
Compotine	Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit
lundi 20	mardi 21	jeudi 23	vendredi 24
<p><i>Congé</i></p>	<p><b>Epinards</b> à la crème Omelette Pommes de terre en chemise</p> <p><i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i></p>	<p> <b>MENU INDIEN</b>  Curry de pois chiches à l'orientale <b>Crudités</b> Wraps / Riz</p> <p><i>Œufs, céleri, moutarde, /gluten (blé)</i></p>	<p>Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, <b>carottes</b>, oignons) Fromage râpé</p> <p><i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i></p>
	Fruit	Fruit	Chocolat <i>Lait</i>
lundi 27	mardi 28	jeudi 30	vendredi 31
<p><b>Brocoli</b> Filet de poulet Boulghour</p> <p><i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i></p>	<p> Julienne de légumes (poireaux, <b>céleri</b>, <b>carottes</b>) Waterzooï de poissons Pommes de terre persillées</p> <p><i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i></p>	<p> Pâtes (complètes) à la Primavera Verde (courgettes, <b>brocolis</b>, <b>petits pois</b>) Fromage râpé</p> <p><i>Gluten (blé), lait, céleri</i></p>	<p> Ragoût de porc à la provençale (tomates, courgettes) Riz</p> <p><i>Céleri</i></p>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fromage <i>Lait</i>

 : 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](http://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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

