



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

CE MOIS-CI, UN MENU
SUR LE THÈME D'HALLOWEEN

PÂTES AU POTIRON SAUCE MAC AND CHEESE

UNE DÉLICIEUSE SAUCE BÉCHAMEL
AU POTIRON, PETITS POIS ET
LARDINETTES DE DINDE



Chaque mois, des menus à thème pour aller à la découverte de nouveaux goûts!

La fête d'Halloween vient d'Irlande. Elle s'appelait « fête du Samain » et célébrait la fin des récoltes et le passage à l'automne. La nuit du Samain, on dit que les âmes des morts reviennent sur terre.

Pour s'en protéger, on pose une lanterne devant la porte de la maison. Au départ, les lanternes étaient sculptées dans des navets. Ils ont été remplacés par les citrouilles quand les Irlandais ont migré en masse aux USA.

Les citrouilles pour faire les lanternes ont été baptisées
« Jack O'Lantern ». Sais-tu pourquoi?

Cela vient d'une légende : Jack, un forgeron fort avare, se retrouve en enfer. Il est condamné par le diable à errer sur la terre en s'éclairant avec un morceau de charbon ardent. Pour ne pas se brûler, il le pose dans un navet (devenu par la suite une citrouille).

La citrouille est surtout utilisée pour nourrir le bétail ou en soupe. D'autres courges d'automne comme le potiron, le potimarron, le butternut, ... sont délicieuses en soupe, rôties au four, dans un rizotto ou de bien d'autres façons.

Bel automne !



MENU OCTOBRE 2025



THAÏLANDE

		jeudi 02		vendredi 03	
		Potage épinards BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	
		 Tandoori de légumes (haricots verts, courge, chou-fleur) aux pois chiches Sauce yaourt Boulghour <i>Gluten (blé), lait</i>		Légumes sautés à l'ananas (poivrons, carottes, petits pois) Emincé de poulet Riz <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	
		Dessert lacté <i>Lait</i>		Fruit	
lundi 06		mardi 07		jeudi 09	
Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage butternut BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage brocolis BIO <i>Céleri</i>	
 Courgettes au pesto Spiringue de porc Quinoa <i>Gluten (blé), lait, céleri, moutarde</i>	 Potée aux carottes Filet de Merlu <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Vol-au-vent de légumes (champignons, poireaux) aux haricots blancs Riz <i>Gluten (blé), soja, lait, céleri</i>		Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>	
Fruit	Fromage <i>Lait</i>	Dessert lacté <i>Lait</i>		Fruit	
lundi 13		mardi 14		jeudi 16	
Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>	
Haricots verts, échalotes Boulette de volaille Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Crudités , vinaigrette Filet de Hoki Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	 Chili sin carne (tomates, carottes, maïs, haricots rouges) Riz <i>Céleri</i>		 Potiron Mac & cheese Petits pois Béchamel de potiron Lardinettes de dinde Pâtes <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	
Fruit	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>		Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	

HALLOWEEN

 : 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: boulghour, 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, 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.