

DE SOLIDAIRE MAALTIJD



TCO SERVICE lanceert de operatie “De solidaire maaltijd” in samenwerking met de Belgische NGO SOS Faim.

SOS Faim zet zich wereldwijd in voor de verdediging van de boerenlandbouw. Elke “solidaire maaltijd”, bestaande uit rijst met groene linzen, zal 50 cent opbrengen voor de financiering van kantines in Senegal, in de regio’s Gossas en Fatick.

SOS Faim helpt 20 scholen om plaatselijke produkten te kopen van boeren uit de omliggende dorpen. De maaltijden zijn op basis van geitenmelk en lokale producten zoals gierst, aardnoten of cowpeas ☀️. Het doel is meer dan 4.300 leerlingen een gevarieerde en gezonde voeding aan te bieden.



**BESTEL SNEL
JE SOLIDAIRE MAALTIJD
VOOR DE MAAND MEI**



De cowpea is een zeer populaire en voedzame boon in West-Afrika. Zoals de linzen die je zult vinden in “de solidaire maaltijd”.

MENU MEI 2022

SCHOLEN VAN SCHAARBEEK

Maandag 02	Dinsdag 03	Woensdag 04	Donderdag 05	Vrijdag 06
BIO champignon soep <i>Selderij</i>	BIO kastanjeppopensoep <i>Selderij</i>	BIO preisoep <i>Selderij</i>	BIO wortel soep <i>Selderij</i>	BIO kikkererwt soep <i>Selderij</i>
Pasta Bolognaise van rundvlees (tomaten, wortelen, uien) Geraspte kaas <i>Gluten, selderij, eieren, melk, soja</i>	Ratatouille (tomaten, courgettes, uien) Kippensneetjes Bulgur <i>Gluten, selderij</i>	 Rauwkost , dressing Hokifilet Citroensaus Natuuraardappelen <i>Eieren, Mosterd, Gluten, Selderij, Vis, Soja</i> Vegetarische alternatieven	 Bieten met roomsaus Varkensspiering Gebakken aardappelen <i>Gluten, selderij, melk, mosterd</i>	 Rijst met groene linzen Wortelcoulis SOLIDAIRE MAALTJD <i>Selderij</i>
Pasta bolognaise met groene linzen (tomaten, wortelen, uien) Geraspte kaas <i>Gluten, selderij, melk</i>	Ratatouille (tomaten, courgettes, uien) Rode bonen Bulgur <i>Gluten, selderij</i>	Rauwkost , dressing Omelet Natuuraardappelen <i>Eieren, mosterd, melk, selderij</i>	Bieten met roomsaus Feta Gebakken aardappelen <i>Gluten, selderij, melk</i>	Rijst met groene linzen Wortelcoulis <i>Selderij</i>
Compote	Yoghurt <i>Melk</i>	Fruit	Fruit	Opbrengsten overgemaakt aan de NGO 600 FAMILIES
Maandag 09	Dinsdag 10	Woensdag 11	Donderdag 12	Vrijdag 13
BIO broccoli soep <i>Selderij</i>	BIO Rode linzen soep <i>Selderij</i>	BIO courgettesoep <i>Selderij</i>	BIO tomatensoep <i>Selderij</i>	BIO spinazie soep <i>Selderij</i>
Pasta Napolitana (tomaten, uien, selderij) Kippensneetjes <i>Gluten, selderij</i>	 Appelmoes Boerenworst Aardappelen <i>Gluten, melk, eieren</i>	 Pasta met broccoli en zalm <i>Gluten, melk, selderij, vis, soja</i> Vegetarische alternatieven	Rauwkost , dressing Rosbief Aardappelpuree <i>Eieren, Mosterd, Gluten, Selderij, Melk</i>	 Omelet Spinazie met roomsaus Natuuraardappelen <i>Melk, Eieren, Gluten, Selderij</i>
Pasta Napolitana (tomaten, uien, selderij) Geraspte kaas <i>Gluten, selderij, melk</i>	Appelmoes Gegrilde kikkererwten Aardappelen <i>Selderij</i>	Pasta met broccoli Geraspte kaas <i>Selderij, sluten, melk</i>	Rauwkost , dressing Stoofpotje van spliterwten Aardappelpuree <i>Eieren, mosterd, selderij, melk</i>	Omelet Spinazie met roomsaus Natuuraardappelen <i>Melk, Eieren, Gluten, Selderij</i>
Chocolade <i>Melk, soja, dooivuchten</i>	Yoghurt <i>Melk</i>	Fruit	Fruit	INDISCH MENU Koekje <i>Gluten, eieren, melk, dooivuchten</i>
Maandag 16	Dinsdag 17	Woensdag 18	Donderdag 19	Vrijdag 20
BIO Wortel soep met peterselie <i>Selderij</i>	BIO St Germainsoep <i>Selderij</i>	BIO uiensoep <i>Selderij</i>	BIO tomatensoep <i>Selderij</i>	BIO selderij soep <i>Selderij</i>
Koeskoes van groenten van de chef Kippenblokkjes <i>Selderij, sluten</i>	Prinsessenbonen Filet van kippenbil Sinaasappelsaus Klein spelt <i>Gluten, melk, eieren, selderij</i>	 Rauwkost , dressing Pollakfilet Aardappelpuree <i>Eieren, Mosterd, Vis, Gluten, Selderij, Soja, Melk</i> Vegetarische alternatieven	 Champignons met roomsaus Varkensgebraad Natuuraardappelen <i>Gluten, melk, mosterd</i>	 Raita van komkommers Curry van kikkererwten op oosterse wijze Wraps / Rijst <i>Selderij, sluten, eieren, mosterd</i>
Koeskoes van groenten van de chef Kikkererwten <i>Selderij, sluten</i>	Prinsessenbonen Falafels Sinaasappelsaus Klein spelt <i>Selderij, sluten, sesam</i>	Rauwkost , dressing Stoofpotje van linzen Aardappelpuree <i>Eieren, mosterd, selderij, melk</i>	Champignons met roomsaus Omelet Natuuraardappelen <i>Gluten, melk, eieren</i>	Raita van komkommers Curry van kikkererwten op oosterse wijze Wraps / Rijst <i>Selderij, sluten, eieren, mosterd</i>
Yoghurt <i>Melk</i>	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
Maandag 23	Dinsdag 24	Woensdag 25	Donderdag 26	Vrijdag 27
BIO broccoli soep <i>Selderij</i>	BIO Rode linzen soep <i>Selderij</i>	BIO courgettesoep <i>Selderij</i>	Vakantie Hemelvaartverlof	BIO preisoep <i>Selderij</i>
Pasta Bolognaise van rundvlees (tomaten, wortelen , uien) Geraspte kaas <i>Gluten, selderij, eieren, melk, soja</i>	Champignons Vol-au-vent van kip Rijst <i>Gluten, selderij, melk</i> Vegetarische alternatieven	 Waterzooi van vis Julienne van groenten (prei, selderij , wortelen) Natuuraardappelen <i>Vis, soja, melk, sluten, selderij</i>		Rauwkost , dressing Kalfsbrood Aardappelpuree <i>Eieren, Mosterd, Gluten, Selderij, Melk, Soja</i>
Pasta met groenten (tomaten, wortelen , uien) en linzen Geraspte kaas <i>Gluten, selderij, melk</i> Chocolade <i>Melk, soja, dooivuchten</i>	Champignons Vol-au-vent van Quorn Rijst <i>Gluten, selderij, melk, eieren</i>	Waterzooi van groenten (prei, selderij , wortelen) met witte bonen Natuuraardappelen <i>Melk, sluten, selderij</i>		Rauwkost , dressing Omelet Aardappelpuree <i>Eieren, mosterd, melk</i>
Yoghurt <i>Melk</i>	Fruit	Fruit		Fruit
Maandag 30	Dinsdag 31			
BIO tomatensoep <i>Selderij</i>	BIO spinazie soep <i>Selderij</i>			
 Volkoren pasta Kaassaus met erwten <i>Gluten, melk, selderij</i> Vegetarische alternatieven	Rundstoofvlees met wortelen Natuuraardappelen <i>Gluten, melk, mosterd, selderij</i>			
Volkoren pasta Kaassaus met erwten <i>Gluten, melk, selderij</i>	Karbonade van Quorn met wortelen Natuuraardappelen <i>Gluten, eieren, selderij, mosterd</i>			
Fruit	Yoghurt <i>Melk</i>			



- : Vegetarische schotel
- : vis met MSC/ASC label (duurzame visvangst) Hoki, koolvis, pollak, kabeljauw, zalm, fish stick :
- : Schotel bevattende varkensvlees

Seizoensproducten volgens de seizoenskalender voor groenten en fruit van Leefmilieu Brussel/BioWallonië

100% BIO: de soepen zijn 100% BIO.

100% BIO: bulgur, witte en rode bonen, witte, rode en groene linzen, kikkererwten, gierst, pasta, eieren, omeletten, gerst, quinoa, griesmeel, bananen, clementines, kiwi's, mandarijntjes, sinaasappelen, peren, appelen, gepelde tomaten, olijfolie.

25% BIO: maaltijden met minstens 25% biologisch geteelde ingrediënten. Erkend door www.certisys.eu (BE-BIO-01)

70% lokaal: maaltijden met 70% lokale producten.

ALLERGIEËN : Voor alle vragen over allergenen in onze gerechten, contacteer onze diëtiste via e-mail: allergie@tcoservice.com. Ze zal u zo snel mogelijk antwoorden.

