

AIMER LES LÉGUMES une question d'habitude ?

Savez-vous que pour s'habituer au goût d'un aliment, il faut le goûter au moins sous 5 formes différentes ?



TCO SERVICE MET LES LÉGUMES AU CENTRE DE SES MENUS

Les légumes sont essentiels pour la santé : ils apportent des vitamines (A, B, C, ...), des minéraux (calcium, potassium, ...) et des fibres qui aident à bien digérer.

Pourtant, c'est bien dommage, beaucoup d'enfants ont du mal à en manger.

Voici une recette de gaufres aux légumes

Testée et approuvée par les enfants et facile à réaliser en famille

- Battre 4 œufs dans un saladier avec 4 pincées de sel
- Ajouter 1 c. à s. d'huile, 250 gr de farine et 25 cl de lait
- Râper 500 gr de légumes (carottes, courgettes, betteraves, potiron, ...)
- Mélanger les légumes à la pâte. Ajouter des épices et des aromates selon votre goût
- Cuire environ 5' dans un gaufrier




Chaque légume peut se déguster en soupe, dans un cake salé, à la crème, gratiné au four, en stoemp, ... ou selon votre créativité





MENU MAI 2026

ECOLE COMMUNALES DE UCCLE

lundi 11	mardi 12	mercredi 13	jeudi 14	vendredi 15
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Congé	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>
Petits pois à la française Boulette de volaille Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait</i>	 Julienne de légumes (poireaux, céleri-rave, carottes) Waterzooi de poissons Riz <i>Gluten (blé), poissons, lait, céleri</i>	 Brocolis Spiringue de porc Purée nature <i>Gluten (blé, orge), lait, moutarde</i>		Carottes persillées Filet de poulet, sauce à l'orange Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), lait</i>
Compotine La Méditerranée	Fruit	Fruit		Dessert lacté <i>Lait</i>
lundi 18	mardi 19	mercredi 20	jeudi 21	vendredi 22
Potage méditerranéen (tomates-basilic) <i>Céleri</i>	Potage champignons BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>
 Mijoté de lentilles à la méditerranéenne (carottes , courgettes, poivrons) Boullgour <i>Gluten (blé), céleri</i>	 Potée aux bettes Fish stick Sauce tartare <i>Gluten (blé), poissons, œufs, lait, moutarde</i>	Chou-fleur Filet de poulet Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait</i>	 Pâtes (complètes) à la Primavera Verde (courgettes, brocolis, petits pois) Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 Crudités , vinaigrette Saucisse de campagne Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde, arachides</i>
 Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
lundi 25	mardi 26	mercredi 27	jeudi 28	vendredi 29
Congé	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage navets BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage Saint-Germain BIO <i>Céleri</i>
	Haricots verts, échalotes Omelette, coulis de légumes Pommes de terre nature <i>Œufs, lait, céleri</i>	Epinards à la crème Filet de cuisse de poulet Riz <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait</i>	 Couscous de légumes du chef (carottes , chou-fleur , courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, carottes , oignons) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>
	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit

 : 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: boullgour, 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 bœuf, 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.

