

LE FLEXITARISME NOTRE FUTUR ALIMENTAIRE ?



Bonjour, Je suis flexitarienne !

Le flexitarien ne vient pas d'une autre planète.

C'est un terrien qui mange principalement des repas végétariens et qui mange aussi parfois de la viande. Il est ouvert d'esprit sur toutes les gastronomies sans rien mettre de côté!

Ainsi il diversifie son alimentation et ses sources de protéines, animales et végétales.


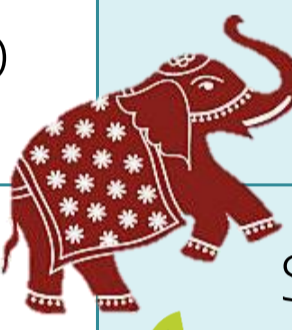







Bonjour, Je suis flexiterrien !

Manger moins de viande permet de se fournir chez un petit producteur local où elle sera peut-être un peu plus chère mais de meilleure qualité et produite dans le respect de l'animal et de la nature.


Pensez-y !

MENU MAI 2023

Lundi 15		Mardi 16		Jeudi 18		Vendredi 19	
Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes persil BIO <i>Céleri</i>		Congé		Potage céleri BIO <i>Céleri</i>	
Vol-au-vent Champignons Riz <i>Gluten, Lait, Oeufs, Céleri</i>		 Pâtes complètes au saumon Brocoli, lentilles vertes <i>Gluten, Lait, Céleri, Poissons, Soja</i>				Potée Liégeoise (haricots verts, dinde, pommes de terre) <i>Céleri, œufs, moutarde</i>	
Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>		Yaourt <i>Lait</i>				Fruit	
lundi 22		mardi 23		jeudi 25		vendredi 26	
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>		 Potage Bollywood (chou-fleur) <i>Céleri</i>		Potage brocolis BIO <i>Céleri</i>	
 Carottes Filet de cuisse de poulet, sauce à l'orange Orge <i>Gluten, Lait, Oeufs, Céleri</i>		 Crudités, dressing Filet de Colin Purée nature <i>Oeufs, Moutarde, Poissons, Gluten, Céleri, Soja, Lait</i>		 Salade de carottes Curry de pois chiches à l'oriental Wraps / Riz <i>Céleri, gluten, œufs, moutarde</i>		Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, œufs, lait, soja</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Fruit		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	
lundi 29		mardi 30					
Congé		Potage épinards BIO <i>Céleri</i>					
		 Waterzooï de poissons Julienne de légumes (poireaux, céleri, carottes) Pommes de terre persillées <i>Poissons, soja, lait, gluten, céleri</i>					
		Fruit					

MENU INDIEN

 : Plat végétarien

 : poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, 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, 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).

70% local: repas réalisés avec 70% de produits locaux.

ALLERGIES: Pour toutes questions sur les allergènes présents dans nos repas, contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

