

# LE QUINOA

## LA PLANTE SACRÉE DES INCAS

Les Incas l'appelaient «graine mère ». Ses premières cultures remonteraient à près de 7000 ans dans les Andes d'Amérique du sud.



## TCO Service achète son Quinoa à Graines de Curieux.

**Graines de Curieux** est une marque de produits alimentaires **Belge** issus d'une agriculture saine et biologique. Ainsi, elle participe au maintien d'**une agriculture locale à un prix équitable!**

Le Quinoa, sous ses airs de céréales, est en réalité un légume de la famille des légumes à feuilles, cousine de la betterave et des épinards. C'est sa graine perlée qui est utilisée en cuisine. Elle se prête aux mêmes recettes que le riz ou le blé.



Le quinoa est un « super aliment » en raison de ses nombreuses qualités nutritionnelles. Sans gluten, il contient l'ensemble des acides aminés\* essentiels.




*\*Les acides aminés sont des molécules qui, combinées entre elles, forment les protéines. Ils sont indispensables pour la vie du corps humain.*

POUR DES IDÉES RECETTES  
[WWW.GRAINESDECURIEUX.COM](http://WWW.GRAINESDECURIEUX.COM)



# MENU MARS 2023

lundi 06	mardi 07	jeudi 09	vendredi 10
Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>
<b>Salsifis</b> au beurre Haut de cuisse de poulet Boulgour  <i>Gluten, céleri, lait, œuf</i>	 Fenouil, sauce tomatée Filet de Hoki Riz  <i>Poissons, céleri</i>	 Pâtes complètes Sauce fromage aux <b>champignons</b>  <i>Gluten, céleri, lait</i>	Boulettes de volaille Sauce Liégeoise <b>Salade de blé</b> Purée ciboulette  <i>Gluten, céleri, œufs, lait, moutarde</i>
Compote	Yaourt <i>Lait</i>	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	Fruit
lundi 13	mardi 14	jeudi 16	vendredi 17
Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>	Soupe Miso <i>Gluten, soja, céleri</i>
Blanquette de volaille aux légumes (carottes, panais, petits pois) Pommes de terre  <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Pâtes à la norvégienne saumon - <b>épinards</b> et lentilles vertes  <i>Poissons, céleri, gluten, lait</i>	 Tajine de légumes ( <b>oignons, choux de Bruxelles, carottes</b> ) Pommes de terre  <i>Céleri</i>	Légumes asiatiques à la sauce saté Yakitori de Poulet Riz à l' <b>échalote</b> et curcuma  <i>Gluten, soja, céleri, lait, arachides, sésame, moutarde, œufs</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit
lundi 20	mardi 21	jeudi 23	vendredi 24
Potage lentilles vertes BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>panais</b> BIO <i>Céleri</i>
 <b>Navets</b> , sauce tomate Saucisse de campagne Quinoa  <i>Gluten, lait, moutarde, céleri, œufs</i>	 Stoemp de <b>chou frisé</b> Filet de colin  <i>Poissons, céleri, soja, gluten, lait</i>	 Couscous de légumes du chef ( <b>carottes, courgettes, pois chiches</b> ) Semoule  <i>Céleri, gluten</i>	Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, <b>carottes, oignons</b> ) Fromage râpé  <i>Gluten, céleri, œufs, lait, soja</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	Fruit
lundi 27	mardi 28	jeudi 30	vendredi 31
Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	<b>LES ANTILLES</b> Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>
<b>Carottes</b> vichy Filet de poulet, sauce à l'orange Riz  <i>Gluten, céleri, œufs, lait</i>	  Filet de Cabillaud Sauce Créole aux courgettes Purée de Patates douces  <i>Poissons, gluten, lait, soja, céleri, moutarde</i>	 Pâtes complètes Sauce ricotta <b>épinards</b>  <i>Gluten, lait, céleri</i>	 Compote de <b>pommes</b> Boudin Pommes de terre persillées  <i>Gluten, lait, céleri, œufs</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Banane	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruits secs

 : Plat végétarien  
 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : 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, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires (garanties d'origine belge de septembre à juin), pommes (garanties d'origine belge de septembre à juin), tomates pelées, huile d'olive.  
**35% BIO:** repas avec minimum 35% d'ingrédients BIO. Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01)  
**70% local:** repas avec 70% de produits locaux.

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

