

# 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

lundi 11		mardi 12		jeudi 14		vendredi 15	
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>chou-fleur</b> BIO <i>Céleri</i>		Congé		Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	
<b>Petits pois</b> à la française Boulette de volaille Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait</i>		 Julienne de légumes (poireaux, céleri-rave, <b>carottes</b> ) Waterzooi de poissons Riz <i>Gluten (blé), poissons, lait, céleri</i>				<b>Carottes</b> persillées Filet de poulet, sauce à l'orange Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), lait</i>	
Compotine 		Fruit				Dessert lacté <i>Lait</i>	
lundi 18		mardi 19		jeudi 21		vendredi 22	
Potage méditerranéen (tomates-basilic) <i>Céleri</i>		Potage <b>champignons</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>		Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>	
 Mijoté de lentilles à la méditerranéenne et lardinettes de dinde ( <b>carottes</b> , courgettes, poivrons) Boulgour <i>Gluten (blé), céleri</i>		 Potée aux <b>bettes</b> Fish stick Sauce tartare <i>Gluten (blé), poissons, œufs, lait, moutarde</i>		 Pâtes (complètes) à la Primavera Verde (courgettes, brocolis, <b>petits pois</b> ) Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>		 <b>Crudités</b> , vinaigrette Saucisse de campagne Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde</i>	
Fruit		Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>		Dessert lacté <i>Lait</i>		Fruit	
lundi 25		mardi 26		jeudi 28		vendredi 29	
Congé		Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>Saint-Germain</b> BIO <i>Céleri</i>	
		Haricots verts, échalotes Omelette, coulis de légumes Pommes de terre nature <i>Œufs, lait, céleri</i>		 Couscous de légumes du chef ( <b>carottes</b> , <b>chou-fleur</b> , courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>		Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, <b>carottes</b> , 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>		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**: boulgour, 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 boeuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).  
Certifié par [www.certisys.eu](http://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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

