



# IK NEEM DEEL AAN DE SOLIDAIRE MAALTIJD

**TCO Service** werkt voor het 4de opeenvolgende jaar samen met de NGO Humundi aan de campagne "de solidaire maaltijd".

Dankzij deze campagne kunnen **4.300 Senegalese kinderen** twee keer per week **een volledige maaltijd op school eten**.

De NGO Humundi zet zich wereldwijd in voor de verdediging van de boerenlandbouw.

In Senegal helpt het 20 scholen in de regio's Fatick en Gossas om voedsel te kopen dat is geproduceerd door boeren in de omliggende dorpen. De kindermaaltijden zijn op basis van lokale producten zoals geitenmelk, gierst, aardnoten of cowpeas\*.

Een geserveerde «solidaire maaltijd»  
= **0,75€** gedoneerd aan Humundi

Je kunt het op het menu herkennen aan het logo

**humundi**

SOS FAIM



**BESTEL SNEL  
JE SOLIDAIRE MAALTIJD  
OP HET MENU VAN MEI!**




**12 823€** opgehaald  
in 2024!



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



			donderdag 1	vrijdag 2
			Vakantie	BIO <b>bloemkool</b> soep <small>Selderij</small> Pasta, bolognaise (van rundsvlees) (tomaten, <b>wortelen</b> , uien) Geraspte kaas <small>Gluten (tarwe), eieren, soja, melk, selderij</small>
				Vegetarische alternatieven Pasta, bolognaise sin carne (tomaten, <b>wortelen</b> , selderij, erwten) Geraspte kaas <small>Gluten (tarwe), melk, selderij</small>
				Fruit
maandag 5	dinsdag 6	woensdag 7	donderdag 8	vrijdag 9
BIO <b>spinazie</b> soep <small>Selderij</small> Ratatouille (tomaten, courgettes, paprika's) Kip filet Bulgur <small>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij</small>	BIO <b>wortel</b> soep <small>Selderij</small> Rauwkost, vinaigrette Fish stick, tartaarsaus Aardappelpuree <small>Gluten (tarwe), vis, eieren, melk, selderij, mosterd</small>	BIO <b>kervel</b> soep <small>Selderij</small> Peterselie <b>bloemkool</b> Rundsburger Aardappelen <small>Gluten (tarwe), melk, selderij</small>	Potage lentilles corail BIO <small>Eieren</small> Volkoren pasta Ricotta- <b>spinazie</b> saus <small>Gluten (tarwe), melk, selderij</small>	BIO <b>champignon</b> soep <small>Selderij</small> Kip blanquette met <b>wortelen</b> Rijst <small>Gluten (tarwe, gerst), eieren, melk, selderij</small>
Vegetarische alternatieven				
Ratatouille (tomaten, courgettes, paprika's) Groene linzen Bulgur <small>Gluten (tarwe), selderij</small>	Rauwkost, vinaigrette Hardgekookt ei, tartaarsaus Aardappelpuree <small>Eieren, melk, selderij, mosterd</small>	Peterselie <b>bloemkool</b> Vegetarische burger Aardappelen <small>Gluten (tarwe, gerst, rogge), soja, melk, selderij, sesamzaad</small>	Volkoren pasta Ricotta- <b>spinazie</b> saus <small>Gluten (tarwe), melk, selderij</small>	Quorn blanquette met <b>wortelen</b> Rijst <small>Gluten (tarwe, gerst), eieren, melk, selderij</small>
Melkdesserts <small>Melk</small>	Fruit	Compotine	Koekje <small>Gluten (tarwe, haver, spelt), eieren, soja, melk, dopvruchten (amandelen, hazelnooten, walnoten)</small>	Fruit
maandag 12	dinsdag 13	woensdag 14	donderdag 15	vrijdag 16
BIO tomatensoep <small>Selderij</small> Bieten met roomsaus Kippenballetje Griesmeel <small>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij</small>	BIO <b>St Germain</b> soep <small>Selderij</small> Stoofpotje met <b>wortelen</b> Fish stick Tartaarsaus <small>Gluten (tarwe), vis, eieren, melk, selderij, mosterd</small>	BIO Rapensoep <small>Selderij</small> Luike salade (prinsessenbonen, kalkoenspekreepjes, aardappelen) <small>Selderij, sulfieten</small>	BIO <b>bloemkool</b> soep <small>Selderij</small> Vegetarische Yassa ( <b>wortelen</b> , courgettes, uien, kikkererwten) Rijst met kurkuma  SOLIDAIRE MAALTIJD <small>Selderij, mosterd</small>	BIO Knolseldersoep <small>Selderij</small> Erwten Pasta (volkoren) Ham en kaas <small>Gluten (tarwe), melk, selderij</small>
Vegetarische alternatieven				
Bieten met roomsaus Omelet Griesmeel <small>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij</small>	Stoofpotje met <b>wortelen</b> Falafels Tartaarsaus <small>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij, mosterd, sesam</small>	Vegetarische Luike salade (prinsessenbonen, hardgekookt ei, aardappelen) <small>Eieren, selderij, sulfieten</small>	Vegetarische Yassa ( <b>wortelen</b> , courgettes, uien, kikkererwten) Rijst met kurkuma <small>Selderij, mosterd</small>	Erwten Pasta (volkoren) met kaas <small>Gluten (tarwe), melk, selderij</small>
Compotine	Fruit	Fruit	Fruit	Melkdesserts <small>Melk</small>
maandag 19	dinsdag 20	woensdag 21	donderdag 22	vrijdag 23
BIO <b>spinazie</b> soep <small>Selderij</small> Wortelen Filet van kippenbil sinaasappelsaus Aardappelen in de schil <small>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij</small>	BIO <b>wortel</b> soep <small>Selderij</small> Selder- en <b>kervel</b> puree Hokifilet <small>Gluten (tarwe, rogge), vis, soja, melk, selderij</small>	BIO <b>champignon</b> soep <small>Selderij</small> Spinazie met roomsaus Boerenworst Gebakken aardappelen <small>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij, mosterd</small>	BIO Rode linzensoep <small>Selderij</small> Groenten tandoori (prinsessenbonen, <b>bloemkool</b> , <b>wortelen</b> ), Yoghurtsaus Rijst <small>Melk</small>	BIO <b>kervel</b> soep <small>Selderij</small> Pasta, bolognaise (van rundsvlees) (tomaten, <b>wortelen</b> , uien) Geraspte kaas <small>Gluten (tarwe), eieren, soja, melk, selderij</small>
Vegetarische alternatieven				
Wortelen Quorn blokjes sinaasappelsaus Aardappelen in de schil <small>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij</small>	Selder- en <b>kervel</b> puree Hardgekookt ei Dressing <small>Eieren, melk, selderij, mosterd</small>	Spinazie met roomsaus Vegetarische burger Gebakken aardappelen <small>Gluten (tarwe, gerst, rogge), eieren, soja, melk, selderij, mosterd, sesamzaadjes</small>	Groenten tandoori (prinsessenbonen, <b>bloemkool</b> , <b>wortelen</b> ), Yoghurtsaus Rijst <small>Melk</small>	Pasta, bolognaise sin carne (tomaten, <b>wortelen</b> , selderij, erwten) Geraspte kaas <small>Gluten (tarwe), melk, selderij</small>
Fruit	Melkdesserts <small>Melk</small>	Fruit	Koekje <small>Gluten (tarwe, haver, spelt), eieren, soja, melk, dopvruchten (amandelen, hazelnooten, walnoten)</small>	Fruit
maandag 26	dinsdag 27	woensdag 28	donderdag 29	vrijdag 30
BIO tomatensoep <small>Selderij</small> Broccoli met roomsaus Kipfilet Met bieslook bestrooide aardappelen <small>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij</small>	BIO <b>bloemkool</b> soep <small>Selderij</small> Rauwkost, vinaigrette Vis curry op oosterse wijze Rijst  <small>Gluten (tarwe, rogge), vis, soja, eieren, melk, selderij, mosterd</small>	BIO <b>kervel</b> soep <small>Selderij</small> Bloemkool Rundsburger Met peterselie bestrooide puree <small>Gluten (tarwe), melk, selderij</small>	Vakantie	Vakantie
Vegetarische alternatieven				
Broccoli met roomsaus Vegetarische balletjes Met bieslook bestrooide aardappelen <small>Gluten (tarwe, gerst), eieren, soja, melk, selderij, mosterd</small>	Rauwkost, vinaigrette Curry van kikkererwten op oosterse wijze Rijst <small>Gluten (tarwe), eieren, melk, selderij, mosterd</small>	Bloemkool Hardgekookt ei Met peterselie bestrooide puree <small>Eieren, melk, selderij</small>		
Melkdesserts <small>Melk</small>	Fruit	Fruit		

 : Vegetarische schotel  
 : vis met MSC/ASC label (duurzame visvangst) : Koolvis, pollak, kabeljauw, zalm, hoki, heek, fish stick  
 : Schotel bevattende varkensvlees  
**Seizoensproducten** volgens de seizoenskalender voor groenten en fruit van Leefmilieu Brussel/BioWallonie  
**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, appels, gepelde tomaten, alifolie, puree/melkchocolade (reep), rundsburger, kippenballetje, natuurlijke yoghurt, melk, verse wortelen (schijfjes/blokjes).  
 Erkend door [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01)  
**75% lokaal**: 75% van de ingrediënten zijn van lokale oorsprong.  
 Allergenen met vermeldingsplicht worden cursief weergegeven op het menu (Belgisch Koninklijk Besluit 17/07/2014). Deze zijn aanwezig als ingrediënten in het menu. Aangezien onze maaltijden in een grootkeuken worden bereid, kunnen we de afwezigheid van sporen van andere allergenen niet garanderen. Voor alle verdere inlichtingen, contacteer onze diëtiste via e-mail: [allergie@tcoservice.com](mailto:allergie@tcoservice.com). Ze zal u zo snel mogelijk antwoorden.

