










MENU OCTOBRE 2019

INSTITUT SAINT ANDRE

	Mardi 01		Jeudi 03		Vendredi 04		
	Potage lentilles corail <i>Céleri</i>		Potage courgettes basilic <i>Céleri</i>		Potage potiron <i>Céleri</i>		
	 Filet de Lieu noir au safran Purée aux poireaux <i>Poisson, soja, céleri, gluten, lait</i>	 Pâtes aux légumes et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	Cuisson de volaille à la moutarde douce Crudités de saison Boullgour <i>Gluten, céleri, moutarde, lait, œufs</i>				
Fruit de saison		Compotine		Fruit de saison			
Lundi 07		Mardi 08		Jeudi 10		Vendredi 11	
Potage navets <i>Céleri</i>		Potage pois chiches <i>Céleri</i>		Potage poireaux <i>Céleri</i>		Le commerce équitable	
Carbonnade de bœuf Carottes Frites <i>Gluten, céleri, lait, arachides</i>		 Filet de Cabillaud Sauce aux olives Epinards au beurre Riz <i>Poisson, soja, céleri, gluten, lait</i>	 Tajine de légumes et boulettes végétariennes <i>Gluten, céleri, soja, œufs, moutarde, sésame</i>	Potage tomates-bananes <i>Céleri</i> Curry de volaille au lait de coco et carottes Quinoa <i>Céleri, gluten, lait</i>			
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit de saison		Emmental <i>Lait</i>		Chocolat équitable <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	
Lundi 14		Mardi 15		Jeudi 17		Vendredi 18	
Potage panais <i>Céleri</i>		Potage carottes <i>Céleri</i>		Potage oignons <i>Céleri</i>		Potage Saint-Germain <i>Céleri</i>	
Epigramme d'agneau Ratatouille (tomates, courgettes,...) Orge <i>Céleri, gluten</i>		 Filet de Hoki Crudités de saison et dressing maison Purée nature <i>Poisson, gluten, céleri, œufs, moutarde, lait, soja</i>	Pâtes Bolognaise (tomates, carottes,...) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>		Filet de poulet Sauce à l'orange Haricots à l'échalote Pommes nature <i>Gluten, céleri</i>		
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit de saison		Compote		Fruit de saison	
Lundi 21		Mardi 22		Jeudi 24		Vendredi 25	
Bouillon de légumes <i>Céleri</i>		Potage potiron <i>Céleri</i>		Potage cresson <i>Céleri</i>		Halloween	
Saucisse de volaille Compote de pommes Frites <i>Gluten, céleri, arachides</i>		 Pâtes Saumon Brocolis <i>Gluten, céleri, soja, poisson, lait</i>	 Mousse de lentilles corail et poireaux Chou-fleur au curcuma Riz persillé <i>Gluten, céleri</i>	Potage de l'ogre <i>Céleri</i> Pâtes vivantes au coulis de citrouille maléfique et yeux de grenouille (volaille) <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>			
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit de saison		Fruit de saison		Biscuit ensorcelé <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>	



Congé d'automne




Ingrédients provenant uniquement de l'agriculture biologique: 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, yaourt, huile d'olive.


Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01)

* Nos pommes et poires sont garanties d'origine belge de septembre à juin

Les ingrédients indiqués **en gras** sont des ingrédients de saison selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement

 : Plat contenant de la viande de porc

 : Poisson MSC (issu de la pêche durable) : Cabillaud, Colin, Fish sticks, Hoki, Lieu noir, Saumon

 : Plat végétarien

Suivez-nous sur  Facebook **TCO SERVICE**

CERTISYS
BIO CERTIFICATION



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.