













MENU MARS 2023

lundi 06		mardi 07		jeudi 09		vendredi 10	
Potage céleri BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>		Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	
Salsifis au beurre Haut de cuisse de poulet Boulgour <i>Gluten, céleri, lait, œuf</i>		 Fenouil, sauce tomateée Filet de Hoki Riz <i>Poissons, céleri</i>		 Pâtes complètes Sauce fromage aux champignons <i>Gluten, céleri, lait</i>		Boulettes de volaille Sauce Liégeoise Salade de blé 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 oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>		Soupe Miso <i>Gluten, soja, céleri</i>	
Blanquette de volaille aux légumes (carottes, panais , petits pois) Frites <i>Gluten, céleri, lait, arachides</i>		 Pâtes à la norvégienne saumon - épinards et lentilles vertes <i>Poissons, céleri, gluten, lait</i>		 Tajine de légumes (oignons, choux de Bruxelles, carottes) Pommes de terre <i>Céleri</i>		Légumes asiatiques à la sauce saté Yakitori de Poulet Riz à l' échalote 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 carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage panais BIO <i>Céleri</i>	
 Navets , sauce tomate Saucisse de campagne Quinoa <i>Gluten, lait, moutarde, céleri, œufs</i>		 Stoemp de chou frisé Filet de colin <i>Poissons, céleri, soja, gluten, lait</i>		 Couscous de légumes du chef (carottes , courgettes, pois chiches) Semoule <i>Céleri, gluten</i>		Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes, oignons) 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		LES ANTILLES		mardi 28		jeudi 30	
Potage épinards BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	
Carottes vichy Filet de poulet, sauce à l'orange Frites <i>Gluten, céleri, œufs, lait, arachides</i>		 Filet de Cabillaud Sauce Créole aux courgettes Purée de Patates douces <i>Poissons, gluten, lait, soja, céleri, moutarde</i>		 Pâtes complètes Sauce ricotta épinards <i>Gluten, lait, céleri</i>		 Compote de pommes 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 (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. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

