

















MENU OCTOBRE 2021

			Vendredi 01
			Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>
			 Haricots verts Sauté de porc Sauce au thym Purée nature <i>Gluten, lait, moutarde</i>
			Fruit de saison
			Vendredi 08
			Bouillon de légumes BIO <i>Céleri</i>
Lundi 04	Mardi 05	Jeudi 07	Vendredi 08
Potage Pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Bouillon de légumes BIO <i>Céleri</i>
Potée aux carottes Saucisse de volaille <i>Gluten, œufs, moutarde, lait</i>	 Epinars Filet de cabillaud Sauce vierge au citron Riz <i>Poissons, soja, céleri, gluten, lait</i>	 Tajine de légumes et boulettes végétariennes <i>Gluten, céleri, soja, œufs</i>	 Bœuf stroganoff (champignons, tomates) Pommes de terre <i>Gluten, lait, céleri</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Compote	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
Lundi 11	Mardi 12	Jeudi 14	Vendredi 15
Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>	Potage potiron BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles vertes BIO <i>Céleri</i>	Potage St Germain BIO <i>Céleri</i>
Carottes Blanquette de veau Pommes de terre persillées <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Chou-fleur Filet de saumon Coulis de cresson Purée nature <i>Poissons, gluten, céleri, lait, soja</i>	 Pennes à la méditerranéenne (tomates, poivrons, courgettes) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	Crudités de saison , dressing Cuisson de poulet Sauce à l'orange Pommes de terre nature <i>Gluten, céleri, lait, œufs, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Fruit de saison
Lundi 18	Mardi 19	Jeudi 21	Vendredi 22
Bouillon de légumes BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>
Compote de pommes Boulette de volaille Pommes de terre persillées <i>Gluten, œufs, moutarde, lait</i>	 Crudités de saison , dressing Filet de Hoki Purée nature <i>Poissons, céleri, lait, soja, gluten, œufs, moutarde</i>	 Risotto aux petits pois et à la mozzarella <i>Céleri, lait</i>	Pâtes Bolognaise (tomates, carottes) Fromage râpé <i>Gluten, lait, œufs, soja, céleri</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit de saison
Lundi 25	Mardi 26	Jeudi 28	Vendredi 29
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri-rave BIO <i>Céleri</i>	Potage champignons BIO <i>Céleri</i>	Cocktail de sorcière à la courgette <i>Céleri</i>
Chou-fleur au curry Escalope de poulet Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, œufs, céleri, moutarde</i>	 Crudités de saison , dressing Filet de Colin Purée nature <i>Poissons, céleri, lait, soja, gluten, œufs, moutarde</i>	 Chili sin carne (tomates, carottes, haricots rouges) Riz pilaf <i>Céleri</i>	 Marmite de pâtes au potiron magique et pépites de porc <i>Gluten, céleri, lait</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fruit de saison	 Biscuit maléfique <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>

La Russie

Halloween

-  : Plat végétarien
-  : poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, 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: boulghour, 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 (garanties d'origine belge de septembre à juin), pommes (garanties d'origine belge de septembre à juin), tomates pelées, huile d'olive.

20% BIO: repas avec minimum 20% 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.

