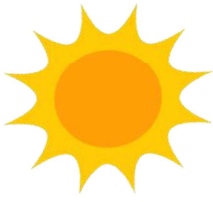




















# MENU JUIN - JUILLET 2023

		Jeudi 01		Vendredi 02	
		Potage <b>navets</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>céleri</b> <i>Céleri</i>	
		 Pâtes complètes Sauce fromage au <b>brocoli</b>  <i>Gluten, lait, céleri</i>		Ratatouille (tomates, <b>courgettes, oignons</b> ) Filet de cuisse de poulet Pommes de terre <i>Yaourt</i>	
		Biscuit <i>Gluten, oeufs, lait, fruits à coque</i>		Yaourt <i>Lait</i>	
Lundi 05		Mardi 06		Jeudi 08	
Potage <b>courgettes</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>chou-fleur</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	
 Porc Marengo (tomates, <b>champignons</b> ) Riz  <i>Céleri</i>		 <b>Crudités</b> , dressing Filet de Cabillaud Sauce au citron Purée nature  <i>Lait, Poissons, Céleri, oeufs, moutarde, lait, soja</i>		 Pasta alla Norma BIO (tomates, aubergines, ricotta)  <i>Gluten, Céleri, Lait</i>	
				 MENU 100% BIO	
<b>TCO Service participe à la semaine BIO (<a href="https://biomonchoix.be/semainebio">https://biomonchoix.be/semainebio</a>)</b>					
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Chocolat BIO <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	
Lundi 12		Mardi 13		Jeudi 15	
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>brocoli</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	
 <b>Champignons</b> Vol-au-vent de volaille Riz  <i>Gluten, céleri, lait, oeufs</i>		 <b>Crudités</b> , dressing Filet de Colin Purée nature  <i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Poissons, Lait, Soja, Céleri</i>		 Pâtes à la Primavera Verde ( <b>courgettes, brocolis, petits pois</b> ) Fromage râpé  <i>Gluten, Céleri, Lait</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Biscuit <i>Gluten, oeufs, lait, fruits à coque</i>	
Lundi 19		Mardi 20		Jeudi 22	
Potage <b>St-Germain</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates persil BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	
<b>Carottes</b> persillées Boulette de volaille, sauce liégeoise Orge  <i>Gluten, Lait, Œufs</i>		 Cassolette de poissons Julienne de légumes (poireaux, <b>céleri, carottes</b> ) Riz persillé  <i>Gluten, Céleri, Lait, Poissons, Soja</i>		 Pâtes aux légumes ( <b>carottes, tomates, courgettes</b> ) et légumineuses (lentilles) Fromage râpé  <i>Gluten, céleri, lait</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Batonnets de fromage <i>Lait</i>		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	
Lundi 26		Mardi 27		Jeudi 29	
Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	
 Ratatouille (tomates, <b>oignons, courgettes</b> ) Springue de porc Quinoa  <i>Moutarde, céleri, lait, gluten</i>		 <b>Crudités</b> , dressing Fish sticks Purée nature  <i>Céleri, Poissons, Gluten, Lait, oeufs, moutarde</i>		 Chili sin carne (tomates, maïs et haricots rouges) Riz/Wraps  <i>Céleri, gluten</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Fruit	
Lundi 03/07		Mardi 04/07		Jeudi 06/07	
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	
<b>Haricots verts</b> Omelette Purée nature  <i>Céleri, oeufs, lait</i>		 Pâtes complètes Saumon - épinards - lentilles vertes  <i>Gluten, lait, poissons, céleri</i>		 Couscous de légumes du chef ( <b>carottes,</b> <b>courgettes,</b> pois chiches) Semoule  <i>Céleri, Gluten</i>	
Compotine		Fruit		Fruit	
				Vendredi 07/07	
				Potage <b>tomates</b> BIO <i>Céleri</i>	
				Risotto aux légumes et lardinettes de dinde  <i>Céleri, lait</i>	
				Méli-mélo de desserts <i>Gluten, oeufs, lait, fruits à coque, soja</i>	

 : Plat végétarien  
 : poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, fish sti  
 : 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, oeufs, 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).

**70% local:** repas réalisés avec 70% de produits locaux.

**Allergènes** à mention obligatoire, présents comme ingrédients dans le menu (Règlement UE n°1169/2011).

**ALLERGIES:** Pour toutes questions sur les allergènes présents dans nos repas, contacter notre diététicienne par email : [allergie@tcoservice.com](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

