













# MENU MARS 2023

lundi 06	mardi 07	jeudi 09	vendredi 10
Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>
<b>Salsifis</b> au beurre Haut de cuisse de poulet Boulgour  <i>Gluten, céleri, lait, œuf</i>	 Fenouil, sauce tomate Filet de Hoki Riz  <i>Poissons, céleri</i>	 Pâtes complètes Sauce fromage aux <b>champignons</b>  <i>Gluten, céleri, lait</i>	Boulettes de volaille Sauce Liégeoise <b>Salade de blé</b> 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 <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>	Soupe Miso <i>Gluten, soja, céleri</i>
Blanquette de volaille aux légumes ( <b>carottes, panais</b> , petits pois) Pommes de terre  <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Pâtes à la norvégienne saumon - <b>épinards</b> et lentilles vertes  <i>Poissons, céleri, gluten, lait</i>	 Tajine de légumes ( <b>oignons, choux de Bruxelles, carottes</b> ) Pommes de terre  <i>Céleri</i>	Légumes asiatiques à la sauce saté Yakitori de Poulet Riz à l' <b>échalote</b> 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 <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>panais</b> BIO <i>Céleri</i>
 <b>Navets</b> , sauce tomate Saucisse de campagne Quinoa  <i>Gluten, lait, moutarde, céleri, œufs</i>	 Stoemp de <b>chou frisé</b> Filet de colin  <i>Poissons, céleri, soja, gluten, lait</i>	 Couscous de légumes du chef ( <b>carottes</b> , courgettes, pois chiches) Semoule <i>Céleri, gluten</i>	Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, <b>carottes, oignons</b> ) 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	mardi 28	jeudi 30	vendredi 31
Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>
<b>Carottes</b> vichy Filet de poulet, sauce à l'orange Riz  <i>Gluten, céleri, œufs, lait</i>	 Filet de Cabillaud Sauce Créole aux courgettes Purée de Patates douces  <i>Poissons, gluten, lait, soja, céleri, moutarde</i>	 Pâtes complètes Sauce ricotta <b>épinards</b>  <i>Gluten, lait, céleri</i>	 Compote de <b>pommes</b> 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 labellisé 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](http://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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

