



MENU OCTOBRE 2022

Menu équitable

Lundi 03	Mardi 04	Jeudi 06	Vendredi 07
Potage céleri BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes cumin BIO <i>Céleri</i>
Petits pois, sauce tomate Haut de cuisse de poulet Pomme de terre <i>Gluten, œufs, lait, céleri</i>	 Crudités , dressing Filet de cabillaud Purée nature <i>Poissons, soja, céleri, gluten, lait, œufs, moutarde</i>	 Couscous de légumes du chef (chou-fleur, butternut, courgettes , pois chiches) Semoule <i>Gluten, céleri</i>	Haricots verts Poulet curry au lait de coco Riz équitable  <i>Céleri, gluten, lait, moutarde</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Banane équitable
SEMAINE DU COMMERCE EQUITABLE			
Lundi 10	Mardi 11	Jeudi 13	Vendredi 14
Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles vertes BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>
Courgettes au pesto Burger de bœuf BIO Pommes de terre nature <i>Gluten, lait, soja, œufs, céleri, fruits à coque</i>	 Crudités , dressing Filet de Colin, sauce au citron Quinoa <i>Poissons, gluten, céleri, soja, œufs, moutarde</i>	 Pennes all'arrabiatta Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Haricots verts Spiringue de porc Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit
SEMAINE DU COMMERCE EQUITABLE			
Lundi 17	Mardi 18	Jeudi 20	Vendredi 21
Potage St Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Cocktail aux épinards BIO <i>Céleri</i>
Blanquette de volaille aux carottes Pommes de terre persillées <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Crudités , dressing Filet de Hoki Purée nature <i>Poissons, céleri, lait, soja, gluten, œufs, moutarde</i>	 Chili sin carne (tomates, carottes , maïs haricots rouges) Riz pilaf <i>Céleri</i>	Marmite de pâtes au potiron magique et pépites de poulet Fromage râpé  Halloween <i>Gluten, céleri, lait</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit maléfique <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>

 : 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: boulgour, 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.

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

Pour toutes questions sur les allergènes, contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

