




MENU JUIN - JUILLET 2024

lundi 03		mardi 04		jeudi 06		vendredi 07	
Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>		Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	
Légumes d'été, sauce aigre-douce Emincés de volaille Riz <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri</i>		 Potée aux bettes Filet de Merlu <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>		 Orzo (pâtes grecques) à la méditerranéenne BIO (tomates, courgettes , fromage)  <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>		 Crudités , vinaigrette Saucisse Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	
TCO Service participe à la semaine BIO (https://biomonchoix.be/semainebio)							
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Biscuit BIO <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>		Fruit	
lundi 10		mardi 11		jeudi 13		vendredi 14	
Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	
 Porc Marengo (tomates, champignons) Pommes de terre <i>Gluten (blé), céleri, moutarde</i>		 Crudités , vinaigrette Filet de Lieu Purée nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>		 Pâtes (complètes) E FAGIOLI (tomates, carottes , haricots blancs, céleri) <i>Gluten (blé), céleri</i>		Chou chinois Dés de poulet, sauce curry au lait de coco Riz <i>Gluten (blé, orge), œufs, céleri, moutarde</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>		Fruit	
lundi 17		mardi 18		jeudi 20		vendredi 21	
Potage St-Germain BIO <i>Céleri</i>		Potage navets BIO <i>Céleri</i>		Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	
 Carottes persillées Boulette, sauce tomate Orge <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri</i>		 Epinards à la crème Filet de Colin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, seigle), crustacés, poissons, soja, lait, céleri</i>		 Pâtes aux légumes (carottes , tomates, courgettes) et légumineuses (lentilles) <i>Gluten (blé), céleri</i>		Crudités , vinaigrette Filet de poulet, sauce barbecue Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fromage <i>Lait</i>		Fruit		Fruit	
lundi 24		mardi 25		jeudi 27		vendredi 28	
Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>		Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>		Potage épinards BIO <i>Céleri</i>		Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	
 Ratatouille (tomates, oignons, courgettes) Springue de porc Quinoa <i>Céleri</i>		 Pâtes à l'Ostendaise (cabillaud, crevettes roses, carottes , poireaux, céleri-rave) <i>Gluten (blé, seigle), crustacés, poissons, soja, lait, céleri</i>		 Chili sin carne (tomates, maïs et haricots rouges) Riz/Wraps <i>Céleri, (gluten blé)</i>		 Hamburger Pistolet/sandwich - crudités - mayonnaise aux herbes - burger de bœuf <i>Gluten (blé, seigle), œufs, soja, lait, céleri, moutarde, sésame</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Fruit		Méli-mélo de desserts <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	
lundi 1 juillet		mardi 2 juillet		jeudi 4 juillet		vendredi 5 juillet	
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>	
Haricots verts Omelette Purée nature <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>		 Crudités , vinaigrette Fish sticks Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, céleri, moutarde</i>		 Couscous de légumes du chef (carottes , courgettes , pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>		Pâella aux légumes et lardinettes de dinde <i>Œufs, céleri</i>	
Compotine		Fruit		Fruit		Méli-mélo de desserts <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	

 : Plat végétarien

 : Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, 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, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de bœuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).

Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01).

70% local: 70% des ingrédients sont d'origine locale.

Les allergènes à mention obligatoire sont affichés sur le menu en italique (AR belge 17/07/2014). Ils sont présents comme ingrédients dans le menu. Nos repas étant préparés en cuisine de collectivité, nous ne pouvons pas garantir l'absence de traces d'allergènes supplémentaires. Pour toutes informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

