

# MENU FEVRIER 2022

	Mardi 1	Jeudi 3	Vendredi 4
	Potage <b>tomates</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>chou-fleur</b> BIO <i>Céleri</i>
	 Stoemp aux <b>carottes</b> Filet de cabillaud  <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten</i>	 Dahl de lentilles corail aux tomates et lait de coco Pommes de terre nature <i>Céleri</i>	Pâtes (complètes) au pesto vert Brocoli Emincés de dinde <i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i>
	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit
Lundi 7	Mardi 8	Jeudi 10	Vendredi 11
Potage carottes persil BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage poivrons rouges BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potiron</b> BIO <i>Céleri</i>
<b>Chou rouge</b> aux pommes  Sparingue de porc Pommes de terre persillées  <i>Gluten, lait, moutarde</i>	 Pâtes à la Norvégienne (saumon, <b>épinards</b> )  <i>Poissons, céleri, gluten, lait, soja</i>	<b>Menu Tex-Mex</b>  Crudités de saison, dressing  Chili sin carne (tomates, maïs, haricots rouges) Wraps / Riz <i>Gluten, céleri, lait, œufs, moutarde</i>	Cubes de <b>céleri-rave</b> grillés Saucisse de volaille Purée nature  <i>Céleri, moutarde, gluten, œufs, lait</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Riz au lait <i>Lait</i>	Fruit
Lundi 14	Mardi 15	Jeudi 17	Vendredi 18
Potage <b>tomates</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage St-Germain BIO <i>Céleri</i>
<b>Chou blanc</b> à la crème Burger de bœuf Pommes de terre nature  <i>Gluten, lait, œufs, soja</i>	 Colombo de poissons (courgettes, tomates, lait de coco) Riz <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten</i>	 Pâtes aux légumes et aux légumineuses Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	Crudités de saison, dressing Filet de poulet Sauce à l'orange Quinoa <i>Gluten, céleri, soja, œufs, lait, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit
Lundi 21	Mardi 22	Jeudi 24	Vendredi 25
Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	<b>CARNAVAL</b>  Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>
Blanquette de volaille aux légumes (carottes, panais, petits pois) Pommes de terre nature  <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>	 Fenouil, sauce tomatée Filet de Hoki Petit épeautre  <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten</i>	 Pâtes Sauce fromage aux <b>champignons</b>  <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	Boulette de volaille Sauce Arlequin aux petits légumes Purée ciboulette <i>Gluten, céleri, œufs, lait</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	Orange des Gilles

 : 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](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.

