

# MENU JANVIER 2022

Bonne année

Menu montagnard

| Lundi 10                                                                                                                                                                                   | Mardi 11                                                                                                                                                                                                                                               | Jeudi 13                                                                                                                                                                                                | Vendredi 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Potage <b>carottes</b> BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                | Potage Pois chiches BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                               | Potage <b>cerfeuil</b> BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                             | Potage <b>potiron</b> BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Dés de navets<br>Raviolis (bœuf et poulet)<br>à la sauce tomate et basilic<br>Fromage râpé<br><i>Gluten, céleri, œufs, lait</i>                                                            |  Julienne de légumes<br>(poireaux, <b>céleri</b> , carottes)<br>Waterzooi de poisson<br>Riz<br><i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten</i>                            |  Couscous<br>du chef<br>aux légumes de saison<br>(potiron, chou blanc)<br><i>Céleri, gluten</i>                      |  <b>Crudités de saison</b><br>et dressing<br>Belgiflette<br>(pommes de terre, brie, lardons)<br><i>Lait, céleri, œufs, moutarde</i><br> |
| Compotine                                                                                                                                                                                  | Fruit                                                                                                                                                                                                                                                  | Yaourt<br><i>Lait</i>                                                                                                                                                                                   | Flocons des neiges<br><i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>                                                                                                                                                                                                                                               |
| Lundi 17                                                                                                                                                                                   | Mardi 18                                                                                                                                                                                                                                               | Jeudi 20                                                                                                                                                                                                | Vendredi 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Potage St-Germain BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                     | Potage tomates BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                    | Potage <b>carottes</b> BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                             | Potage brocolis BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Carottes</b> et son coulis<br>de tomates<br>Cuissot de poulet<br>Quinoa<br><i>Céleri, œufs, gluten, lait</i>                                                                            |  Purée de <b>céleri-rave</b><br>Filet de saumon<br>Sauce curry doux<br><i>Poissons, céleri, gluten, lait, soja, moutarde</i>                                        |  Pâtes<br>Sauce crémée au<br>pesto et petits pois<br>Fromage râpé<br><i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i>   |  Salade de <b>betteraves rouges</b><br>Boulettes<br>Sauce Liégeoise<br>Purée nature<br><i>Céleri, moutarde, lait, gluten, œufs, soja</i>                                                                                 |
| Yaourt<br><i>Lait</i>                                                                                                                                                                      | Fruit                                                                                                                                                                                                                                                  | Chocolat<br><i>Lait, soja, fruits à coque</i>                                                                                                                                                           | Fruit                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Lundi 24                                                                                                                                                                                   | Mardi 25                                                                                                                                                                                                                                               | Jeudi 27                                                                                                                                                                                                | Vendredi 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Potage <b>potiron</b> BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                 | Potage lentilles corail BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                           | Potage <b>oignons</b> BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                              | Bouillon, vermicelles de riz<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Chou rouge</b> aux pommes<br> Saucisse<br>Pommes de terre<br>persillées<br><i>Gluten, lait, œufs</i> | <b>Crudités de saison, dressing</b><br> Filet de Lieu noir<br>Sauce vierge au citron<br>Purée nature<br><i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten, œufs, moutarde</i> |  Pennes<br>Bolognaise de quorn<br>(tomates, <b>carottes</b> )<br>Fromage râpé<br><i>Gluten, céleri, lait, œufs</i> |  Légumes chinois<br>Poulet sauce aigre-douce<br>Riz basmati<br><i>Gluten, céleri, soja, œufs, lait</i>                                                                                                                   |
| Yaourt<br><i>Lait</i>                                                                                                                                                                      | Fruit                                                                                                                                                                                                                                                  | Biscuit<br><i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>                                                                                                                                                    | Fruit                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Lundi 31                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Potage <b>poireaux</b> BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Carbonnade de bœuf<br>aux légumes d'hiver<br>(navets, panais)<br>Petit épeautre<br><i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Yaourt<br><i>Lait</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, oeufs, 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.

