




MENU MARS 2023

lundi 06	mardi 07	jeudi 09	vendredi 10
Potage céleri BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>
Salsifis 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 champignons <i>Gluten, céleri, lait</i>	Boulettes de volaille Sauce Liégeoise Salade de blé 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 oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	Soupe Miso <i>Gluten, soja, céleri</i>
Blanquette de volaille aux légumes (carottes, panais, petits pois) Pommes de terre <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Pâtes à la norvégienne saumon - épinards et lentilles vertes <i>Poissons, céleri, gluten, lait</i>	 Tajine de légumes (oignons, choux de Bruxelles, carottes) Pommes de terre <i>Céleri</i>	Légumes asiatiques à la sauce saté Yakitori de Poulet Riz à l' échalote 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 carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage panais BIO <i>Céleri</i>
 Navets , sauce tomate Saucisse de campagne Quinoa <i>Gluten, lait, moutarde, céleri, œufs</i>	 Stoemp de chou frisé Filet de colin <i>Poissons, céleri, soja, gluten, lait</i>	 Couscous de légumes du chef (carottes, courgettes, pois chiches) Semoule <i>Céleri, gluten</i>	Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes, oignons) 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 épinards BIO <i>Céleri</i>	LES ANTILLES Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>
Carottes 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 épinards <i>Gluten, lait, céleri</i>	 Compote de pommes 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 labélisé 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 (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. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

