
















MENU MARS 2020

Ecoles de SAINT-GILLES


Lundi 02	Mardi 03	Mercredi 04	Jeudi 05	Vendredi 06
Potage potiron coriandre <i>Céleri</i>	Potage carottes <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur ciboulette <i>Céleri</i>	Bouillon de légumes <i>Céleri</i>	Potage oignons <i>Céleri</i>
Emincé de poulet Haricots à l'italienne Boulgour <i>Gluten, céleri</i>	 Filet de Cabillaud Sauce aux olives Purée aux poireaux <i>Poisson, céleri, soja, gluten, lait</i>	Blanquette de veau aux légumes racines (navets, panais,...) Riz <i>Gluten, lait, céleri</i>	 Pâtes aux légumes et légumineuses (carottes , tomates,...) <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Boulettes / Boulettes de volaille Sauce tomate aux petits légumes Pommes nature <i>Gluten, lait, céleri, soja, œufs</i>
Compotine	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fruit de saison	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>
Lundi 09	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
Potage tomates persil <i>Céleri</i>	Les Antilles	Potage navets <i>Céleri</i>	Potage vert pré <i>Céleri</i>	Potage céleri <i>Céleri</i>
Carbonnade de bœuf Carottes Pommes nature <i>Gluten, céleri, moutarde</i>	 Potage lentilles corail <i>Céleri</i>  Colombo de poisson (courgettes, tomates, lait de coco,...) Riz au curcuma <i>Poisson, soja, lait, gluten, céleri</i>	 Escalope de porc / Epigramme d'agneau Salsifis à l'échalote Pommes persillées <i>Gluten, céleri</i>	 Couscous de légumes du chef (carottes , oignons,...) <i>Gluten, céleri</i>	Saucisse de volaille Crudités de saison Dressing du chef Purée nature <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fruit de saison	Emmental <i>Lait</i>	Fruit de saison
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
Potage Julienne <i>Céleri</i>	Potage carottes <i>Céleri</i>	Potage fenouil <i>Céleri</i>	Potage cresson <i>Céleri</i>	Potage panais <i>Céleri</i>
 Sauté de porc / Cuisson de volaille à la moutarde douce Courgettes Quinoa <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>	 Filet de Hoki Crudités de saison Dressing du chef Purée nature <i>Poisson, soja, œufs, moutarde, céleri, lait, gluten</i>	Filet de poulet Chou-fleur à la crème Pommes ciboulette <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Dhal de lentilles corail aux carottes et coriandre Riz <i>Céleri</i>	Hamburger de bœuf Sauce du chef Petits pois Pommes nature <i>Gluten, céleri, moutarde, lait</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fruit de saison	Mousse au chocolat <i>Lait</i>	Fruit de saison
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
Potage Andalou <i>Céleri</i>	Potage potimarron <i>Céleri</i>	Potage salsifis <i>Céleri</i>	Potage céleri rave <i>Céleri</i>	Ma cabane au Canada
 Salade liégeoise Haricots verts Lardons / Lardinettes de dinde et pommes de terre <i>Céleri, moutarde, œufs</i>	 Filet de Colin Sauce au curry Epinards au beurre Riz <i>Poisson, gluten, lait, soja, céleri</i>	Rôti de dinde Chou rouge aux pommes Purée nature <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Pâtes Bolognaise de Quorn (carottes , tomates,...) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	Potage aux pois cassés <i>Céleri</i> Dés de poulet au sirop d'érable, légumes d'hiver et pommes nature <i>Gluten, céleri, moutarde, lait</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Biscuit du Castor <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
Lundi 30	Mardi 31			
Potage brocolis <i>Céleri</i>	Potage cresson <i>Céleri</i>			
Cuisson de volaille Panais à la provençale Orge <i>Céleri, gluten</i>	 Waterzooi de poisson Julienne de légumes (céleri, poireaux, haricots,...) Riz <i>Gluten, céleri, lait, poisson, soja</i>			
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison			

Ingrédients provenant uniquement de l'agriculture biologique: 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, yaourt, huile d'olive.


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

* Nos pommes et poires sont garanties d'origine belge de septembre à juin

Les ingrédients indiqués **en gras** sont des ingrédients de saison selon le calendrier des fruits et légumes de Bruxelles Environnement

 : Plat contenant de la viande de porc

 : Poisson MSC (issu de la pêche durable) : Cabillaud, Colin, Fish sticks, Hoki, Lieu noir, Saumon

 : Plat végétarien

Suivez-nous sur Facebook **TCO SERVICE**

CERTISYS
BIO CERTIFICATION



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.