

Lundi 06		Mardi 07		Mercredi 08
Potage <b>courgettes</b> BIO <small>Céleri</small>		Potage <b>oignons</b> BIO <small>Céleri</small>		Potage <b>épinards</b> BIO <small>Céleri</small>
<p> <b>Petits pois</b> à la provençale Sauté de porc Purée nature <small>Gluten, céleri, lait</small></p>		<p> <b>Brocoli</b> au fromage blanc Filet de Hoki Pommes de terre nature <small>Gluten, céleri, lait, poissons, soja</small></p>		<p> <b>Haricots verts</b> Cuissot de volaille à l'estragon Quinoa <small>Gluten, lait, œufs</small></p>
Alternatives végétariennes				
<p><b>Petits pois</b> à la provençale Haricots rouges Purée nature <small>Céleri, lait</small></p>		<p><b>Brocoli</b> au fromage blanc Haricots blancs Pommes de terre nature <small>Lait</small></p>		<p><b>Haricots verts</b> Burger de chou-fleur au fromage Quinoa <small>Céleri, gluten, lait, œufs</small></p>
Yaourt <small>Lait</small>		<b>Fruits de saison</b>		<b>Fruits de saison</b>
Lundi 13		Mardi 14		Mercredi 15
<p><i>Aux saveurs d'épices</i> </p>				
Potage <b>carottes</b> cumin BIO <small>Céleri</small>		Potage <b>céleri</b> BIO <small>Céleri</small>		Minestrone BIO <small>Céleri</small>
<p><b>Chou-fleur</b> au curcuma et raisins secs Filet de cuisse de poulet Pommes de terre au paprika <small>Gluten, œufs, lait</small></p>		<p> <b>Pâtes</b> à la norvégienne (saumon et <b>épinards</b>) <small>Gluten, poissons, lait, céleri</small></p>		<p> <b>Courgettes</b> Spiringue de porc à la moutarde douce Pommes de terre persillées <small>Gluten, céleri, moutarde, lait</small></p>
Alternatives végétariennes				
<p><b>Chou-fleur</b> au curcuma et raisins secs Lentilles corail Pommes de terre au paprika <small>Céleri</small></p>		<p><b>Pâtes</b> aux <b>épinards</b> Fromage râpé <small>Gluten, lait</small></p>		<p><b>Courgettes</b> Pois cassés à la moutarde douce Pommes de terre persillées <small>Céleri, Gluten, Moutarde</small></p>
Pain d'épices <small>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</small>		<b>Fruits de saison</b>		<b>Fruits de saison</b>
Lundi 20		Mardi 21		Mercredi 22
Potage <b>poireaux</b> BIO <small>Céleri</small>		Potage <b>tomates</b> BIO <small>Céleri</small>		Potage pois chiches BIO <small>Céleri</small>
<p> <b>Sauce tomate</b> aux <b>carottes</b> Boulette Riz <small>Gluten, soja, œufs, lait</small></p>		<p> <b>Crudités de saison</b> Dressing du chef Filet de Colin Purée nature <small>Poissons, soja, lait, œufs, moutarde, gluten, céleri</small></p>		<p><b>Navets</b> Filet de poulet Sauce à l'orange Pommes de terre persillées <small>Gluten, lait</small></p>
Alternatives végétariennes				
<p><b>Sauce tomate</b> aux <b>carottes</b> Boulette végétarienne Riz <small>Gluten, soja, œufs, arachides, céleri</small></p>		<p><b>Crudités de saison</b> Dressing du chef Omelette Purée nature Pommes de terre persillées <small>Œufs, lait, moutarde, céleri</small></p>		<p><b>Navets</b> Lentilles vertes Sauce à l'orange Pommes de terre persillées <small>Gluten, céleri</small></p>
Yaourt <small>Lait</small>		<b>Fruits de saison</b>		<b>Fruits de saison</b>
Lundi 27		Mardi 28		Mercredi 29
<p><i>Congé</i> </p>				
Potage <b>carottes</b> BIO <small>Céleri</small>		Potage <b>tomates</b> BIO <small>Céleri</small>		Potage <b>potiron</b> BIO <small>Céleri</small>
<p> <b>Courgettes</b> Thon à la provençale Petit épeautre <small>Gluten, céleri, poissons</small></p>		<p><b>Chou-fleur</b> Blanc de volaille aux fines herbes Pommes de terre persillées <small>Gluten, œufs, céleri</small></p>		<p> <b>Tajine de légumes</b> (<b>carottes, courgettes</b>, pommes de terre, cumin, épices) <small>Céleri</small></p>
Alternatives végétariennes				
<p><b>Courgettes</b> Sauce provençale aux pois chiches Petit épeautre <small>Gluten, céleri</small></p>		<p><b>Chou-fleur</b> Curry de lentilles Pommes de terre persillées <small>Gluten, céleri, moutarde, lait</small></p>		<p><b>Tajine de légumes</b> (<b>carottes, courgettes</b>, pommes de terre, cumin, épices) <small>Céleri</small></p>
<b>Fruits de saison</b>		<b>Fruits de saison</b>		<b>Biscuit</b> <small>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</small>

Plat végétarien

Non labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, fish stick

Plat contenant de la viande de porc

Produits de saison selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement/BioWallonie

Les potages sont 100% BIO. Les produits suivants sont toujours BIO : boullgour, 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.  
TCO SERVICE propose des repas avec minimum 20% d'ingrédients BIO. Certifié par www.certisy.eu (BE-BIO-01)

