











MENU DECEMBRE 2021





St-Nicolas


| | | Mercredi 01 | Jeudi 02 | Vendredi 03 | |
|--|---|---|--|---|--|
| | | Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i> | Potage potiron BIO <i>Céleri</i> | Potage Pois chiches BIO <i>Céleri</i> | |
| | |  Salsifis à la crème Rôti de porc Pommes de terre persillées <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i> |  Pâtes aux légumes et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i> | Poireaux braisés Burger de bœuf Riz <i>Gluten, œufs, soja, lait</i> | |
| | | Alternatives végétariennes | | | |
| | | Salsifis à la crème Boulettes végétariennes Pommes de terre persillées <i>Gluten, céleri, soja, lait, œufs</i> | Pâtes aux légumes et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i> | Poireaux braisés Omelette Riz <i>Lait, œufs</i> | |
| | | Fruit | Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i> | Fruit | |
| Lundi 06 | Mardi 07 | Mercredi 08 | Jeudi 09 | Vendredi 10 | |
| Potage Carottes BIO <i>Céleri</i> | Potage céleri BIO <i>Céleri</i> | Bouillon de légumes BIO <i>Céleri</i> | Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i> | Potage Poireaux BIO <i>Céleri</i> | |
|  Compote Boudin Pommes de terre rôties <i>Gluten, lait</i> |  Crudités de saison Dressing du chef Filet de Colin Purée nature <i>Poissons, céleri, gluten, soja, œufs, moutarde, lait</i> | Champignons , sauce tomate Blanc de volaille Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, œufs, céleri</i> |  Omelette Purée d'épinards <i>Céleri, œufs, lait</i> | Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i> | |
| Alternatives végétariennes | | | | | |
| Compote Burger de légumes Pommes de terre rôties <i>Gluten, céleri</i> | Salade de lentilles Crudités de saison Dressing du chef Purée nature <i>Céleri, œufs, moutarde, lait</i> | Champignons , sauce tomate Haricots rouges Pommes de terre persillées <i>Céleri</i> | Omelette Purée d'épinards <i>Céleri, œufs, lait</i> | Pâtes Al'Arrabiata (tomates, carottes) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i> | |
| Spéculoos <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i> | Fruit | Fruit | Yaourt <i>Lait</i> | Fruit | |
| Lundi 13 | Mardi 14 | Mercredi 15 | Jeudi 16 | Vendredi 17 | |
| Potage tomates BIO <i>Céleri</i> | Potage oignons BIO <i>Céleri</i> | Potage brocoli BIO <i>Céleri</i> | Potage Carottes BIO <i>Céleri</i> | Potage potimarron BIO <i>Céleri</i> | |
| Champignons Vol-au-vent de volaille Riz <i>Gluten, céleri, lait</i> |  Purée de potiron Filet de Hoki <i>Poissons, céleri, gluten, lait, soja</i> |  Poireaux à la crème Spiringue de porc Sauce moutardée Pommes de terre nature <i>Gluten, lait, moutarde, céleri</i> |  Pennes Sauce au fromage Courgettes au persil Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i> | Chou rouge aux pommes Boulette de volaille Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, œufs, moutarde</i> | |
| Alternatives végétariennes | | | | | |
| Champignons Vol-au-vent de quorn Riz <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i> | Purée de potiron Omelette <i>Œufs, lait, céleri</i> | Poireaux à la crème Lentilles au curry Pommes de terre nature <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i> | Pennes Sauce au fromage Courgettes au persil Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i> | Chou rouge aux pommes Boulettes végétariennes Pommes de terre persillées <i>Gluten, céleri, soja, œufs</i> | |
| Yaourt <i>Lait</i> | Fruit | Fruit | Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i> | Fruit | |
| Lundi 20 | Mardi 21 | Mercredi 22 | Jeudi 23 | Vendredi 24 | |
| Potage haricots blancs BIO <i>Céleri</i> | Potage poireaux BIO <i>Céleri</i> | Potage brunoise BIO <i>Céleri</i> | Potage tomates BIO <i>Céleri</i> | Potage oignons BIO <i>Céleri</i> | |
| Carottes Carbonnade de bœuf Pommes de terre nature <i>Gluten, lait, moutarde, céleri</i> |  Crudités de saison Dressing du chef Filet de saumon Pâtes <i>Poissons, céleri, gluten, soja, œufs, moutarde</i> | Choux de Bruxelles Filet de poulet Purée nature <i>Gluten, œufs, lait</i> |  Curry de pois chiches à l'indienne Riz <i>Céleri, moutarde, lait</i> | Rôti de dinde Sauce crème-tomates-estragon Poire au sirop Pommes de terre rôties <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i> | |
| Alternatives végétariennes | | | | | |
| Carottes Mijoté de lentilles Pommes de terre nature <i>Céleri</i> | Crudités de saison Dressing du chef Omelette Pâtes <i>Céleri, œufs, moutarde, lait, gluten</i> | Choux de Bruxelles Falafels Purée nature <i>Gluten, céleri, sésame, lait</i> | Curry de pois chiches à l'indienne Riz <i>Céleri, moutarde, lait</i> | Burger de légumes Sauce crème-tomates-estragon Poire au sirop Pommes de terre rôties <i>Gluten, céleri, lait, soja</i> | |
| Yaourt <i>Lait</i> | Fruit | Fruit | Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i> | Riz au lait <i>Lait</i> | |

* Noël *



 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 (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.

