




Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage Pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage potiron BIO <i>Céleri</i>
Dés de navets Raviolis (bœuf et poulet) à la sauce tomate et basilic Fromage râpé <i>Gluten, céleri, œufs, lait</i>	 Julienne de légumes (poireaux, céleri , carottes) Waterzooi de poisson Riz <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten</i>	Petits pois à la française Rosbif Pommes de terre nature <i>Gluten, lait</i>	 Couscous du chef aux légumes de saison (potiron , chou blanc) <i>Céleri, gluten</i>	 Crudités de saison et dressing Belgiflette (pommes de terre, brie, lardons) <i>Lait, céleri, œufs, moutarde</i>
Alternatives végétariennes				
Dés de navets Pâtes à la sauce tomate et basilic Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	Waterzooi de légumes (poireaux, céleri , carottes) aux haricots blancs Riz <i>Lait, gluten, céleri</i>	Petits pois à la française Omelette Pommes de terre nature <i>Lait, œufs</i>	Couscous du chef aux légumes de saison (potiron , chou blanc) <i>Céleri, gluten</i>	Crudités de saison et dressing Belgiflette (pommes de terre, brie) <i>Lait, céleri, œufs, moutarde</i>
Compotine	Fruit	Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Flocons des neiges <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
Potage St-Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage brocolis BIO <i>Céleri</i>
Carottes et son coulis de tomates Cuissot de poulet Quinoa <i>Céleri, œufs, gluten, lait</i>	 Purée de céleri-rave Filet de saumon Sauce curry doux <i>Poissons, céleri, gluten, lait, soja, moutarde</i>	Chou-fleur Rôti de dinde Pommes de terre rôties <i>Gluten, lait, céleri, œufs</i>	 Pâtes Sauce crémée au pesto et petits pois Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i>	Salade de betteraves rouges  Boulettes Sauce Liégeoise Purée nature <i>Céleri, moutarde, lait, gluten, œufs, soja</i>
Alternatives végétariennes				
Carottes et son coulis de tomates Filet de quorn Quinoa <i>Œufs, céleri</i>	Purée de céleri-rave Omelette Sauce curry doux <i>Moutarde, céleri, gluten, lait, œufs</i>	Chou-fleur Dhal de lentilles corail Pommes de terre rôties <i>Lait, céleri</i>	Pâtes Sauce crémée au pesto et petits pois Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i>	Salade de betteraves rouges Dés de fromage Purée nature <i>Moutarde, lait, œufs</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit
Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28
Potage potiron BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Bouillon, vermicelles de riz <i>Céleri</i>
 Chou rouge aux pommes Saucisse Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, œufs</i>	 Crudités de saison , dressing Filet de Lieu noir Sauce vierge au citron Purée nature <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten, œufs, moutarde</i>	Chicons au miel Filet de poulet Pommes de terre nature <i>Gluten, œufs, lait</i>	 Pennes Bolognaise de quorn (tomates, carottes) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	 Légumes chinois Poulet sauce aigre-douce Riz basmati <i>Gluten, céleri, soja, œufs, lait</i>
Alternatives végétariennes				
Chou rouge aux pommes Pois chiches grillés Pommes de terre persillées <i>Gluten, céleri</i>	Crudités de saison Dressing Falafels Purée nature <i>Œufs, moutarde, lait, gluten, sésame</i>	Chicons au miel Omelette Pommes de terre nature <i>Œufs, lait</i>	Pennes Bolognaise de quorn (tomates, carottes) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	Riz aux légumes chinois et œufs <i>Lait, céleri, soja, œufs</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	Fruit
Lundi 31				
Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>				
Carbonnade de bœuf aux légumes d'hiver (navets, panais) Petit épeautre <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>				
Alternatives végétariennes Petit épeautre aux légumes d'hiver (navets, panais) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>				
Yaourt <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, 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.

