



lundi 09	mardi 10	mercredi 11	jeudi 12	vendredi 13
Potage carottes BIO <i>céleri</i>	Potage oignons BIO <i>céleri</i>	Potage chou-fleur BIO <i>céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>céleri</i>
Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i>	Dés de navets Raviolis (bœuf et poulet) à la sauce tomate et basilic Fromage râpé <i>Gluten, céleri, œufs, lait</i>	Waterzooi de poisson (poireaux, céleri, carottes) 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 (potirom, chou blanc) <i>Céleri, gluten</i>
Pâtes all'arrabiatta Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	Dés de navets Pâtes à la sauce tomate et basilic Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	Alternatives végétariennes 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, gluten, céleri</i>	Couscous du chef aux légumes de saison (potirom, chou blanc) <i>Céleri, gluten</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Compotine	Fruit	Fruit	Yaourt <i>Lait</i>
lundi 16	mardi 17	mercredi 18	jeudi 19	vendredi 20
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 potirom BIO <i>céleri</i>
Cuidités de saison et dressing Belgiflette (pommes de terre, brie, lardons) <i>Lait, céleri, œufs, moutarde</i>	Carottes et son coulis de tomates Cuisot 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 complètes Sauce au pesto et petits pois Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i>
Cuidités de saison et dressing Belgiflette (pommes de terre, brie) <i>Lait, céleri, œufs, moutarde</i>	Carottes et son coulis de tomates Feta Quinoa <i>Céleri, lait, gluten</i>	Alternatives végétariennes 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, moutarde</i>	Pâtes complètes Sauce pesto et petits pois Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i>
Flocons des neiges <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>
lundi 23	mardi 24	mercredi 25	jeudi 26	vendredi 27
Potage St-Germain BIO <i>céleri</i>	Bouillon de légumes BIO <i>céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>céleri</i>	Potage carottes BIO <i>céleri</i>	Potage butternut BIO <i>céleri</i>
Salade de betteraves rouges Boulettes Sauce Liégeoise Purée nature <i>Céleri, moutarde, lait, gluten, œufs, soja</i>	Riz aux légumes chinois Poulet sauce aigre-douce <i>Gluten, céleri, soja, œufs, lait</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 légumes et légumineuses (tomates, carottes, lentilles vertes) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>
Salade de betteraves rouges Boulettes végétariennes Sauce Liégeoise Purée nature <i>Œuf, gluten, soja, céleri, moutarde, lait</i>	Riz aux légumes chinois et sauce aigre douce <i>Lait, céleri, soja, œuf</i>	Alternatives végétariennes Crudités de saison Dressing Falafels Purée nature <i>Œufs, moutarde, lait, gluten, sésame, céleri</i>	Chicons au miel Omelette Pommes de terre nature <i>Œufs, lait, céleri, gluten</i>	Pennes légumes et légumineuses (tomates, carottes, lentilles vertes) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>
lundi 30	mardi 31			
Potage Chou-fleur BIO <i>céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>céleri</i>			
Chou rouge aux pommes Saucisse Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, œufs, moutarde</i>	Carbonnade de bœuf aux légumes d'hiver (navets, panais) Orge perlé <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>			
Alternatives végétariennes Chou rouge aux pommes saucisse de quorn Pommes de terre persillées <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>	Carbonnade végétarienne aux légumes d'hiver (navets, panais) Orge perlé <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>			
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit			

 : Plat végétarien

 : Poisson labellisé 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.

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.

