

MENU JANVIER 2022


INSTITUT DE LA PROVIDENCE

Bonne année

Menu montagnard

Lundi 10	Mardi 11	Jeudi 13	Vendredi 14
<p>Dés de navets Raviolis (bœuf et poulet) à la sauce tomate et basilic Fromage râpé</p> <p><i>Gluten, céleri, œufs, lait</i></p>	<p> Julienne de légumes (poireaux, céleri, carottes) Waterzooi de poisson Riz</p> <p><i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten</i></p>	<p> Couscous du chef aux légumes de saison (potiron, chou blanc)</p> <p><i>Céleri, gluten</i></p>	<p> Crudités de saison et dressing Belgiflette  (pommes de terre, brie, lardons)</p> <p><i>Lait, céleri, œufs, moutarde</i></p>
Compotine	Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Flocons des neiges <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
Lundi 17	Mardi 18	Jeudi 20	Vendredi 21
<p>Carottes et son coulis de tomates Cuissot de poulet Quinoa</p> <p><i>Céleri, œufs, gluten, lait</i></p>	<p> Purée de céleri-rave Filet de saumon Sauce curry doux</p> <p><i>Poissons, céleri, gluten, lait, soja, moutarde</i></p>	<p> Pâtes Sauce crémée au pesto et petits pois Fromage râpé</p> <p><i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i></p>	<p> Salade de betteraves rouges Boulettes Sauce Liégeoise Purée nature</p> <p><i>Céleri, moutarde, lait, gluten, œufs, soja</i></p>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit
Lundi 24	Mardi 25	Jeudi 27	Vendredi 28
<p>Chou rouge aux pommes  Saucisse Pommes de terre persillées</p> <p><i>Gluten, lait, œufs</i></p>	<p>Crudités de saison, dressing  Filet de Lieu noir Sauce vierge au citron Purée nature</p> <p><i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten, œufs, moutarde</i></p>	<p> Pennes Bolognaise de quorn (tomates, carottes) Fromage râpé</p> <p><i>Gluten, céleri, lait, œufs</i></p>	<p>Légumes chinois Poulet sauce aigre-douce Riz basmati</p> <p><i>Gluten, céleri, soja, œufs, lait</i></p>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	Fruit
Lundi 31			
<p>Carbonnade de bœuf aux légumes d'hiver (navets, panais) Petit épeautre</p> <p><i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i></p>			
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, oeufs, 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.

