

SOIS UN AVENTURIER DU GOÛT

CHAQUE MOIS
TCO SERVICE TE PROPOSE
UN MENU À THÈME



Ose aller **à la découverte**
d'aliments que tu ne connais pas!

Relie chaque nom de plat à son thème

Pâtes au potiron magique 1	A Texas-Mexique
Poulet sauce aigre douce 2	B Inde
Chili sin carne 3	C Ukraine
Bortsch 4	D Andalousie
Dahl de lentilles corail 5	E Nouvel an Chinois
Paëlla 6	F Halloween

Entoure les 7 ingrédients qui font partie de la recette du Chili sin carne

1. Haché de bœuf / 2. haricots rouges / 3. tomates pelées / 4.
huile d'olive / 5. dés de fromage / 6. carottes / 7. salade / 8.
Paprika / 9. oignons / 10. Maïs

Réponses: 1.F/ 2.E/ 3.A/ 4.C/ 5.B/ 6.D
Le Chili: 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10

MENU JANVIER 2023

Bonne année

Menu montagnard

lundi 09		mardi 10		jeudi 12		vendredi 13	
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>		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>	
Compotine		Fruit		Yaourt <i>Lait</i>		Flocons des neiges <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	
lundi 16		mardi 17		jeudi 19		vendredi 20	
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>		Pâtes complètes 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>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>		Fruit	
lundi 23		mardi 24		jeudi 26		vendredi 27	
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>		Pennes légumes et légumineuses (tomates, carottes, lentilles vertes) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>		Chou rouge aux pommes Saucisse Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, œufs, moutarde</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>		Fruit	
lundi 30		mardi 31					
Carbonnade de bœuf aux légumes d'hiver (navets, panais) Orge perlé <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>		Stoemp aux carottes Filet de cabillaud <i>soja, poisson, gluten, céleri, lait</i>					
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit					

-  : 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.

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.

