

MENU OCTOBRE 2023

Lundi 02	Mardi 03	Jeudi 05	Vendredi 06
Petits pois, sauce tomate Filet de cuisse de poulet Pommes de terre <i>Gluten, œufs, lait, céleri</i> Fruit	 Filet de cabillaud Potée aux carottes <i>Poissons, soja, céleri, gluten, lait</i> Yaourt Lait	 Couscous de légumes du chef (carottes, courgettes, pois chiches), semoule <i>Gluten, céleri</i> Fromage Lait	Haricots verts Poulet curry au lait de coco Riz équitable <i>Céleri, gluten, lait, moutarde, œufs</i> Banane équitable
SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE			
Lundi 9	Mardi 10	Jeudi 12	Vendredi 13
 Courgettes au pesto Spiringue de porc Quinoa <i>Gluten, lait, céleri, fruits à coque, moutarde</i> Fruit	 Crudités , dressing Filet de Colin Pommes de terre nature <i>Poissons, gluten, céleri, soja, œufs, moutarde</i> Yaourt Lait	 Tajine de légumes (courgettes, carottes) aux lentilles et graines de sésame Pommes de terre <i>Céleri, sésame</i> Chocolat Lait, soja, fruits à coque	Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé <i>Gluten, Lait, Soja, Oeufs, Céleri</i> Fruit
SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE			
Lundi 16	Mardi 17	Jeudi 19	Vendredi 20
Carottes Boulette de volaille Pommes de terre persillées <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i> Fruit	 Crudités , dressing Filet de Lieu Noir Purée nature <i>Poissons, céleri, lait, soja, gluten, œufs, moutarde</i> Yaourt Lait	 Chili sin carne (tomates, carottes, maïs haricots rouges) Riz <i>Céleri</i> Fruit	Marmite de pâtes (complètes) au potiron magique et pépites de poulet Fromage râpé  <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i> Biscuit maléfique <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>

Menu
équitable

FAIR
TRADE
ON
BOARD

Halloween

 : Plat végétarien
 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : 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, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de boeuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).

70% local: 70% des ingrédients sont d'origine locale.

Les allergènes à mention obligatoire sont affichés sur le menu en italique (AR belge 17/07/2014). Ils sont présents comme ingrédients dans le menu. Nos repas étant préparés en cuisine de collectivité, nous ne pouvons pas garantir l'absence de traces d'allergènes supplémentaires. Pour toutes informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

