

# MENU MAI 2024

lundi 13	mardi 14	jeudi 16	vendredi 17
<b>Petits pois</b> Boulette de volaille Riz persillé  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 <b>Pâtes à l'Ostendaise</b> (colin, crevettes roses, <b>carottes</b> , poireaux, <b>céleri</b> )  <i>Gluten (blé, seigle), crustacés, poissons, soja, lait, céleri</i>	 <b>Couscous de légumes</b> du chef ( <b>carottes</b> , <b>chou-fleur</b> , courgettes, pois chiches) Semoule  <i>Gluten (blé), céleri</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Saucisse de campagne Pommes de terre nature  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Compotine	Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit
lundi 20	mardi 21	jeudi 23	vendredi 24
<b>Congé</b>	<b>Epinards à la crème</b> Omelette Pommes de terre en chemise  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 <b>MENU INDIEN</b>   <b>Curry de pois chiches</b> à l'orientale <b>Crudités</b> Wraps / Riz  <i>Œufs, céleri, moutarde, /gluten (blé)</i>	<b>Pâtes</b> Bolognaise de bœuf (tomates, <b>carottes</b> , oignons) Fromage râpé  <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>
	Fruit	Fruit	Chocolat <i>Lait</i>
lundi 27	mardi 28	jeudi 30	vendredi 31
<b>Brocoli</b> Filet de poulet Boullghour  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 <b>Julienne de légumes</b> (poireaux, <b>céleri</b> , <b>carottes</b> ) Waterzooï de poissons Pommes de terre persillées  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 <b>Pâtes (complètes)</b> à la Primavera Verde (courgettes, <b>broccolis</b> , <b>petits pois</b> ) Fromage râpé  <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 <b>Ragoût de porc</b> à la provençale (tomates, courgettes) Riz  <i>Céleri</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fromage <i>Lait</i>

 : Plat végétarien  
 : Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, 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**: bouillgour, 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).  
 Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01).

**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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

