




MENU JUIN - JUILLET 2024

| lundi 03 | mardi 04 | jeudi 06 | vendredi 07 |
|---|---|--|---|
| Légumes d'été, sauce aigre-douce Emincés de volaille Riz <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri</i> |  Potée aux bettes Filet de Merlu <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i> |  Orzo (pâtes grecques) à la méditerranéenne BIO (tomates, courgettes , fromage)  <i>Gluten (blé), lait, céleri</i> |  Crudités , vinaigrette Saucisse Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i> |
| TCO Service participe à la semaine BIO (https://biomonchoix.be/semainebio) | | | |
| Yaourt <i>Lait</i> | Fruit | Biscuit BIO <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i> | Fruit |
| lundi 10 | mardi 11 | jeudi 13 | vendredi 14 |
|  Porc Marengo (tomates, champignons) Pommes de terre <i>Gluten (blé), céleri, moutarde</i> |  Crudités , vinaigrette Filet de Lieu Purée nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i> |  Pâtes (complètes) E FAGIOLI (tomates, carottes , haricots blancs, céleri) <i>Gluten (blé), céleri</i> | Chou chinois Dés de poulet, sauce curry au lait de coco Riz <i>Gluten (blé, orge), œufs, céleri, moutarde</i> |
| Yaourt <i>Lait</i> | Fruit | Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i> | Fruit |
| lundi 17 | mardi 18 | jeudi 20 | vendredi 21 |
|  Carottes persillées Boulette, sauce tomate Orge <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri</i> |  Epinards à la crème Filet de Colin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i> |  Pâtes aux légumes (carottes , tomates, courgettes) et légumineuses (lentilles) <i>Gluten (blé), céleri</i> | Crudités , vinaigrette Filet de poulet, sauce barbecue Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i> |
| Yaourt <i>Lait</i> | Fromage <i>Lait</i> | Fruit | Fruit |
| lundi 24 | mardi 25 | jeudi 27 | vendredi 28 |
|  Ratatouille (tomates, oignons, courgettes) Springue de porc Quinoa <i>Céleri</i> |  Pâtes à l'Ostendaise (cabillaud, crevettes roses, carottes , poireaux, céleri-rave) <i>Gluten (blé, seigle), crustacés, poissons, soja, lait, céleri</i> |  Chili sin carne (tomates, maïs et haricots rouges) Riz/Wraps <i>Céleri, gluten (blé)</i> |  Hamburger Pistolet/sandwich - crudités - mayonnaise aux herbes - burger de bœuf <i>Gluten (blé, seigle), œufs, soja, lait, céleri, moutarde, sésame</i> |
| Yaourt <i>Lait</i> | Fruit | Fruit | Méli-mélo de desserts <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i> |
| lundi 1 juillet | mardi 2 juillet | jeudi 4 juillet | vendredi 5 juillet |
| Haricots verts Omelette Purée nature <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i> |  Crudités , vinaigrette Fish sticks Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, céleri, moutarde</i> |  Couscous de légumes du chef (carottes , courgettes , pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i> | Pâella aux légumes et lardinettes de dinde <i>Œufs, céleri</i> |
| Compotine | Fruit | Fruit | Méli-mélo de desserts <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i> |

 : Plat végétarien
 : Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, 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, 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 (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. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

