



lundi 03		mardi 04		jeudi 06		vendredi 07	
Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>
Légumes d'été, sauce aigre-douce Emincés de volaille Riz <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri</i>	Crudités , vinaigrette Saucisse Frites / Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde, tarachides</i>	Orzo (pâtes grecques) à la méditerranéenne BIO (tomates, courgettes , fromage) MENU 100% BIO <i>Gluten (blé, orge, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Potée aux bettes Filet de Merlu <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Orzo (pâtes grecques) à la méditerranéenne BIO (tomates, courgettes , fromage) MENU 100% BIO <i>Gluten (blé, orge, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Potée aux bettes Filet de Merlu <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Potée aux bettes Filet de Merlu <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Potée aux bettes Filet de Merlu <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde, tarachides</i>	TCO Service participe à la semaine BIO (https://biomonchoix.be/semainebio)		Biscuit BIO <i>Gluten (blé, orge, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit	Fruit	Fruit
lundi 10		mardi 11		jeudi 13		vendredi 14	
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>
Chou chinois Dés de poulet, sauce curry au lait de coco Riz <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri</i>	Porc Marengo (tomates, champignons) Frites / Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde, tarachides</i>	Pâtes (complètes) E FAGIOLI (tomates, carottes , haricots blancs, céleri) <i>Gluten (blé, céleri)</i>	Pâtes (complètes) E FAGIOLI (tomates, carottes , haricots blancs, céleri) <i>Gluten (blé, orge, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Pâtes aux légumes (carottes , tomates, courgettes) et légumineuses (lentilles) <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde, tarachides</i>	Pâtes aux légumes (carottes , tomates, courgettes) et légumineuses (lentilles) <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde, tarachides</i>	Crudités , vinaigrette Filet de Lieu Purée nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Crudités , vinaigrette Filet de Lieu Purée nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fromage <i>Lait</i>	Fromage <i>Lait</i>
lundi 17		mardi 18		jeudi 20		vendredi 21	
Potage St-Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage navets BIO <i>Céleri</i>	Potage navets BIO <i>Céleri</i>
Carottes persillées Boulette, sauce tomate Orge <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri</i>	Crudités , vinaigrette Filet de poulet, sauce barbecue Frites / Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde, tarachides</i>	Pâtes aux légumes (carottes , tomates, courgettes) et légumineuses (lentilles) <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde, tarachides</i>	Pâtes aux légumes (carottes , tomates, courgettes) et légumineuses (lentilles) <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde, tarachides</i>	Pâtes aux légumes (carottes , tomates, courgettes) et légumineuses (lentilles) <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde, tarachides</i>	Pâtes aux légumes (carottes , tomates, courgettes) et légumineuses (lentilles) <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde, tarachides</i>	Epinars à la crème Filet de Colin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	Epinars à la crème Filet de Colin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fromage <i>Lait</i>	Fromage <i>Lait</i>
lundi 24		mardi 25		jeudi 27		vendredi 28	
Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>	Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>
Ratouille (tomates, oignons, courgettes) Springue de porc Quinoa <i>Céleri</i>	Crudités , mayonnaise aux herbes Burger de bœuf Frites / Pommes de terre <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde, tarachides</i>	Chili sin carne (tomates, maïs et haricots rouges) Riz/Wraps <i>Céleri, gluten (blé)</i>	Chili sin carne (tomates, maïs et haricots rouges) Riz/Wraps <i>Céleri, gluten (blé)</i>	Chili sin carne (tomates, maïs et haricots rouges) Riz/Wraps <i>Céleri, gluten (blé)</i>	Chili sin carne (tomates, maïs et haricots rouges) Riz/Wraps <i>Céleri, gluten (blé)</i>	Pâtes à l'Ostendaise (cabillaud, crevettes roses, carottes , poireaux, céleri-rave) <i>Gluten (blé, seigle), crustacés, poissons, soja, lait, céleri</i>	Pâtes à l'Ostendaise (cabillaud, crevettes roses, carottes , poireaux, céleri-rave) <i>Gluten (blé, seigle), crustacés, poissons, soja, lait, céleri</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit
lundi 1 juillet		mardi 2 juillet		jeudi 4 juillet		vendredi 5 juillet	
Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>
Pâella aux légumes et lardinettes de dinde <i>Œufs, céleri</i>	Haricots verts Omelette Frites / Purée nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, tarachides</i>	Couscous de légumes du chef (carottes , courgettes , pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé, céleri)</i>	Couscous de légumes du chef (carottes , courgettes , pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé, céleri)</i>	Couscous de légumes du chef (carottes , courgettes , pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé, céleri)</i>	Couscous de légumes du chef (carottes , courgettes , pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé, céleri)</i>	Crudités : vinaigrette Fish sticks Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Crudités : vinaigrette Fish sticks Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Méli-mélo de desserts <i>Gluten (blé, orge, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Méli-mélo de desserts <i>Gluten (blé, orge, 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, œufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de bœuf, 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.

