



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

# TCO Service a besoin de ton avis !

**Salut!**

Donne nous ton avis sur les menus préparés par TCO Service pour la cantine de ton école.

Si ton nom est tiré au sort, tu gagneras un assortiment de délicieux biscuits bio et locaux **de la biscuiterie namuroise, miam !**

Renvoie-nous tes réponses **avant le 31 mars** en scannant le QR Code ou en nous envoyant un mail à [concours@tcoservice.com](mailto:concours@tcoservice.com)



Attention, n'oublie pas d'indiquer ton nom, ton prénom et le nom de ton école.



Quel est ton repas préféré dans les menus de TCO Service ?

Quel est le repas que tu aimes le moins ?

As-tu une suggestion de repas à nous faire ?

# MENU MARS 2025

## COLLEGE SAINT PIERRE

lundi 10	L'ALSACE mardi 11	jeudi 13	vendredi 14
Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>
Petits pois à la française Omelette, sauce légère tomatée Boulghour <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 <b>Choucroute</b> Saucisse de Francfort Purée / Frites  <i>Lait, céleri, moutarde, /arachides</i>	 Pâtes complètes Sauce ricotta et <b>épinards</b> <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 Potée aux <b>carottes</b> Filet de lieu noir <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>
Compotine	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
lundi 17	mardi 18	jeudi 20	vendredi 21
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cresson</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>navets</b> BIO <i>Céleri</i>
Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, <b>carottes, oignons</b> ) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>	<b>Poireaux</b> à la crème Filet de poulet Pommes de terre / Frites <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, /arachides</i>	 Couscous de légumes du chef ( <b>carottes, chou-fleur,</b> courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Filet de colin Purée nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>
Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit
lundi 24	mardi 25	jeudi 27	LES ANTILLES vendredi 28
Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>champignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>
<b>Chou-fleur</b> Filet de poulet, sauce curry Riz <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	<b>Epinards</b> à la crème Burger de bœuf Pommes de terre / Frites <i>Gluten (blé), lait, céleri, /arachides</i>	 Pâtes E FAGIOLI (tomates, <b>carottes,</b> haricots blancs, <b>céleri</b> ) <i>Gluten (blé), céleri</i>	  Filet de Cabillaud, sauce créole (tomates, courgettes) Purée de patates douces <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>
Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Fromage <i>Lait</i>	Fruit
lundi 31			
Potage <b>céleri-vert</b> BIO <i>Céleri</i>			
Bœuf façon Stroganoff (tomates, <b>champignons</b> ) Pommes de terre <i>Lait, céleri, moutarde</i>			
Dessert lacté <i>Lait</i>			

 : Plat végétarien  
 : Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, fish stic  
 : 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:** boulghour, 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](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01).

**75% local:** 75% 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.