







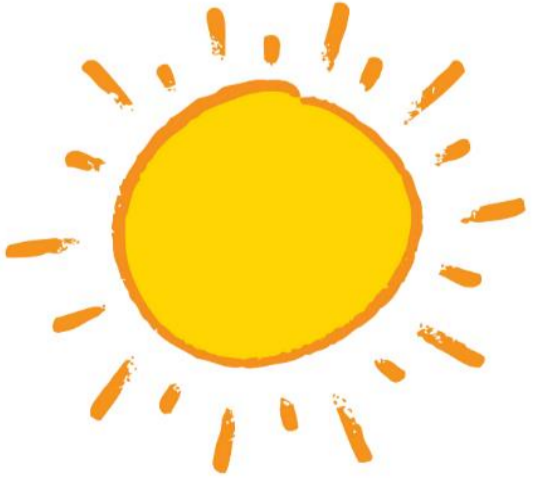


## MENU AOUT 2021 PLAINES

Lundi 02	Mardi 03	Mercredi 04	Jeudi 05	Vendredi 06
Potage brocoli <i>Céleri</i>	Potage tomates <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur <i>Céleri</i>	Potage courgettes <i>Céleri</i>	Potage oignons <i>Céleri</i>
Ratatouille de légumes (tomates, courgettes,...) Boulette de volaille Purée <i>Gluten, lait, moutarde</i>	Salade de carottes et concombre Filet de poulet à l'estragon Pommes de terre <i>Moutarde, œufs, gluten</i>	 Pâtes aux légumes (courgettes, carottes) et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Purée de carottes Filet de Cabillaud Coulis de légumes <i>Poisson, lait, céleri</i>	Chili con carne (tomates, haricots rouges maïs, carottes) Riz <i>Lait, céleri, gluten</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fruit de saison	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Fruit de saison
Lundi 09	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
Potage petits pois <i>Céleri</i>	Potage carottes <i>Céleri</i>	Potage poireaux <i>Céleri</i>	Potage céleri <i>Céleri</i>	Potage brocoli <i>Céleri</i>
Haricots verts Burger de bœuf Pommes de terre rôties <i>Gluten, céleri, œufs, soja, lait</i>	Sauce tomatée aux courgettes Filet de cuisse de poulet Pâtes <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	 Lasagne végétarienne (épinards) Coulis de tomate <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	 Laitue Dressing tartare Fish stick Purée <i>Poisson, œufs, moutarde, gluten, lait</i>	Compote de pommes Chipolata de volaille Pommes de terre nature <i>Gluten, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fruit de saison	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Fruit de saison
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
Potage tomates <i>Céleri</i>	Potage courgettes <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur <i>Céleri</i>	Minestrone <i>Céleri</i>	Potage épinards <i>Céleri</i>
Carottes Vichy Saucisse de volaille Pommes de terre <i>Céleri, lait, gluten, œufs</i>	 Purée de pommes de terre aux épinards Filet de lieu noir <i>Poisson, lait, gluten, soja, céleri</i>	Poelée de fenouil aux tomates Blanc de poulet Purée <i>Gluten, œufs</i>	 Couscous de légumes aux pois chiches (courgettes, carottes) <i>Gluten, céleri</i>	Mijoté de légumes (champignons, tomates, céleri) et de boeuf Riz <i>Gluten, lait, céleri</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fruit de saison	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Fruit de saison
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
Potage carottes cumin <i>Céleri</i>	Potage petits pois <i>Céleri</i>	Potage oignons <i>Céleri</i>	Bouillon de légumes <i>Céleri</i>	Potage courgettes <i>Céleri</i>
Chou-fleur Filet de cuisse de volaille Pommes de terre rissolées <i>Gluten, moutarde, œufs</i>	 Trivelli aux épinards Fromage râpé <i>Gluten, lait</i>	Pâtes Sauce bolognaise de boeuf Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Ratatouille (tomates, courgettes,...) Filet de saumon Petit épeautre <i>Poisson, gluten, soja, céleri</i>	Haricots verts Lardinettes de dinde Pommes de terre nature <i>Céleri, œufs, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fruit de saison	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Fruit de saison
Lundi 30	Mardi 31			
Potage céleri vert <i>Céleri</i>	Potage poireaux <i>Céleri</i>			
Escalope de poulet Salade de tomates et concombre Vinaigrette Pommes nature <i>Gluten, moutarde, œufs</i>	Burger de boeuf Purée aux carottes <i>Gluten, œufs, soja, lait</i>			
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison			

**Ingrédients provenant uniquement de l'agriculture biologique:** 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. TCO propose des repas avec **minimum 20% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.** Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01)

\* Nos pommes et poires sont garanties d'origine belge de septembre à juin

Ingrédient labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon



**ALLERGIES :** Pour toutes questions sur les allergènes présents dans nos repas ; contacter notre diététicienne par email : [allergie@tcoservice.com](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.