







MENU PLAINES

FEVRIER - MARS 2023

lundi 20	mardi 21	mercredi 22	jeudi 23	vendredi 24
Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>
Blanquette de volaille aux carottes Pommes de terre <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Fenouil, sauce tomatée Filet de Hoki Orge <i>Poissons, céleri, soja, gluten</i>	Bettes à la crème Rôti de dinde Purée nature <i>Gluten, lait, moutarde, céleri, œufs</i>	 Pâtes complètes aux champignons fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	Crudités de saison Filet de poulet Sauce à l'orange Purée nature <i>Gluten, œufs, lait, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit
lundi 27	mardi 28	mercredi 01	jeudi 02	vendredi 03
Potage navets BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>
Epinards à la crème Haut de cuisse de poulet Pommes nature <i>Gluten, lait, œufs</i>	 Crudités de saison Dressing tartare Fish stick Purée nature <i>Poissons, céleri, lait, gluten, œufs, moutarde</i>	Vol-au-vent Champignons Riz <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Couscous de légumes (carottes, céleri rave, pois chiches) Semoule <i>Céleri, gluten</i>	Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, oignons) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Compotine	Fruit	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, 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, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires (garanties d'origine belge de septembre à juin), pommes (garanties d'origine belge de septembre à juin), tomates pelées, huile d'olive.

35% BIO: repas avec minimum 20% d'ingrédients BIO. Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01)

70% local: repas avec 70% de produits locaux.

ALLERGIES: Pour toutes questions sur les allergènes présents dans nos repas, contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

