

MENU JUILLET - AOUT 2023

PLAINES

lundi 10 juillet 2023	mardi 11 juillet 2023	mercredi 12 juillet 2023	jeudi 13 juillet 2023	vendredi 14 juillet 2023
Potage petits pois <small>Céleri</small>	Potage brocoli BIO <small>Céleri</small>	Potage tomates BIO <small>Céleri</small>	Potage céleri BIO <small>Céleri</small>	Potage carottes BIO <small>Céleri</small>
Ratatouille (tomates, courgettes, oignons) Filet de cuisse de poulet Quinoa <small>Céleri</small>	Crudités, dressing Fish stick Pommes de terre <small>Oeufs, Moutarde, Gluten, Poissons</small>	Compote de pomme Saucisse de campagne Pommes de terre <small>Gluten, œufs, lait, moutarde</small>	Pâtes Sauce ricotta épinards <small>Gluten, lait, céleri</small>	Haricots verts Burger de bœuf Pommes de terre rôties <small>Gluten, lait</small>
Yaourt <small>Lait</small>	Fruit	Fruit	Biscuit <small>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</small>	Fruit
lundi 17 juillet 2023	mardi 18 juillet 2023	mercredi 19 juillet 2023	jeudi 20 juillet 2023	vendredi 21 juillet 2023
Potage tomates BIO <small>Céleri</small>	Potage lentilles corail BIO <small>Céleri</small>	Potage poireaux BIO <small>Céleri</small>	Potage céleri BIO <small>Céleri</small>	Fête nationale 
Salade Liégeoise (haricots verts, pommes de terre, lardons) <small>Céleri</small>	Crudités, dressing Filet de Colin Pommes de terre <small>Oeufs, Moutarde, Gluten, Céleri, Poissons, Soja</small>	Filet de cuisse de poulet Courgettes aux herbes de Provence Pâtes grecques <small>Gluten, lait, œufs, céleri</small>	Chili sin carne (tomates, haricots rouges, maïs, carottes) Riz <small>Céleri</small>	
Yaourt <small>Lait</small>	Fruit	Fruit	Biscuit <small>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</small>	
lundi 24 juillet 2023	mardi 25 juillet 2023	mercredi 26 juillet 2023	jeudi 27 juillet 2023	vendredi 28 juillet 2023
Potage carottes BIO <small>Céleri</small>	Potage petits pois <small>Céleri</small>	Potage chou-fleur BIO <small>Céleri</small>	Potage brocoli BIO <small>Céleri</small>	Potage courgettes BIO <small>Céleri</small>
Brocoli Poulet Tikka Massala Riz <small>Céleri, lait, gluten, œufs, fruits à coque</small>	Fenouil, sauce tomate Filet de Cabillaud Pommes de terre <small>Poissons, gluten, soja, céleri</small>	Crudités, dressing Omelette Purée nature <small>Céleri, lait, œufs, moutarde</small>	Couscous de légumes (courgettes, carottes, pois chiches) Semoule <small>Gluten, céleri</small>	Pâtes bolognaise de bœuf (carottes, tomates) Fromage râpé <small>Gluten, céleri, soja, lait, œufs</small>
Yaourt <small>Lait</small>	Fruit	Fruit	Biscuit <small>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</small>	Fruit

: Plat végétarien

: poisson labellisé 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, 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: 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.



MENU JUILLET - AOUT 2023

PLAINES

lundi 31 juillet 2023	mardi 1 août 2023	mercredi 2 août 2023	jeudi 3 août 2023	vendredi 4 août 2023
Potage tomates BIO <small>Céleri</small>	Potage poireaux BIO <small>Céleri</small>	Potage carottes BIO <small>Céleri</small>	Potage lentilles corail BIO <small>Céleri</small>	Potage chou-fleur BIO <small>Céleri</small>
Vol-au-vent (champignons) Riz <small>Céleri, lait, gluten, œufs</small>	Salade de concombres-tomates Filet de lieu noir Semoule <small>Céleri, gluten, poissons, soja, œufs, moutarde</small>	Chou-fleur Boulette Pommes de terre persillées <small>Gluten, lait, œufs, soja, céleri, moutarde</small>	Pâtes Primavera Verde (courgettes, brocolis, petits pois, haricots verts) Fromage râpé <small>Gluten, céleri, lait, moutarde</small>	Filet de cuisse de poulet, sauce à l'orange Carottes Pommes de terre <small>Gluten, lait, œufs</small>
Yaourt <small>Lait</small>	Fruit	Fruit	Biscuit <small>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</small>	Fruit
lundi 7 août 2023	mardi 8 août 2023	mercredi 9 août 2023	jeudi 10 août 2023	vendredi 11 août 2023
Potage petits pois <small>Céleri</small>	Potage brocoli BIO <small>Céleri</small>	Potage tomates BIO <small>Céleri</small>	Potage céleri BIO <small>Céleri</small>	Potage carottes BIO <small>Céleri</small>
Ratatouille (tomates, courgettes, oignons) Filet de cuisse de poulet Quinoa <small>Céleri</small>	Crudités, dressing Fish stick Purée nature <small>Oeufs, Moutarde, Gluten, Poissons</small>	Compote de pomme Saucisse de campagne Pommes de terre <small>Gluten, œufs, lait, moutarde</small>	Pâtes Sauce ricotta épinards <small>Gluten, lait, céleri</small>	Haricots verts Burger de bœuf Pommes de terre rôties <small>Gluten, lait</small>
Yaourt <small>Lait</small>	Fruit	Fruit	Biscuit <small>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</small>	Fruit
lundi 14 août 2023	mardi 15 août 2023	mercredi 16 août 2023	jeudi 17 août 2023	vendredi 18 août 2023
Potage tomates BIO <small>Céleri</small>		Potage poireaux BIO <small>Céleri</small>	Potage céleri BIO <small>Céleri</small>	Potage lentilles corail BIO <small>Céleri</small>
Salade Liégeoise (haricots verts, pommes de terre, lardons) Céleri <small>Céleri</small>		Filet de cuisse de poulet Courgettes aux herbes de Provence Pâtes grecques <small>Gluten, lait, œufs, céleri</small>	Chili sin carne (tomates, haricots rouges, maïs, carottes) Riz <small>Céleri</small>	Crudités, dressing Filet de Colin Pommes de terre <small>Oeufs, Moutarde, Gluten, Céleri, Poissons, Soja</small>
Yaourt <small>Lait</small>		Fruit	Biscuit <small>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</small>	Fruit
lundi 21 août 2023	mardi 22 août 2023	mercredi 23 août 2023	jeudi 24 août 2023	vendredi 25 août 2023
Potage carottes BIO <small>Céleri</small>	Potage petits pois <small>Céleri</small>	Potage chou-fleur BIO <small>Céleri</small>	Potage brocoli BIO <small>Céleri</small>	Potage courgettes BIO <small>Céleri</small>
Brocoli Poulet Tikka Massala Riz <small>Céleri, lait, gluten, œufs, fruits à coque</small>	Fenouil, sauce tomate Filet de Cabillaud Pommes de terre <small>Poissons, gluten, soja, céleri</small>	Crudités, dressing Omelette Purée nature <small>Céleri, lait, œufs, moutarde</small>	Couscous de légumes (courgettes, carottes, pois chiches) Semoule <small>Gluten, céleri</small>	Pâtes bolognaise de bœuf (carottes, tomates) Fromage râpé <small>Gluten, céleri, soja, lait, œufs</small>
Yaourt <small>Lait</small>	Fruit	Fruit	Biscuit <small>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</small>	Fruit

 : Plat végétarien
 : poisson labellisé 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, œufs, 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).

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.

