





















MENU JUIN - JUILLET 2023

		Jeudi 01		Vendredi 02			
		Potage navets BIO <i>Céleri</i>		Potage céleri <i>Céleri</i>			
		 Pâtes complètes Sauce fromage au brocoli <i>Gluten, lait, céleri</i>		Ratatouille (tomates, courgettes, oignons) Filet de cuisse de poulet Pommes de terre <i>Céleri</i>			
Lundi 05		Mardi 06		Jeudi 08		Vendredi 09	
Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>		Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>		Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	
 Porc Marengo (tomates, champignons) Riz <i>Céleri</i>		 Crudités , dressing Filet de Cabillaud Sauce au citron Purée nature <i>Lait, Poissons, Céleri, œufs, moutarde, lait, soja</i>		 Pasta alla Norma BIO (tomates, aubergines, ricotta) <div style="border: 1px solid purple; padding: 2px; display: inline-block;">MENU 100% BIO</div>  <i>Gluten, Céleri, Lait</i>		Compote de pommes Boulette de volaille Pommes de terre nature <i>Céleri, œufs, gluten, lait</i>	
TCO Service participe à la semaine BIO (https://biomonchoix.be/semainebio)							
Lundi 12		Mardi 13		Jeudi 15		Vendredi 16	
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>		Potage céleri BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	
Champignons Vol-au-vent de volaille Riz <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>		 Crudités , dressing Filet de Colin Purée nature <i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Poissons, Lait, Soja, Céleri</i>		 Pâtes à la Primavera Verde (courgettes, brocolis, petits pois) Fromage râpé <i>Gluten, Céleri, Lait</i>		 Chou-fleur persillé Saucisse Pommes de terre <i>Moutarde, gluten, lait, œufs</i>	
Lundi 19		Mardi 20		Jeudi 22		Vendredi 23	
Potage St-Germain BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates persil BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	
Carottes persillées Boulette de volaille, sauce liégeoise Orge <i>Gluten, Lait, Œufs</i>		 Cassolette de poissons Julienne de légumes (poireaux, céleri, carottes) Riz persillé <i>Gluten, Céleri, Lait, Poissons, Soja</i>		 Pâtes aux légumes (carottes, tomates, courgettes) et légumineuses (lentilles) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>		 Filet de poulet, sauce barbecue Salade tomates-concombres Pommes de terre en chemise <i>Gluten, Lait, Œufs, Moutarde, Céleri</i>	
Lundi 26		Mardi 27		Jeudi 29		Vendredi 30	
Potage céleri BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>		Potage épinards BIO <i>Céleri</i>		Potage navets BIO <i>Céleri</i>	
 Ratatouille (tomates, oignons, courgettes) Springue de porc Quinoa <i>Moutarde, céleri, lait, gluten</i>		 Crudités , dressing Fish sticks Purée nature <i>Céleri, Poissons, Gluten, Lait, œufs, moutarde</i>		 Chili sin carne (tomates, maïs et haricots rouges) Riz/Wraps <i>Céleri, gluten</i>		Brocoli à la crème Burger de bœuf Pâtes grecques <i>Gluten, Lait, Céleri</i>	
Lundi 03/07		Mardi 04/07		Jeudi 06/07		Vendredi 07/07	
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	
Haricots verts Omelette Purée nature <i>Céleri, œufs, lait</i>		 Pâtes complètes Saumon - épinards - lentilles vertes <i>Gluten, lait, poissons, céleri</i>		 Couscous de légumes du chef (carottes, courgettes, pois chiches) Semoule <i>Céleri, Gluten</i>		Risotto aux légumes et lardinettes de dinde <i>Céleri, lait</i>	

-  : Plat végétarien
-  : poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, 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: 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 réalisés avec 70% de produits locaux.

Allergènes à mention obligatoire, présents comme ingrédients dans le menu (Règlement UE n°1169/2011).

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.

