

















# MENU OCTOBRE 2021

			Vendredi 01
			Potage <b>chou-fleur</b> BIO <i>Céleri</i>
			 <b>Haricots verts</b> Sauté de porc Sauce au thym Purée nature <i>Gluten, lait, moutarde</i>
			Fruit de saison
			Vendredi 08
Lundi 04	Mardi 05	Jeudi 07	Vendredi 08
Potage <b>Pois chiches</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Bouillon de légumes BIO <i>Céleri</i>
Potée aux <b>carottes</b> Saucisse de volaille <i>Gluten, œufs, moutarde, lait</i>	 <b>Epinars</b> Filet de cabillaud Sauce vierge au citron Riz <i>Poissons, soja, céleri, gluten, lait</i>	 Tajine de légumes et boulettes végétariennes <i>Gluten, céleri, soja, œufs</i>	<b>Bœuf stroganoff (champignons, tomates)</b> Pommes de terre <i>Gluten, lait, céleri</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Compote	 Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
Lundi 11	Mardi 12	Jeudi 14	Vendredi 15
Potage <b>brocoli</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potiron</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles vertes BIO <i>Céleri</i>	Potage St Germain BIO <i>Céleri</i>
<b>Carottes</b> Blanquette de veau Pommes de terre persillées <i>Gluten, céleri, lait</i>	 <b>Chou-fleur</b> Filet de saumon Coulis de <b>cresson</b> Purée nature <i>Poissons, gluten, céleri, lait, soja</i>	 Pennes à la méditerranéenne ( <b>tomates, poivrons, courgettes</b> ) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	<b>Crudités de saison</b> , dressing Cuissot de poulet Sauce à l'orange Pommes de terre nature <i>Gluten, céleri, lait, œufs, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Fruit de saison
Lundi 18	Mardi 19	Jeudi 21	Vendredi 22
Bouillon de légumes BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>
Compote de <b>pommes</b> Boulette de volaille Pommes de terre persillées <i>Gluten, œufs, moutarde, lait</i>	 <b>Crudités de saison</b> , dressing Filet de Hoki Purée nature <i>Poissons, céleri, lait, soja, gluten, œufs, moutarde</i>	 <b>Risotto</b> aux petits pois et à la mozzarella <i>Céleri, lait</i>	Pâtes Bolognaises ( <b>tomates, carottes</b> ) Fromage râpé <i>Gluten, lait, œufs, soja, céleri</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit de saison
Lundi 25	Mardi 26	Jeudi 28	Vendredi 29
Potage <b>tomates</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri-rave</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>champignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Cocktail de sorcière à la <b>courgette</b> <i>Céleri</i>
<b>Chou-fleur</b> au curry Escalope de poulet Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, œufs, céleri, moutarde</i>	 <b>Crudités de saison</b> , dressing Filet de Colin Purée nature <i>Poissons, céleri, lait, soja, gluten, œufs, moutarde</i>	 Chili sin carne ( <b>tomates, carottes, haricots rouges</b> ) Riz pilaf <i>Céleri</i>	 Marmite de pâtes au <b>potiron</b> magique et pépites de porc <i>Gluten, céleri, lait</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fruit de saison	 Biscuit maléfique <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>

La Russie

Halloween

-  : 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, œufs, omelettes, 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.

**20% BIO**: repas avec minimum 20% d'ingrédients BIO. Certifié par [www.certisys.eu](http://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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

