




# MENU OCTOBRE 2023

Menu  
équitable

Lundi 02	Mardi 03	Jeudi 05	Vendredi 06
Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>tomates</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>chou-fleur</b> BIO <i>Céleri</i>
Petits pois, sauce <b>tomate</b> Filet de cuisse de poulet Pommes de terre	 Filet de cabillaud Potée aux <b>carottes</b>	 Couscous de légumes du chef ( <b>carottes, courgettes,</b> pois chiches), semoule	<b>Haricots verts</b> Poulet curry au lait de coco Riz équitable
<i>Gluten, œufs, lait, céleri</i>	<i>Poissons, soja, céleri, gluten, lait</i>	<i>Gluten, céleri</i>	<i>Céleri, gluten, lait, moutarde, œufs</i>
<b>SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE</b>			
Lundi 9	Mardi 10	Jeudi 12	Vendredi 13
Potage <b>brocolis</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>
 <b>Courgettes</b> au pesto Spiringue de porc Quinoa	 <b>Crudités</b> , dressing Filet de Colin Pommes de terre nature	 Tajine de légumes ( <b>courgettes, carottes</b> ) aux lentilles et graines de sésame Pommes de terre	Pâtes Bolognaise de bœuf ( <b>tomates, carottes, oignons</b> ) Fromage râpé
<i>Gluten, lait, céleri, fruits à coque, moutarde</i>	<i>Poissons, gluten, céleri, soja, œufs, moutarde</i>	<i>Céleri, sésame</i>	<i>Gluten, Lait, Soja, Oeufs, Céleri</i>
<b>SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE</b>			
Lundi 16	Mardi 17	Jeudi 19	Vendredi 20
Potage St Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>tomates</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	<b>Halloween</b> Cocktail aux <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>
<b>Carottes</b> Boulette de volaille Pommes de terre persillées	 <b>Crudités</b> , dressing Filet de Lieu Noir Purée nature	 Chili sin carne ( <b>tomates, carottes, maïs</b> haricots rouges) Riz	 Marmite de pâtes (complètes) au <b>potiron</b> magique et pépites de poulet Fromage râpé
<i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	<i>Poissons, céleri, lait, soja, gluten, œufs, moutarde</i>	<i>Céleri</i>	<i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>

-  : Plat végétarien
-  : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : 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:** 70% des ingrédients sont d'origine locale.

Les allergènes à mention obligatoire sont affichés sur le menu en italique (AR belge 17/07/2014). Ils sont présents comme ingrédients dans le menu. Nos repas étant préparés en cuisine de collectivité, nous ne pouvons pas garantir l'absence de traces d'allergènes supplémentaires. Pour toutes informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par email : [allergie@tcoservice.com](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

