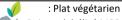


MENU OCTOBRE 2023

| CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES | | | Menu |
|--|--|---|--------------------------------------|
| Lundi 02 | Mardi 03 | Jeudi 05 | équitable Vendredi 06 |
| Potage céleri BIO | Potage tomates BIO | Potage poireaux BIO | Potage chou-fleur BIO |
| Petits pois, sauce tomate | Filet de cabillaud | Couscous | Haricots verts |
| Filet de cuisse de poulet | Potée aux carottes | de légumes du chef | Poulet curry au lait de coco |
| Pommes de terre | | (carottes, courgettes, | Riz équitable |
| | | pois chiches), semoule | FAIR TRADE ON BOARD |
| Gluten, œufs, lait, céleri | Poissons, soja, céleri, gluten, lait | Gluten, céleri | Céleri, gluten, lait, moutarde, œufs |
| 1 | N 1:40 | | MMERCE EQUITABLE |
| Lundi 9 | Mardi 10 | Jeudi 12 | Vendredi 13 |
| Potage brocolis BIO Céleri | Potage céleri BIO | Potage oignons BIO Céleri | Potage potimarrons BIO |
| Courgettes au pesto | Crudités, dressing | Tajine de légumes | Pâtes |
| Spiringue de porc | Filet de Colin | (courgettes, carottes) | Bolognaise de bœuf |
| Quinoa | Pommes de terre nature | aux lentilles et graines | (tomates, carottes, oignons) |
| | | de sésame | Fromage râpé |
| | | Pommes de terre | |
| Gluten, lait, céleri, fruits à coque, moutarde | Poissons, gluten, céleri, soja, œufs, moutarde | Céleri, sésame | Gluten, Lait, Soja, Oeufs, Céleri |
| | SEMAINE DU COM | | ar lloween |
| Lundi 16 | Mardi 17 | Jeudi 19 | Halloween Vendredi 20 |
| Potage St Germain BIO | Potage tomates BIO | Potage poireaux BIO | Cocktail aux épinards BIO |
| Carottes | Crudités, dressing | Chili sin carne | Marmite de pâtes (complètes) |
| Boulette de volaille | Filet de Lieu Noir | (tomates , carottes , maïs | au potiron magique |
| Pommes de terre | Purée nature | haricots rouges) | et pépites de poulet |
| persillées | | Riz | Fromage râpé |
| Gluten, céleri, lait, œufs | Poissons, céleri, lait, soja, gluten, œufs, moutarde | Céleri | Gluten, céleri, lait, œufs |



: 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, oeufs, 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. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.









