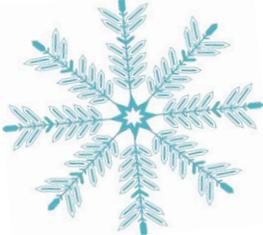


MENU JANVIER 2024

À LA MONTAGNE



| lundi 08 | mardi 09 | jeudi 11 | vendredi 12 |
|---|---|--|---|
| Potage carottes BIO <i>Céleri</i> | Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i> | Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i> | Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i> |
| Dés de navets Raviolis (bœuf et poulet) à la sauce tomate et basilic Fromage râpé <i>Gluten (blé), céleri, œufs, lait</i> |  Julienne de légumes (poireaux, céleri-rave, carottes) Waterzooi de poissons Riz <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten (blé)</i> |  Couscous de légumes du chef (potiron, chou blanc, pois chiches) Semoule <i>Céleri, gluten (blé)</i> |  Crudités , vinaigrette Belgiflette (pommes de terre, brie, lardons) <i>Lait, céleri, œufs, moutarde, gluten (blé)</i> |
| lundi 15 | mardi 16 | jeudi 18 | vendredi 19 |
| Potage champignons BIO <i>Céleri</i> | Potage butternut BIO <i>Céleri</i> | Potage tomates BIO <i>Céleri</i> | Potage carottes BIO <i>Céleri</i> |
| Carottes et son coulis de tomates Filet de poulet Quinoa <i>Céleri, œufs, gluten (blé, orge), lait</i> |  Purée de céleri-rave Filet de saumon <i>Poissons, céleri, gluten (blé), lait, soja</i> |  Pâtes (complètes) Sauce au pesto et petits pois Fromage râpé <i>Gluten (blé), céleri, lait</i> |  Betteraves rouges râpées, vinaigrette Boulette, sauce Liégeoise Purée nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i> |
| lundi 22 | mardi 23 | jeudi 25 | vendredi 26 |
| Potage patates douces BIO <i>Céleri</i> | Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i> | Potage oignons BIO <i>Céleri</i> | Potage cresson BIO <i>Céleri</i> |
| Courgettes Poulet Yassa Riz  <i>Céleri, œufs, moutarde, gluten (blé)</i> |  Filet de lieu noir Purée au céleri et cerfeuil <i>Poissons, céleri, gluten (blé), lait, soja</i> |  Pennes, sauce légumes et légumineuses (tomates, carottes , lentilles vertes) Fromage râpé <i>Gluten (blé), céleri, lait</i> | Chou rouge aux pommes Burger de bœuf Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i> |
| lundi 29 | mardi 30 |  | |
| Potage poireaux BIO <i>Céleri</i> | Potage panais BIO <i>Céleri</i> | | |
| Carottes Vichy Filet de poulet Orge <i>Céleri, œufs, gluten (blé, orge), lait</i> |  Potée aux épinards Filet de cabillaud <i>Poissons, céleri, gluten (blé), lait, soja</i> | | |

 : Plat végétarien
 : Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, 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).
 Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01).

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.