

MENU MARS 2021

Ecoles de CHAUFFONTAINE


Lundi 01	Mardi 02	Jeudi 04	Vendredi 05
Cuissot de poulet Haricots princesse à l'échalote Boulgour <i>Gluten, céleri</i>	 Filet de Hoki Crudités de saison Dressing du chef Purée nature <i>Poisson, céleri, soja, gluten, lait, œufs, moutarde</i>	 Pâtes Primavera Verde (courgettes, petits pois,...) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	Boulettes de volaille Sauce tomate aux petits légumes Riz <i>Gluten, lait, céleri, soja, œufs</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fruit de saison	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>
Lundi 08	Mardi 09	Jeudi 11	Vendredi 12
Carbonnade de bœuf Carottes Orge <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>	 Filet de Cabillaud Purée aux poireaux <i>Poisson, céleri, soja, gluten, lait</i>	 Menu Tex-mex  Chili sin carne Crudités de saison et dressing Wraps / Riz <i>Gluten, céleri, œufs, lait, moutarde</i>	 Saucisse de campagne Compote de pommes Pommes nature <i>Gluten, lait, céleri, œufs</i>
Fruit de saison	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
Lundi 15	Mardi 16	Jeudi 18	Vendredi 19
 Sauté de porc à la moutarde douce Courgettes Quinoa <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>	 Filet de Hoki Crudités de saison Dressing du chef Purée nature <i>Poisson, soja, œufs, moutarde, céleri, lait, gluten</i>	 Dhal de lentilles corail aux carottes et coriandre Riz <i>Céleri</i>	Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes ,...) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, œufs, lait, soja</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Emmental <i>Lait</i>	Fruit de saison
Lundi 22	Mardi 23	Jeudi 25	Vendredi 26
 Salade liégeoise Haricots verts Lardons et pommes de terre <i>Céleri, moutarde, œufs</i>	Les Antilles  Colombo de poisson (courgettes, lait de coco,...) Riz <i>Poisson, gluten, lait, soja, céleri</i>	 Pâtes aux légumes et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	Filet de poulet Sauce à l'orange Haricots Pommes persillées <i>Gluten, céleri, lait</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fruit de saison	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
Lundi 29	Mardi 30		
Cuissot de volaille Panais à la provençale Semoule <i>Céleri, gluten</i>	 Pâtes à la norvégienne au saumon et brocolis <i>Gluten, poisson, céleri</i>		
Fruit de saison	Yaourt <i>Lait</i>		


Ingrédients provenant uniquement de l'agriculture biologique: 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, yaourt, huile d'olive. TCO Service des repas avec minimum 20% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.


Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01)

* Nos pommes et poires sont garanties d'origine belge de septembre à juin

Les ingrédients indiqués **en gras** sont des ingrédients de saison selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement

 : Plat contenant de la viande de porc

 : Poisson MSC (issu de la pêche durable) : Cabillaud, Colin, Fish sticks, Hoki, Lieu noir

 : Plat végétarien

 Suivez-nous sur Facebook **TCO SERVICE**

CERTISYS
BIO CERTIFICATION

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.