

























St-Nicolas

		Jeudi 02		Vendredi 03	
		Potage <b>potiron</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage Pois chiches BIO <i>Céleri</i>	
		 Pâtes aux <b>légumes</b> et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>		<b>Poireaux</b> braisés Burger de bœuf Riz <i>Gluten, œufs, soja, lait</i>	
		 Pêches au thon, pain gris <i>Poisson, œufs, moutarde, lait, céleri, gluten</i>		 Brie, miel, noix, crudités, baguette multicéréales <i>Céleri, œufs, moutarde, lait, gluten, sésame, fruits à coque</i>	
		Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>		Fruit	
Lundi 06		Mardi 07		Vendredi 10	
Potage <b>Carottes</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>Poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	
 Compote Burger de légumes Pommes de terre rôties / Frites <i>Gluten, céleri, /arachides</i>		 <b>Crudités de saison</b> Dressing du chef Filet de Colin Purée nature <i>Poissons, céleri, gluten, soja, œufs, moutarde, lait</i>		 Omelette Purée d'épinards <i>Céleri, œufs, lait</i>	
Salade de poulet curry, crudités, sandwichs <i>Céleri, moutarde, œufs, lait, gluten</i>		 Salade de lentilles, feta, pommes, noix <i>Lait, fruits à coque, céleri</i>		 Saumon froid, pâtes grecques, concombre au yaourt <i>Poissons, gluten, moutarde, œufs, lait</i>	
Spéculoos <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>		Fruit		Yaourt <i>Lait</i>	
				Fruit	
Lundi 13		Mardi 14		Vendredi 17	
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>Carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	
 <b>Champignons</b> Vol-au-vent de quorn Riz <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>		 Purée de <b>potiron</b> Filet de Hoki <i>Poissons, céleri, gluten, lait, soja</i>		 Pennes Sauce au fromage Courgettes au persil Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	
 Tomate-mozzarella, pistolet <i>Gluten, lait</i>		 Salade de pois chiches à l'indienne, pita <i>Gluten, céleri, œufs, moutarde, lait</i>		 Salade de quinoa, saumon, petits légumes <i>Poissons, gluten, céleri</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	
				Fruit	
Lundi 20		Mardi 21		Vendredi 24	
Potage haricots blancs BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	
 <b>Carottes</b> Mijoté de lentilles Pommes de terre nature <i>Céleri</i>		 <b>Crudités de saison</b> Dressing du chef Filet de saumon Pâtes <i>Poissons, céleri, gluten, soja, œufs, moutarde</i>		 Curry de pois chiches à l'indienne Riz <i>Céleri, moutarde, lait</i>	
Assiette de fromages, crudités, raisins, pistolet <i>Lait, œufs, moutarde, gluten</i>		 Omelette, crudités, pistolet <i>Oeufs, moutarde, gluten</i>		 Salade Niçoise (haricots, thon, pommes de terre) <i>Poissons</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		 Rôti de dinde Sauce crème-tomates-estragon Poire au sirop Pommes de terre rôties / Frites <i>Gluten, céleri, lait, œufs, /arachides</i>	
				Wraps au poulet curry, carottes râpées <i>Gluten, céleri, moutarde, œufs</i>	
				Riz au lait <i>Lait</i>	

 Plat végétarien

 Poisson labellisé 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.

