



Lundi 10	Mardi 11	Jeudi 13	Vendredi 14
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potiron</b> BIO <i>Céleri</i>
Dés de navets Raviolis (bœuf et poulet) à la sauce tomate et basilic Fromage râpé <i>Gluten, céleri, œufs, lait</i>	 Julienne de légumes (poireaux, céleri, carottes) Waterzooi de poisson Riz <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten</i>	 Couscous du chef aux légumes de saison (potiron, chou blanc) <i>Céleri, gluten</i>	 Crudités de saison et dressing  Belgiflette (pommes de terre, brie) <i>Lait, céleri, œufs, moutarde</i>
 Duo de charcuteries, crudités, pain gris <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>	 Salade de boulgour, dés de poulet, crudités <i>Gluten, céleri, lait, œufs, moutarde</i>	 Pêches au thon, baguette muticéréales <i>Gluten, poissons, œufs, moutarde, céleri, sésame</i>	 Houmous, crudités, baguette grise <i>Œufs, moutarde, gluten, sésame</i>
Compotine	Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Flocons des neiges <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
Lundi 17	Mardi 18	Jeudi 20	Vendredi 21
Potage St-Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage brocolis BIO <i>Céleri</i>
 Carottes et son coulis de tomates Filet de quorn Quinoa <i>Œufs, céleri</i>	 Purée de <b>céleri-rave</b> Filet de saumon Sauce curry doux <i>Poissons, céleri, gluten, lait, soja, moutarde</i>	 Pâtes Sauce crémée au pesto et petits pois Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i>	Salade de <b>betteraves rouges</b>  Boulette Sauce Liégeoise Frites / Purée nature <i>Céleri, moutarde, lait, gluten, œufs, soja, /arachides</i>
 Brie, miel, crudités, baguette <i>Gluten, lait, œufs, moutarde</i>	 Jambon, crudités, sandwichs <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>	 Saumon, salade de quinoa aux petits légumes <i>Poissons, céleri, œufs, moutarde</i>	 Duo de fromages, crudités, sandwichs <i>Lait, œufs, moutarde, gluten</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit
Lundi 24	Mardi 25	Jeudi 27	Vendredi 28
Potage <b>potiron</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Bouillon, vermicelles de riz <i>Céleri</i>
 Chou rouge aux pommes Pois chiches grillés Pommes de terre persillées <i>Gluten, céleri</i>	Crudités de saison, dressing  Filet de Lieu noir Sauce vierge au citron Purée nature <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten, œufs, moutarde</i>	 Pennes Bolognaise de quorn (tomates, carottes) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	 Légumes chinois Poulet sauce aigre-douce Riz basmati <i>Gluten, céleri, soja, œufs, lait</i>
Wraps de poulet, crudités <i>Gluten, céleri, œufs, moutarde</i>	 Omelette, crudités, pistolet <i>Œufs, moutarde, gluten</i>	 Salade de poissons, crudités, pain gris <i>Poissons, céleri, gluten, œufs, moutarde</i>	 Salade de riz aux petits légumes <i>Céleri, œufs, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	Fruit
Lundi 31			
Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>			
 Petit épeautre / Frites aux légumes d'hiver (navets, panais) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, moutarde, /arachides</i>			
 Salade de pommes de terre, haricots, lardons <i>Œufs, moutarde</i>			
Yaourt <i>Lait</i>			

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé 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.