



LES BOULETTES DE COQ DES PRÉS



Pourquoi aimons-nous ces boulettes de volaille?

Parce que « **Le Coq des Prés** » est un poulet de campagne bio, savoureux et équitable. Il est élevé par une quarantaine d'aviculteurs wallons passionnés, respectueux du bien-être animal et regroupés en coopérative autour d'une charte de qualité commune.



Depuis 2016, les coopérateurs du **Coq des prés** améliorent le bien-être animal et la biodiversité. Ils ont planté plus de 1400 arbres fruitiers et des kms de haies dans les prairies où gambadent les heureux poulets, **cot, cot, cot !**

POUR EN SAVOIR PLUS : WWW.COQDESPRES.BE



		Jeudi 02		Vendredi 03	
		Potage chou-fleur persil BIO <i>Céleri</i>	Pâtes Sauce pesto aux petits pois Fromage râpé <i>Gluten, Céleri, Lait, Fruits à coque</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Ratatouille (tomates, courgettes, oignons) Filet de cuisse de poulet Frites <i>Céleri, arachides</i>
Congé Lundi de Pentecôte	Mardi 07	Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri BIO <i>Céleri</i>	Vendredi 10	
		Cassiolette de poissons Julienne de légumes (poireaux, céleri, carottes) Riz persillé <i>Gluten, Céleri, Lait, Poissons, Soja</i>	Pâtes à la Primavera Verde (courgettes, brocolis, petits pois) Fromage râpé <i>Gluten, Céleri, Lait</i> Plat froid	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	
				Hamburger Pistolet/sandwich - burger végétarien - crudités - mayonnaise aux herbes <i>Gluten, Céleri, Soja, Moutarde, Œufs, sésame</i>	
		Salade de pommes de terre, haricots verts, lardons <i>Œufs, moutarde</i>	Salade de quinoa, feta, courgettes <i>Lait, céleri</i>	Salade de pois chiches à l'indienne, riz, chou-fleur <i>Moutarde, céleri</i>	
		TCO Service participe à la semaine BIO (https://biomonchoix.be/semainebio)			
	Yaourt <i>Lait</i>	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit		
Lundi 13	Mardi 14	Jeudi 16		Vendredi 17	
Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>	Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>		
Haricots blancs Sauce tomate aux champignons Frites <i>Céleri, Arachides</i>	Crudités, dressing Filet de Hoki Pommes de terre nature <i>Œufs, Moutarde, Gluten, Céleri, Poissons, Soja</i>	Couscous du chef aux légumes (carottes, céleri, fenouil, pois chiches) <i>Céleri, Gluten</i>	Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé <i>Gluten, Lait, Soja, Œufs, Céleri</i>		
Salade de pâtes, tomates, ciboulette, gouda <i>Gluten, céleri, œufs, moutarde, lait</i>	Wraps au poulet curry, carottes râpées <i>Gluten, céleri, moutarde, œufs</i>	Pêches au thon, salade, pain gris <i>Poissons, œufs, moutarde, lait, céleri, gluten</i>	Salade de haricots verts, chèvre frais, sandwich <i>Lait, gluten, œufs, moutarde</i>		
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Fruit		
Lundi 20	Mardi 21	Jeudi 23		Vendredi 24	
Potage St-Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates persil BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	
 Boulette de volaille, Sauce liégeoise Carottes persillées Petit épeautre <i>Gluten, Lait, Œufs</i>	Crudités, dressing Fish sticks Purée nature <i>Œufs, Moutarde, Gluten, Poissons, Lait</i>	Pâtes aux légumes (carottes, tomates, courgettes) et légumineuses (lentilles) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>		Dés de fromage Salade de tomates Pommes de terre en chemise <i>Œufs, lait, moutarde</i>	
Jambon fumé, tomates, salade, ciabatta <i>Gluten, œufs, moutarde</i>	Wraps César (poulet, salade, maïs) <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>	Salade de quinoa, saumon, petits légumes <i>Poissons, céleri</i>	Salade de pâtes, tomates, mozzarella, pesto <i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i>		
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Pastèque		
Lundi 27	Mardi 28	Jeudi 30			
Potage céleri BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>			
Salade Liégeoise (dés de fromage, haricots verts, pommes de terre nature) <i>Céleri, œufs, moutarde, lait</i>	Fenouil au curcuma Filet de colin Purée nature <i>Céleri, Poissons, Gluten, Soja, Lait</i> Plat froid	Chili sin carne (tomates, maïs et haricots rouges) Riz <i>Céleri</i>			
Houmous, crudités, baguette grise <i>Œufs, moutarde, gluten, sésame</i>	Salade de riz aux lentilles et petits légumes <i>Moutarde, céleri</i>	Salade de boulghour, dés de poulet, crudités <i>Gluten, céleri, lait, œufs, moutarde</i>			
Compotine	Fruit	Méli-mélo de desserts <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</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: boulghour, 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, huile d'olive.
25% BIO: repas avec minimum 25% d'ingrédients BIO. Certifié par 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. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.