

MENU SEPTEMBRE 2020

ELCAB

	Mardi 01		Jeudi 03		Vendredi 04			
	Potage céleri <i>Céleri</i>		Potage potiron coriandre <i>Céleri</i>		Potage tomates <i>Céleri</i>			
	 Effilé de thon Sauce tomate aux petits pois Riz <i>Poisson, céleri</i>	Cuissot de volaille à l'estragon Haricots princesse à l'échalote Frites <i>Gluten, céleri, lait, arachides</i>		 Couscous de légumes (carottes, courgettes...) du chef <i>Gluten, céleri</i>		Yaourt <i>Lait</i>		
Compote		Fruits de saison		Yaourt <i>Lait</i>				
Lundi 07		Mardi 08		Jeudi 10		Vendredi 11		
Potage courgettes basilic <i>Céleri</i>		Potage carottes <i>Céleri</i>		Potage Julienne <i>Céleri</i>		Potage panais <i>Céleri</i>		
 Sauté de porc Petits pois à la provençale Quinoa <i>Gluten, céleri</i>	 Filet de Hoki Brocolis au yaourt Pommes nature <i>Gluten, céleri, lait, poisson, soja, œufs</i>	Boulettes de volaille Carottes Vichy Frites <i>Gluten, céleri, arachides</i>		Pâtes Primavera verte Dés de volaille Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>		Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>		
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit de saison		Fruit de saison				
Lundi 14		Mardi 15		Jeudi 17		Vendredi 18		
Potage tomates <i>Céleri</i>		Potage navets <i>Céleri</i>		Potage chou-fleur ciboulette <i>Céleri</i>		Potage St Germain <i>Céleri</i>		
Vol au vent de volaille Champignons Riz <i>Gluten, lait, céleri</i>		 Pâtes à la norvégienne saumon et épinards <i>Gluten, poisson, céleri, soja, lait</i>	Hamburger de bœuf Crudités de saison Dressing du chef Frites <i>Gluten, céleri, œufs, moutarde, lait, soja, arachides</i>		 Dhal de lentilles corail aux carottes et coriandre Riz <i>Céleri</i>			
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit de saison		Emmental <i>Lait</i>		Fruit de saison		
Lundi 21		Mardi 22		Jeudi 24		Vendredi 25		
Potage cerfeuil <i>Céleri</i>		Potage épinards <i>Céleri</i>		Potage cresson <i>Céleri</i>		<i>Souvenirs de Grèce</i>		
 Pâtes E Fagioli (haricots à l'italienne) Des de jambon <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Filet de Colin Crudités de saison Dressing du chef Purée nature <i>Poisson, soja, lait, céleri, œufs, moutarde</i>	 Boulettes Sauce tomate aux petits pois Frites <i>Gluten, céleri, soja, œufs, lait, arachides</i>	 Potage Andalou Pain et viande pita Salade grecque (tomates, concombres...) Sauce yaourt à la menthe <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>					
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit de saison		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>		Melon		
Lundi 28		Mardi 29						
Potage carottes <i>Céleri</i>		Potage fenouil <i>Céleri</i>						
Saucisse de campagne Compote de pommes Pommes nature <i>Gluten, lait, céleri</i>	 Filet de Lieu Noir Purée de brocolis <i>Poisson, gluten, céleri, lait, soja</i>							
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit de saison						

Ingrédients provenant uniquement de l'agriculture biologique: 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, yaourt, huile d'olive.

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

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.



SEPTEMBRE : VERS UNE ALIMENTATION DURABLE



TCO SERVICE, QUI SOMMES-NOUS ?



TCO Service, c'est une équipe de cuisiniers qui préparent des petits plats en alimentation durable pour ton école.

TCO propose une alimentation équilibrée et savoureuse mais également des plats végétariens, un plan de lutte contre le gaspillage alimentaire, une liste des produits bio et équitables, etc.

L'équipe de TCO Service te souhaite une excellente rentrée scolaire !



VOYAGE EN ITALIE



Ce mois-ci, tu découvriras un nouveau menu végétarien « Pasta e fagioli ». Il s'agit d'une recette italienne très populaire qui signifie pâtes et haricots.

