















MENU JANVIER 2022


Bonne année

Menu montagnard

| Lundi 10 | Mardi 11 | Jeudi 13 | Vendredi 14 |
|--|---|---|---|
| Potage carottes BIO <i>Céleri</i> | Potage Pois chiches BIO <i>Céleri</i> | Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i> | Potage potiron BIO <i>Céleri</i> |
| Dés de navets Raviolis (bœuf et poulet) à la sauce tomate et basilic Fromage râpé <i>Gluten, céleri, oeufs, 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, lardons) <i>Lait, céleri, oeufs, mandarine</i> |
| Compotiné | Fruit | Yaourt <i>Lait</i> | Flocons des neiges <i>Gluten, oeufs, 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 carottes BIO <i>Céleri</i> | Potage brocolis BIO <i>Céleri</i> |
| Carottes et son coulis de tomates Cuissot de poulet Quinoa <i>Céleri, oeufs, gluten, lait</i> |  Purée de céleri-rave Filet de saumon Sauce curry doux <i>Poissons, céleri, gluten, lait, soja, mandarine</i> |  Pâtes Sauce crémée au pesto et petits pois Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i> | Salade de betteraves rouges  Boulettes Sauce Liégeoise Purée nature <i>Céleri, mandarine, lait, gluten, oeufs, soja</i> |
| Yaourt <i>Lait</i> | Fruit | Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i> | Fruit |
| Lundi 24 | Mardi 25 | Jeudi 27 | Vendredi 28 |
| Potage potiron BIO <i>Céleri</i> | Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i> | Potage oignons BIO <i>Céleri</i> | Bouillon, vermicelles de riz <i>Céleri</i> |
| Chou rouge aux pommes  Saucisse Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, oeufs</i> |  Crudités de saison, dressing  Filet de Lieu noir Sauce vierge au citron Purée nature <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten, oeufs, mandarine</i> |  Pennes Bolognaise de quorn (tomates, carottes) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, oeufs</i> |  Légumes chinois Poulet sauce aigre-douce Riz basmati <i>Gluten, céleri, soja, oeufs, lait</i> |
| Yaourt <i>Lait</i> | Fruit | Biscuit <i>Gluten, lait, oeufs, fruits à coque</i> | Fruit |
| Lundi 31 |  | | |
| Potage poireaux BIO <i>Céleri</i> | | | |
| Carbonnade de bœuf aux légumes d'hiver (navets, panais) Petit épeautre <i>Gluten, céleri, lait, mandarine</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, oeufs, 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 (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.

