















# MENU DECEMBRE 2023

## ECOLES DE ANS

				vendredi 1		
				Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>		
				Potée au <b>chou vert</b> Filet de poulet  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>		
				Fruit		
lundi 4	Bientôt St-Nicolas		mardi 5	mercredi 6	jeudi 7	vendredi 8
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>panais</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	
<b>Chou rouge aux pommes</b>  Saucisse de campagne Pommes de terre nature  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Potée aux <b>carottes</b> Fish Stick  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, lait</i>		<b>Poireaux</b> à la crème Blanc de volaille Pommes de terre persillées  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Curry de pois chiches à l'indienne (chou-fleur, <b>carottes, poireaux,</b> <b>oignons,</b> pois chiches, lait de coco) Riz <i>Lait, céleri, moutarde</i>	<b>Crudités,</b> vinaigrette Burger de bœuf Pommes de terre en chemise  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	
Yaourt <i>Lait</i>	Spéculoos <i>Gluten (blé, épeautre), soja, lait</i>		Fruit	Fromage <i>Lait</i>	Fruit	
lundi 11	mardi 12	mercredi 13	jeudi 14	vendredi 15		
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>		
<b>Champignons</b> Vol-au-vent de volaille Riz  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Potée aux <b>potimarrons</b> Filet de Hoki  <i>Gluten (blé), poissons, soja, lait, céleri</i>	Tajine aux légumes ( <b>carottes,</b> courgettes) Dés de volaille Pommes de terre  <i>Œufs, céleri</i>	 Pennes (complètes) Courgettes au pesto Fromage râpé  <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	<b>Choudou</b> crémé  Sauté de porc Pommes de terre persillées  <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>		
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Chocolat <i>Lait</i>	Fruit		
lundi 18	mardi 19	mercredi 20	jeudi 21	Noël	vendredi 22	
Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage brunoise BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>		
<b>Carottes</b> Carbonnade de bœuf Orge perlé  <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 <b>Crudités,</b> vinaigrette Filet de colin Pommes de terre nature  <i>Gluten (blé), œufs, poissons, soja, céleri, moutarde</i>	Potée aux <b>choux de Bruxelles</b> Filet de poulet  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Ratatouille d'hiver (tomates, <b>carottes,</b> <b>champignons)</b> Omelette Riz <i>Œufs, lait, céleri</i>	 <b>Poires</b> au sirop Rôti de dinde, sauce aux airelles Gratin dauphinois  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>		
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>		

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, 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, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de bœuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).

Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01).

**70% local**: 70% des ingrédients sont d'origine locale.

Les allergènes à mention obligatoire sont affichés sur le menu en italique (AR belge 17/07/2014). Ils sont présents comme ingrédients dans le menu. Nos repas étant préparés en cuisine de collectivité, nous ne pouvons pas garantir l'absence de traces d'allergènes supplémentaires. Pour toutes informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par email : [allergie@tcoservice.com](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

