

MENU JANVIER 2024

ECOLES DE ANS

À LA MONTAGNE



lundi 08	mardi 09	mercredi 10	jeudi 11	vendredi 12
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri-rave BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>
Dés de navets Raviolis (bœuf et poulet) à la sauce tomate et basilic Fromage râpé <i>Gluten (blé), céleri, œufs, lait</i>	 Julienne de légumes (poireaux, céleri-rave, carottes) Waterzooi de poissons Riz <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten (blé)</i>	Petits pois, échalotes Rosbif Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>	 Couscous de légumes du chef (potiron, chou blanc , pois chiches) Semoule <i>Céleri, gluten (blé)</i>	 Crudités , vinaigrette Belgiflette (pommes de terre, brie, lardons) <i>Lait, céleri, œufs, moutarde, gluten (blé)</i>
Compotine	Fruit	Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit
lundi 15	mardi 16	mercredi 17	jeudi 18	vendredi 19
Potage champignons BIO <i>Céleri</i>	Potage butternut BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>
Carottes et son coulis de tomates Filet de poulet Quinoa <i>Céleri, œufs, gluten (blé, orge), lait</i>	 Purée de céleri-rave Filet de saumon <i>Poissons, céleri, gluten (blé), lait, soja</i>	Chou-fleur Rôti de dinde Pommes de terre rôties <i>Céleri, œufs, gluten (blé, orge), lait</i>	 Pâtes (complètes) Sauce au pesto et petits pois Fromage râpé <i>Gluten (blé), céleri, lait</i>	 Betteraves rouges râpées, vinaigrette Boulette, sauce Liégeoise Purée nature <i>Céleri, moutarde, lait, gluten (blé, orge), œufs, soja</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noix), noix</i>	Fruit
lundi 22	mardi 23	mercredi 24	jeudi 25	vendredi 26
Potage patates douces BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage cresson BIO <i>Céleri</i>
Courgettes  Poulet Yassa Riz <i>Céleri, œufs, moutarde, gluten (blé)</i>	 Filet de lieu noir Purée au céleri et cerfeuil <i>Poissons, céleri, gluten (blé), lait, soja</i>	 Chicons au miel Saucisse de campagne Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Pennes, sauce légumes et légumineuses (tomates, carottes , lentilles vertes) Fromage râpé <i>Gluten (blé), céleri, lait</i>	Chou rouge aux pommes Burger de bœuf Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri</i>
Fruit	Fromage <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit
lundi 29	mardi 30	mercredi 31		
Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage panais BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		
Carottes Vichy Filet de poulet Orge <i>Céleri, œufs, gluten (blé, orge), lait</i>	 Potée aux épinards Filet de cabillaud <i>Poissons, céleri, gluten (blé), lait, soja</i>	 Choux de Bruxelles Sauté de porc Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>		
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit		

 : Plat végétarien
 : Poisson labellisé 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 boeuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).

Certifié par 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. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

