

# MENU MARS 2024

## ECOLES DE ANS

Menu asiatique

lundi 11	mardi 12	mercredi 13	jeudi 14	vendredi 15
Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>	Soupe miso BIO <i>Céleri, soja, gluten (blé, orge)</i>
<b>Navets</b> , sauce tomate Omelette Quinoa  <i>Oeufs, lait, céleri</i>	 Potée aux <b>carottes</b> Filet de Lieu  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Haricots verts à l' <b>échalote</b> Spiringue de porc Pommes de terre rôties  <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 Pâtes complètes Sauce ricotta <b>épinards</b>  <i>Gluten (blé), céleri, lait</i>	 Pad Thai au poulet ( <b>choux, poireaux,</b> ciboulette) Nouilles  <i>Gluten (blé, orge), œufs, arachides, soja, céleri, sésame</i>
Compotine	Fruit	Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit
lundi 18	mardi 19	mercredi 20	jeudi 21	vendredi 22
Potage lentilles vertes BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cresson</b> BIO <i>Céleri</i>
 <b>Poireaux</b> à la crème Saucisse de campagne Pommes de terre  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Filet de colin Purée nature  <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	<b>Chicons</b> au miel braisés Filet de poulet Pommes de terre rôties  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Couscous de légumes du chef ( <b>potimarrons,</b> courgettes, pois chiches) Semoule  <i>Gluten (blé), céleri</i>	Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, <b>carottes, oignons</b> ) Fromage râpé  <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit
lundi 25	mardi 26	mercredi 27	jeudi 28	vendredi 29
Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>butternut</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>
<b>Carottes</b> Filet de poulet, sauce curry Riz  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 <b>Epinards</b> à la crème Filet de Cabillaud Purée nature  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	<b>Choux de Bruxelles</b> Rôti de dinde Pommes de terre nature  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Pâtes E FAGIOLI (tomates, <b>carottes,</b> haricots blancs, <b>céleri</b> )  <i>Gluten (blé), céleri</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Nid d'oiseau (haché, œuf) Gratin dauphinois  <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Fruit	Chocolat <i>Gluten (blé), soja, lait, fruits à coque (noisettes)</i>

Menu de PÂQUES

 : 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 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.

