

# MENU NOVEMBRE 2023

## ECOLES DE ANS

lundi 6	mardi 7	mercredi 8	jeudi 9	vendredi 10
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>
Navets au coulis de tomates Filet de poulet Quinoa <i>Céleri</i>	 Potée aux <b>potimarrons</b> Filet de Lieu noir <i>Gluten (blé), poissons, soja, lait, céleri</i>	 <b>Chou frisé</b> Rôti de porc Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 Pâtes (complètes) Sauce forestière aux <b>champignons</b> Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	<b>Compote</b> Boulette de volaille Purée <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>
Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit	Fruit	Fruits secs <i>Fruits à coque (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix du Brésil)</i>	Fromage <i>Lait</i>
lundi 13	mardi 14	mercredi 15	jeudi 16	vendredi 17
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>brocoli</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>chou-fleur</b> BIO <i>Céleri</i>
Potée aux <b>carottes</b> Filet de poulet <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Filet de colin Pommes de terre ciboulette <i>Gluten (blé), œufs, poissons, soja, céleri, moutarde</i>	<b>Poireaux</b> à la crème Rôti de dinde Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Couscous de légumes du chef ( <b>potimarrons</b> , <b>chou-fleur</b> , 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	Chocolat <i>Lait</i>	Fruit
lundi 20	mardi 21	mercredi 22	jeudi 23	vendredi 24
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>champignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>resson</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage patates douces BIO <i>Céleri</i>
 Légumes oubliés ( <b>panais</b> , <b>céleri-rave</b> , topinambour) Saucisse de campagne Pommes de terre <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Pâtes Saumon <b>Epinards</b> aux lentilles <i>Gluten (blé), poissons, gluten, lait, céleri</i>	<b>Céleri</b> Filet de poulet Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Haricots verts Burger végétarien Purée <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	<b>Poulet Massaman</b> ( <b>carottes, brocoli</b> , lait de coco) Riz <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, moutarde, céleri</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit
lundi 27	mardi 28	mercredi 29	jeudi 30	
Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>	
Carbonnade de boeuf aux <b>carottes</b> Pommes de terre <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 Julienne de légumes ( <b>poireaux, céleri, carottes</b> ) Waterzooi de poissons Riz <i>Gluten (blé), poissons, soja, lait, céleri</i>	 <b>Salsifis</b> à la crème Spiringue de porc Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 Pâtes (complètes) aux légumes (tomates, courgettes, <b>carottes</b> ) et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	
Yaourt <i>Lait</i>	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 boeuf, 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.