

MENU OCTOBRE 2023




ECOLES DE 4 ANS

Menu équitable

| Lundi 02 | Mardi 03 | Mercredi 04 | Jeudi 05 | Vendredi 06 |
|--|--|--|---|---|
| Potage céleri BIO <i>Céleri</i> | Potage tomates BIO <i>Céleri</i> | Potage épinards BIO <i>Céleri</i> | Potage poireaux BIO <i>Céleri</i> | Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i> |
| Petits pois, sauce tomate Filet de cuisse de poulet Pommes de terre |  Filet de cabillaud Potée aux carottes |  Poireaux à la crème Saucisse Pommes de terre nature |  Couscous de légumes du chef (carottes, courgettes, pois chiches), semoule | Haricots verts Poulet curry au lait de coco Riz équitable |
| <i>Gluten, œufs, lait, céleri</i> | <i>Poissons, soja, céleri, gluten, lait</i> | <i>Gluten, lait, œufs, soja, céleri, moutarde</i> | <i>Gluten, céleri</i> | <i>Céleri, gluten, lait, moutarde, œufs</i> |
| Fruit | Yaourt <i>Lait</i> | Fruit | Fromage <i>Lait</i> | Banane équitable |
| SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE | | | | |
| Lundi 9 | Mardi 10 | Mercredi 11 | Jeudi 12 | Vendredi 13 |
| Potage brocolis BIO <i>Céleri</i> | Potage céleri BIO <i>Céleri</i> | Potage carottes BIO <i>Céleri</i> | Potage oignons BIO <i>Céleri</i> | Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i> |
|  Courgettes au pesto Spiringue de porc Quinoa |  Crudités , dressing Filet de Colin Pommes de terre nature | Chou-fleur au curry Filet de poulet Pommes de terre rôties |  Tajine de légumes (courgettes, carottes) aux lentilles et graines de sésame Pommes de terre | Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé |
| <i>Gluten, lait, céleri, fruits à coque, moutarde</i> | <i>Poissons, gluten, céleri, soja, œufs, moutarde</i> | <i>Gluten, œufs, céleri, moutarde, lait</i> | <i>Céleri, sésame</i> | <i>Gluten, Lait, Soja, Oeufs, Céleri</i> |
| Fruit | Yaourt <i>Lait</i> | Fruit | Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i> | Fruit |
| SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE | | | | |
| Lundi 16 | Mardi 17 | Mercredi 18 | Jeudi 19 | Vendredi 20 |
| Potage St Germain BIO <i>Céleri</i> | Potage tomates BIO <i>Céleri</i> | Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i> | Potage poireaux BIO <i>Céleri</i> | Cocktail aux épinards BIO <i>Céleri</i> |
| Carottes Boulette de volaille Pommes de terre persillées |  Crudités , dressing Filet de Lieu Noir Purée nature |  Brocolis Rôti de porc caramélisé Pommes de terre rôties |  Chili sin carne (tomates, carottes, maïs haricots rouges) Riz | Marmite de pâtes (complètes) au potiron magique et pépites de poulet Fromage râpé |
| <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i> | <i>Poissons, céleri, lait, soja, gluten, œufs, moutarde</i> | <i>Gluten, lait, moutarde, soja</i> | <i>Céleri</i> | <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i> |
| Fruit | Yaourt <i>Lait</i> | Fruit | Fruit | Biscuit maléfique <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i> |

Halloween



-  : Plat végétarien
-  : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : 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, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de boeuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).

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.

