











MENU FEVRIER 2020

Ecoles de WATERMAEL BOITSFORT



Lundi 03	Mardi 04	Mercredi 04	Jeudi 06	Vendredi 07
Minestrone <i>Céleri, gluten</i>	Potage pois chiches <i>Céleri</i>	Potage carottes coriandre <i>Céleri</i>	Potage poireaux <i>Céleri</i>	Potage panais <i>Céleri</i>
Cuissot de volaille Sauce curry Courgettes Quinoa <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Pâtes à la norvégienne saumon et brocolis <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Boulettes Sauce curry Haricots verts Purée nature <i>Gluten, lait, œufs, soja, céleri</i>	 Coulis de carottes aux lentilles corail et sésame Crudités de saison et dressing Dés de pommes nature <i>Céleri, œufs, moutarde, sésame</i>	Chili con carne (tomates, oignons, haricots rouges, maïs...) Riz <i>Gluten, céleri, lait</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fruit de saison	Raisins secs	Fruit de saison
Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
Potage potimarron <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil <i>Céleri</i>	Potage salsifis <i>Céleri</i>	Saint-Valentin
Vol au vent de volaille Champignons Frites / Riz <i>Gluten, céleri, lait, arachides</i>	 Filet de Cabillaud Sauce aux herbes Epinards Purée nature <i>Poisson, soja, céleri, œufs, moutarde, lait</i>	 Rôti de porc Macédoine de légumes Pommes persillées <i>Gluten, céleri, œufs, moutarde</i>	 Pâtes Primavera (courgettes, haricots,...) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Potage des amoureux (tomates) <i>Céleri</i> Cœur d'hamburger (bœuf) Sauce du chef Purée aux petits choux de Bruxelles <i>Gluten, œufs, soja, lait</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Chocolat <i>Lait, soja</i>
Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
Potage navets <i>Céleri</i>	Potage courgettes <i>Céleri</i>	Potage oignons <i>Céleri</i>	Potage carottes <i>Céleri</i>	Potage cresson <i>Céleri</i>
 Spiringue de porc Compote aux pommes Pommes persillées <i>Gluten, céleri</i>	 Filet de Hoki Crudités de saison Dressing du chef Purée nature <i>Poisson, soja, céleri, œufs, moutarde, lait</i>	Filet de poulet Petits pois aux échalotes Pommes nature <i>Gluten, céleri</i>	 Pâtes Sauce tomate, courgettes, fenouil et lentilles vertes Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	Crêpinette de veau Panais au thym Riz <i>Gluten, œufs, lait, soja</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fruit de saison	Mousse au chocolat <i>Lait</i>	Fruit de saison


Congé de détente

Ingrédients provenant uniquement de l'agriculture biologique: 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, yaourt, huile d'olive.


Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01)

* Nos pommes et poires sont garanties d'origine belge de septembre à juin

Les ingrédients indiqués **en gras** sont des ingrédients de saison selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement

 : Plat contenant de la viande de porc

 : Poisson MSC (issu de la pêche durable) : Cabillaud, Colin, Fish sticks, Hoki, Lieu noir, Saumon

 : Plat végétarien

Suivez-nous sur Facebook TCO SERVICE

CERTISYS
BIO CERTIFICATION

PÊCHE DURABLE MSC
www.mscc.org

ALLERGIES : Pour toutes questions sur les allergènes présents dans nos repas ; contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.