


















	Mardi 01	Mercredi 02	Jeudi 03	Vendredi 04
	Potage lentilles corail <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> <i>Céleri</i>	Potage céleri <i>Céleri</i>	Potage courgettes <i>Céleri</i>
	 Pâtes à la norvégienne saumon et <b>épinards</b> <i>Poisson, gluten, céleri, lait</i>	Salade liégeoise (lardons de dinde haricots verts pommes nature) <i>Céleri, œufs, moutarde</i>	 Chili sin carne (tomates, maïs et haricots rouges) Riz <i>Gluten, céleri, lait, œufs, moutarde</i>	Filet de poulet <b>Salade tomates, concombres au basilic</b> Purée nature <i>Gluten, céleri, lait, œufs, moutarde</i>
	Yaourt <i>Lait</i>	<b>Fruit de saison</b>	Fruit de saison	Chocolat <i>Soja, lait, fruits à coque</i>
Lundi 07	Mardi 08	Mercredi 09	Jeudi 10	Vendredi 11
Potage <b>épinards</b> <i>Céleri</i>	Potage St Germain <i>Céleri</i>	Potage oignons <i>Céleri</i>	Potage <b>chou fleur</b> ciboulette <i>Céleri</i>	<b>C'est bon, c'est 100% BIO!</b>
Cuissot de volaille Ratatouille <b>(tomates, courgettes, ...)</b> Frites <i>Gluten, céleri, œufs, moutarde, lait, arachides</i>	 Filet de Cabillaud <b>Salade de laitue et frisée croquante</b> La fameuse vinaigrette du chef Purée nature <i>Poisson, gluten, céleri, lait</i>	Epigramme d'agneau Flan et <b>épinards</b> Pommes nature <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i>	 Pâtes à la Primavera Verde (courgettes, brocolis,...) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Potage tomates basilic <i>Céleri</i> Hamburger Biodynamique et ses crudités <i>Gluten, céleri, œufs, moutarde, sésame</i>
TCO Service participe à la semaine BIO organisée par l'APAQ-W ( <a href="http://www.semainebio.be">www.semainebio.be</a> )				
<b>Fruit de saison</b>	Yaourt <i>Lait</i>	<b>Fruit de saison</b>	Compotine	<b>Fruit de saison</b>
Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18
Potage <b>carottes</b> coriandre <i>Céleri</i>	Minestrone <i>Céleri, gluten</i>	Potage lentilles corail <i>Céleri</i>	Potage <b>courgettes</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> <i>Céleri</i>
Boulettes de volaille <b>Fenouil</b> Sauce tomate Boulgour <i>Gluten, céleri</i>	 Filet de Hoki Sauce au curry léger Purée de Brocolis <i>Poisson, gluten, céleri, lait, soja</i>	 Spiringue de porc <b>Bettes</b> à la crème Pommes persillées <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Couscous du chef aux <b>légumes de saison</b> <i>Gluten, céleri</i>	Pâtes Bolognaise de bœuf <b>(tomates, carottes,...)</b> Fromage râpé <i>Gluten, céleri, œufs, soja, lait</i>
<b>Fruit de saison</b>	Yaourt <i>Lait</i>	<b>Fruit de saison</b>	<b>Fruit de saison</b>	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque, soja</i>
Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25
Potage Andalou <i>Céleri</i>	Potage pois chiches <i>Céleri</i>	Bouillon de légumes <i>Céleri</i>	Potage poireaux <i>Céleri</i>	 <b>Menu d'été</b>
 Saucisse de campagne Compote de pommes Frites <i>Gluten, œufs, soja, lait, arachides</i>	 Fish sticks <b>Laitue / radis / carottes râpées</b> Dressing du chef Purée persillée <i>Gluten, poisson, céleri, lait, œufs, moutarde</i>	Dés de volaille Curry de légumes à l'indienne Quinoa <i>Céleri, gluten, lait</i>	 Pâtes aux légumes et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	Potage <b>tomates</b> persil <i>Céleri</i> Brochette de poulet Salade de <b>concombres</b> Pommes chemise <i>Gluten, céleri</i>
<b>Fruit de saison</b>	Yaourt <i>Lait</i>	<b>Fruit de saison</b>	<b>Fruit de saison</b>	Méli mélo de desserts <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque, soja</i>
Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30		
Potage <b>courgettes</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> <i>Céleri</i>	Potage petits pois <i>Céleri</i>		
 Dés de porc Marengo (tomates, champignons,...) Semoule <i>Gluten, céleri</i>	 Cassolette de poisson Julienne de <b>légumes</b> Riz persillé <i>Gluten, soja, lait, poisson, céleri</i>	Pâtes Courgettes Pesto Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>		
<b>Fruit de saison</b>	Méli mélo de desserts <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque, soja</i>	<b>Fruit de saison</b>		

**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. TCO Service propose des repas avec minimum 20% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.


Certifié par [www.certisys.eu](http://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 Bruxelles Environnement

 : Plat contenant de la viande de porc

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

 : Plat végétarien

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