

MENU MARS 2022

ECOLES COMMUNALES DE UCCLE

L'ALSACE



| Lundi 7 | Mardi 8 | Mercredi 9 | Jeudi 10 | Vendredi 11 |
|---|--|--|--|--|
| Potage haricots rouges BIO <i>Céleri</i> | Potage poireaux BIO <i>Céleri</i> | Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i> | Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i> | Potage oignons BIO <i>Céleri</i> |
| Salsifis au beurre Haut de cuisse de poulet Boullgour <i>Gluten, céleri, lait, œuf</i> |  Pâtes à la norvégienne saumon - épinards <i>Poissons, céleri, gluten, lait</i> |  Haricots princesse à l'échalote Spiringue de porc Pommes de terre rôties <i>Gluten, céleri, lait</i> |  Tajine de légumes Pommes de terre <i>Céleri</i> |  Choucroute Saucisse de Frankfort Purée nature <i>Céleri, lait, moutarde</i> |
| Yaourt <i>Lait</i> | Fruit | Fruit | Chocolat <i>Lait, soja, fruits à queue</i> | Fruit |
| Lundi 14 | Mardi 15 | Mercredi 16 | Jeudi 17 | Vendredi 18 |
| Potage lentilles vertes BIO <i>Céleri</i> | Potage carottes BIO <i>Céleri</i> | Potage céleri rave BIO <i>Céleri</i> | Potage tomates BIO <i>Céleri</i> | Potage panais BIO <i>Céleri</i> |
| Navets, sauce tomate Boulettes de volaille Frites <i>Gluten, lait, moutarde, céleri, œufs, arachides</i> |  Choux de Bruxelles Filet de colin Purée nature <i>Poissons, céleri, soja, gluten, lait</i> | Chicons braisés au miel Filet de poulet Pommes de terre rôties <i>Gluten, céleri, œufs, lait</i> |  Couscous de légumes du chef (carottes, courgettes, pois chiches) Semoule <i>Céleri, gluten</i> | Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, œufs, lait, soja</i> |
| Yaourt <i>Lait</i> | Fruit | Fruit | Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i> | Fruit |
| Lundi 21 | Mardi 22 | Mercredi 23 | Jeudi 24 | Vendredi 25 |
| Potage épinards BIO <i>Céleri</i> | Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i> | Potage courgettes BIO <i>Céleri</i> | Potage carottes BIO <i>Céleri</i> | Potage oignons BIO <i>Céleri</i> |
| Carottes vichy Filet de poulet, sauce à l'orange Quinoa <i>Gluten, céleri, œufs, lait</i> |  Courgettes Filet de Cabillaud Sauce Créole Purée de Patates douces <i>Poissons, gluten, lait, soja, céleri</i> | Chou frisé à la crème Rôti de dinde Pommes de terre nature <i>Gluten, lait, céleri, œufs</i> |  Pâtes Sauce ricotta épinards <i>Gluten, lait, céleri</i> | Compote de pommes Boudin Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, céleri, œufs</i> |
| Yaourt <i>Lait</i> | Banane | Fruit | Chocolat <i>Lait, soja, fruits à queue</i> | Fruit |
| Lundi 28 | Mardi 29 | Mercredi 30 | Jeudi 31 |  |
| Potage St Germain BIO <i>Céleri</i> | Potage tomates persil BIO <i>Céleri</i> | Potage poireaux BIO <i>Céleri</i> | Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i> | |
| Boeuf Stroganoff Champignons Frites <i>Céleri, moutarde, œufs, lait, arachides</i> |  Crudités, dressing Filet de lieu noir Purée nature <i>Poissons, soja, œufs, moutarde, céleri, lait, gluten</i> | Petits pois à la française Escalope de poulet Boullgour <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i> |  Pâtes aux légumes et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i> | |
| Yaourt <i>Lait</i> | Fruit | Fruit | Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i> | |

LES ANTILLES



 : 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: boullgour, 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 (garanties d'origine belge de septembre à juin), pommes (garanties d'origine belge de septembre à juin), tomates pelées, huile d'olive.

25% BIO: repas avec minimum 25% d'ingrédients BIO. Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01)

70% local: repas avec 70% de produits locaux.

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.

