











# MENU MARS 2023

## ECOLES COMMUNALES DE UCCLE

lundi 06	mardi 07	mercredi 08	jeudi 09	vendredi 10
Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri rave</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>
Salsifis au beurre Haut de cuisse de poulet Boulgour <i>Gluten, céleri, lait, œuf</i>	 Fenouil, sauce tomatée Filet de Hoki Riz <i>Poissons, céleri</i>	 Bettes à la crème Rôti de porc Pommes nature <i>Gluten, lait, moutarde, céleri</i>	 Pâtes complètes Sauce fromage aux champignons <i>Gluten, céleri, lait</i>	Boulettes de volaille Sauce Liégeoise <b>Salade de blé</b> Purée ciboulette <i>Gluten, céleri, œufs, lait, moutarde</i>
Compote	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	Fruit
lundi 13	mardi 14	mercredi 15	jeudi 16	vendredi 17
Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>	Soupe Miso <i>Gluten, soja, céleri</i>
Blanquette de volaille aux légumes (carottes, panais, petits pois) Frites <i>Gluten, céleri, lait, arachides</i>	 Pâtes à la norvégienne saumon - <b>épinards</b> et lentilles vertes <i>Poissons, céleri, gluten, lait</i>	 Haricots verts à l'échalote Spiringue de porc Pommes de terre rôties <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>	 Tajine de légumes ( <b>oignons, choux</b> <b>de Bruxelles, carottes</b> ) Pommes de terre <i>Céleri</i>	Légumes asiatiques à la sauce saté Yakitori de Poulet Riz à l'échalote et curcuma <i>Gluten, soja, céleri, lait, arachides, sésame, moutarde, œufs</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit
lundi 20	mardi 21	mercredi 22	jeudi 23	vendredi 24
Potage lentilles vertes BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri rave</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>panais</b> BIO <i>Céleri</i>
 Navets, sauce tomate  Saucisse de campagne Quinoa <i>Gluten, lait, moutarde, céleri, œufs</i>	 Stoemp de chou frisé Filet de colin <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 ( <b>carottes,</b> courgettes, pois chiches) Semoule <i>Céleri, gluten</i>	Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, <b>carottes, oignons</b> ) 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 27	mardi 28	mercredi 29	jeudi 30	vendredi 31
Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	<b>LES ANTILLES</b> Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>
Carottes vichy Filet de poulet, sauce à l'orange Frites <i>Gluten, céleri, œufs, lait, arachides</i>	 Filet de Cabillaud Sauce Créole aux courgettes Purée de Patates douces <i>Poissons, gluten, lait, soja, céleri, moutarde</i>	<b>Choux de Bruxelles</b> Rôti de dinde Pommes de terre nature <i>Gluten, lait, céleri, œufs</i>	 Pâtes complètes Sauce ricotta <b>épinards</b> <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 coque</i>	Fruits secs

 : 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, 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.

**35% BIO**: repas avec minimum 35% d'ingrédients BIO. Certifié par [www.certisys.eu](http://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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

