

# MENU JUIN - JUILLET 2025

## ECOLES COMMUNALES DE UCCLE

lundi 02	mardi 03	mercredi 04	jeudi 05	vendredi 06
Potage <b>courgettes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>chou-fleur</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>
 Riz pilaf façon nasi-goreng ( <b>carottes</b> , <b>chou chinois</b> , oignons) Omelette Sauce aigre-douce aux poivrons <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Filet de Merlu Purée nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	<b>Petits pois</b> à la française Filet de poulet Dés de pommes de terre rôties <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Pâtes (complètes) E FAGIOLI (tomates, <b>carottes</b> , haricots blancs, céleri) <i>Gluten (blé), céleri</i>	 Compote de pommes Saucisse de campagne Frites <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde, arachides</i>
Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
lundi 09	mardi 10	mercredi 11	jeudi 12	vendredi 13
<b>Congé</b>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</b> BIO	Potage céleri vert BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>champignons</b> BIO <i>Céleri</i>
	Potée aux <b>bettes</b> Omelette, sauce légère tomatée <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	<b>Carottes</b> Vichy Burger de bœuf Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 Orzo (pâtes grecques) à la méditerranéenne BIO (tomates, <b>courgettes</b> , fromage) <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	<b>Chou chinois</b> Dés de poulet, sauce curry au lait de coco Riz <i>Gluten (blé), œufs, céleri, moutarde</i>
	<b>TCO Service participe à la semaine BIO (<a href="https://biomonchoix.be/semainebio">https://biomonchoix.be/semainebio</a>)</b>			
Fruit	Fruit	Fruit	Biscuit BIO <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit
lundi 16	mardi 17	mercredi 18	jeudi 19	vendredi 20
Potage <b>St-Germain</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>navets</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates <b>basilic</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>
 <b>Carottes</b> persillées Boulette sauce tomate Orge <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri</i>	 <b>Epinards</b> à la crème Filet de Colin Riz <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 <b>Brocoli</b> Omelette Purée nature <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Pâtes, sauce bolognaise sin carne (tomates, <b>carottes</b> , pois/soja) Fromage râpé <i>Gluten (blé), soja, lait, céleri</i>	<b>Crudités</b> , vinaigrette Filet de poulet, sauce barbecue Frites <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde, arachides</i>
Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fromage <i>Lait</i>
lundi 23	mardi 24	mercredi 25	jeudi 26	vendredi 27
Potage <b>brocolis</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>courgettes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage cultivateur BIO <i>Céleri</i>
 Ratatouille (tomates, oignons, <b>courgettes</b> ) Springue de porc Quinoa <i>Céleri</i>	 Julienne de légumes (poireaux, céleri, <b>carottes</b> ) Waterzooi de poissons Riz <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	<b>Chou-fleur</b> Filet de poulet Pommes de terre rôties aux herbes <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 <b>Petits pois</b> Penne à la parisienne (béchamel de <b>carottes</b> , mozzarella) <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 <b>Hamburger</b> Pistolet/sandwich - <b>crudités</b> - mayonnaise aux herbes - burger de bœuf <i>Gluten (blé, seigle), œufs, soja, lait, céleri, moutarde, sésame</i>
Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Méli-mélo de desserts <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>
lundi 30	mardi 01	mercredi 02	jeudi 03	vendredi 04
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri vert</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>navets</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>tomates</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>courgettes</b> BIO <i>Céleri</i>
 <b>Haricots verts</b> , échalotes Lentilles vertes Orge <i>Gluten (orge), lait, céleri</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Fish sticks Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, poissons, lait, céleri, moutarde</i>	Légumes d'été aigre doux ( <b>carottes</b> , <b>chou-fleur</b> , <b>petits pois</b> ) Omelette Riz <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>	 Couscous de légumes du chef ( <b>carottes</b> , <b>courgettes</b> , pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	Pâtes (complètes) Sauce fromage et <b>petits pois</b> Lardinettes de dinde <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
Compotine	Fruit	Fruit	Fruit	Méli-mélo de desserts <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>

 : Plat végétarien  
 : Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, fish stick  
 : Plat contenant de la viande de porc  
**Légumes de saison**: selon le calendrier des fruits et légumes 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, œufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de bœuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).  
Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01).  
**75% local**: 75% 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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.