




# MENU JUIN 2024

lundi 03	mardi 04	jeudi 06	vendredi 07
Potage <b>courgettes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>
Légumes d'été, sauce aigre-douce Emincés de volaille Riz  <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri</i>	 Potée aux <b>bettes</b> Filet de Merlu  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Orzo (pâtes grecques) à la méditerranéenne BIO (tomates, <b>courgettes</b> , fromage) 	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Saucisse Pommes de terre nature  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>
<b>TCO Service participe à la semaine BIO (<a href="https://biomonchoix.be/semainebio">https://biomonchoix.be/semainebio</a>)</b>			
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit BIO <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit
lundi 10	mardi 11	jeudi 13	vendredi 14
Potage <b>brocoli</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri vert</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>
 Porc Marengo (tomates, <b>champignons</b> ) Pommes de terre  <i>Gluten (blé), céleri, moutarde</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Filet de Lieu Purée nature  <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	 Pâtes (complètes) E FAGIOLI (tomates, <b>carottes</b> , haricots blancs, <b>céleri</b> )  <i>Gluten (blé), céleri</i>	<b>Chou chinois</b> Dés de poulet, sauce curry au lait de coco Riz  <i>Gluten (blé, orge), œufs, céleri, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit
lundi 17	mardi 18	jeudi 20	vendredi 21
Potage <b>St-Germain</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>navets</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 Pommes de terre nature  <i>Gluten (blé, seigle), crustacés, poissons, soja, lait, céleri</i>	 Pâtes aux légumes ( <b>carottes</b> , tomates, <b>courgettes</b> ) et légumineuses (lentilles)  <i>Gluten (blé), céleri</i>	<b>Crudités</b> , vinaigrette Filet de poulet, sauce barbecue Pommes de terre en chemise  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fromage <i>Lait</i>	Fruit	Fruit
lundi 24	mardi 25	jeudi 27	vendredi 28
Potage <b>céleri vert</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>courgettes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>
 Ratatouille (tomates, oignons, <b>courgettes</b> ) Springue de porc Quinoa  <i>Céleri</i>	 Pâtes à l'Ostendaise (cabillaud, crevettes roses, <b>carottes</b> , poireaux, céleri-rave)  <i>Gluten (blé, seigle), crustacés, poissons, soja, lait, céleri</i>	 Chili sin carne (tomates, maïs et haricots rouges) Riz/Wraps  <i>Céleri, /gluten (blé)</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>
Yaourt <i>Lait</i>	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 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, oeufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de boeuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).

Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01).

**70% local**: 70% 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.

