

# MENU OCTOBRE 2024

Menu équitable

	mardi 1 octobre		jeudi 3 octobre		vendredi 4 octobre		
	Potage tomates <i>Céleri</i>		Potage poireaux <i>Céleri</i>		Potage lentilles Corail <i>Céleri</i>		
	 Carottes Filet de Cabillaud Pommes de terre persillées  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, céleri</i>	 Couscous de légumes du chef (carottes, courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	 Haricots verts Poulet curry au lait de coco Riz équitable  <i>Gluten (blé, orge), œufs, céleri, moutarde</i>		Banane équitable		
Fruit		Fromage <i>Lait</i>					
<b>SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE</b>							
lundi 7 octobre		mardi 8 octobre		jeudi 10 octobre		vendredi 11 octobre	
Potage brocolis <i>Céleri</i>		Potage butternut <i>Céleri</i>		Potage carottes <i>Céleri</i>		Potage céleri vert <i>Céleri</i>	
 Courgettes au pesto Spiringue de porc Quinoa  <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 Crudités, vinaigrette Filet de Colin Purée nature  <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	 Riz cantonnais végétarien (petits pois, oignons, œufs)  <i>Œufs, céleri</i>	Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé  <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>				
Dessert lacté <i>Lait</i>		Fruit		Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>		Fruit	
<b>SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE</b>							
lundi 14 octobre		mardi 15 octobre		jeudi 17 octobre		vendredi 18 octobre	
Potage cerfeuil <i>Céleri</i>		Potage tomates <i>Céleri</i>		Potage poireaux <i>Céleri</i>		Potage épinards <i>Céleri</i>	
Carottes râpées, vinaigrette Boulette de volaille Pommes de terre nature  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Haricots verts Filet de Lieu Noir Pommes de terre en chemise  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Chili sin carne (tomates, carottes, maïs, haricots rouges) Riz  <i>Céleri</i>	 Marmite de pâtes (complètes) au potiron et dés de poulet Fromage râpé  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>				
Dessert lacté <i>Lait</i>		Fruit		Fruit		Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	

Halloween

-  : Plat végétarien
-  : Poisson labélisé 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:** boulgour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, œufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, cleméntines, 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.

