

# MENU JANVIER 2022

Les réservations remises après le mardi 7 décembre 2021  
ne seront plus prises en compte












Nom :


Prénom :


Classe :


Signature :

## ☐ Uniquement les potages

☐ Lundis	☐ Mardis	☐ Jeudis	☐ Vendredis
10-janv	11-janv	13-janv	14-janv
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage Pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potiron</b> BIO <i>Céleri</i>
Dés de navets Raviolis (bœuf et poulet) à la sauce tomate et basilic Fromage râpé <i>Gluten, céleri, œufs, lait</i>	 Julienne de légumes ( <b>poireaux, céleri, carottes</b> ) Waterzooi de poisson Riz <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten</i>	 Couscous du chef aux légumes de saison ( <b>potiron, chou blanc</b> ) <i>Céleri, gluten</i>	 <b>Crudités de saison</b> et dressing Belgiflette (pommes de terre, brie, lardons) <i>Lait, céleri, œufs, moutarde</i>
Compotine	Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Flocons des neiges <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
17-janv	18-janv	20-janv	21-janv
Potage St-Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage brocolis BIO <i>Céleri</i>
<b>Carottes</b> et son coulis de tomates Cuissot de poulet Quinoa <i>Céleri, œufs, gluten, lait</i>	 Purée de <b>céleri-rave</b> Filet de saumon Sauce curry doux <i>Poissons, céleri, gluten, lait, soja, moutarde</i>	 Pâtes Sauce crémée au pesto et petits pois Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i>	 Salade de <b>betteraves rouges</b> Boulettes Sauce Liégeoise Frites <i>Céleri, moutarde, lait, gluten, œufs, soja, arachides</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit
24-janv	25-janv	27-janv	28-janv
Potage <b>potiron</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Bouillon, vermicelles de riz <i>Céleri</i>
 <b>Chou rouge</b> aux pommes Saucisse Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, œufs</i>	 <b>Crudités de saison, dressing</b> Filet de Lieu noir Sauce vierge au citron Purée nature <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten, œufs, moutarde</i>	 Pennes Bolognaise de quorn (tomates, <b>carottes</b> ) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	 Légumes chinois Poulet sauce aigre-douce Riz basmati <i>Gluten, céleri, soja, œufs, lait</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	Fruit
31-janv			
Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>			
Carbonnade de bœuf aux légumes d'hiver ( <b>navets, panais</b> ) Frites <i>Gluten, céleri, lait, moutarde, arachides</i>			
Yaourt <i>Lait</i>			

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, 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, oeufs, 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.

**20% BIO**: repas avec minimum 20% 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.

