
















# MENU JUIN 2024

Tarif  
Repas mat: 4,80€  
Repas prim: 5,30€  
Ticket soupe : 0,60€

Paiement avant le 15-05-2024  
sur le compte BE05 1438 5841 8375

lundi 03	mardi 04	jeudi 06	vendredi 07
Pas de repas	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</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) <i>Gluten (blé), lait, céleri</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>
lundi 10	mardi 11	jeudi 13	vendredi 14
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>
 <b>Cudités</b> , vinaigrette Saucisse Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</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>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>
lundi 17	mardi 18	jeudi 20	vendredi 21
Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri vert</b> BIO <i>Céleri</i>
<b>Chou chinois</b> Dés de poulet, sauce curry au lait de coco Riz <i>Gluten (blé, orge), œufs, céleri, moutarde</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), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Pâtes aux légumes ( <b>carottes</b> , tomates, <b>courgettes</b> ) et légumineuses (lentilles) <i>Gluten (blé), céleri</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fromage <i>Lait</i>	Fruit
lundi 24	mardi 25	jeudi 27	vendredi 28
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>Cudités</b> , vinaigrette Filet de poulet, sauce barbecue Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</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>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit

-  : 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.

