

SOIS UN AVENTURIER DU GOÛT

CHAQUE MOIS
TCO SERVICE TE PROPOSE
UN MENU À THÈME



Ose aller **à la découverte**
d'aliments que tu ne connais pas!

Relie chaque nom de plat à son thème

Pâtes au potiron magique 1	A Texas-Mexique
Poulet sauce aigre douce 2	B Inde
Chili sin carne 3	C Ukraine
Bortsch 4	D Andalousie
Dahl de lentilles corail 5	E Nouvel an Chinois
Paëlla 6	F Halloween

Entoure les 7 ingrédients qui font partie de la recette du Chili sin carne

1. Haché de bœuf / 2. haricots rouges / 3. tomates pelées / 4.
huile d'olive / 5. dés de fromage / 6. carottes / 7. salade / 8.
Paprika / 9. oignons / 10. Maïs

lundi 09	mardi 10	jeudi 12	vendredi 13
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage Pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarron BIO <i>Céleri</i>
 Dés de navets Pâtes à la sauce tomate et basilic Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Waterzooi de poisson (poireaux, céleri, carottes) Riz <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten</i>	 Couscous du chef aux légumes de saison (potiron, chou blanc) <i>Céleri, gluten</i>	 Crudités de saison et dressing Belgiflette (pommes de terre, brie, lardons) <i>Lait, céleri, œufs, moutarde</i>
 Salade de riz, jambon, petits légumes <i>Œufs, moutarde</i>	 Brie, miel, noix, crudités , baguette <i>Céleri, œufs, moutarde, lait, gluten, sésame, fruits à coque</i>	 Salade Niçoise (thon, haricots, olives, pommes de terre) <i>Poisson, moutarde, œufs, lait, céleri</i>	 Omelette, crudités , sandwich <i>Lait, gluten, œufs, moutarde</i>
Compotine	Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Flocons des neiges <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
lundi 16	mardi 17	jeudi 19	vendredi 20
Potage St-Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage butternut BIO <i>Céleri</i>
 Carottes et son coulis de tomates Feta Quinoa <i>Céleri, lait, gluten</i>	 Purée de céleri-rave Filet de saumon Sauce curry doux <i>Poissons, céleri, gluten, lait, soja, moutarde</i>	 Pâtes complètes Sauce au pesto et petits pois Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i>	 Salade de betteraves rouges Boulettes Sauce Liégeoise Frites <i>Céleri, moutarde, lait, gluten, œufs, soja / Arachides</i>
 Jambon de dinde, crudités , pain blanc <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>	 Falafels, crudités , sauce au yaourt, pain pita <i>Gluten, sésame, lait, céleri, œufs, moutarde</i>	 Salade de pommes de terre, crudités râpées, œuf mimosa <i>Œufs, moutarde, céleri</i>	 Salade de quinoa, bâtonnets de carottes , saumon belle-vue <i>Poissons, céleri, œufs, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit
lundi 23	mardi 24	jeudi 26	vendredi 27
Bouillon de légumes <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarron BIO <i>Céleri</i>
Riz au légumes chinois Poulet sauce aigre-douce <i>Gluten, céleri, soja, œufs, lait</i>	 Crudités de saison, dressing Filet de Lieu noir Sauce vierge au citron Purée nature <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten, œufs, moutarde</i>	 Pennes légumes et légumineuses (tomates, carottes, lentilles vertes) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	 Chou rouge aux pommes Saucisse de quorn Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, moutarde</i>
 Houmous, crudités , baguette grise <i>Œufs, moutarde, gluten, sésame</i>	Wraps César (poulet, salade , maïs) <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>	 Pêches au thon, laitue , pain gris <i>Poissons, œufs, moutarde, lait, céleri, gluten</i>	Salade de pâtes, crudités feta, huile d'olive <i>Gluten, céleri, lait</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	Fruit
lundi 30	mardi 31		
Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri BIO <i>Céleri</i>		
 carbonnades végétariennes aux légumes d'hiver (navets, panais) Frites <i>Gluten, céleri, lait, moutarde, arachides</i>	 Stoemp aux carottes Filet de cabillaud <i>soja, poisson, gluten, céleri, lait</i>		
Bâtonnets de fromages (3 variétés),  taboulé aux petits légumes <i>Gluten, lait, œufs, moutarde, céleri</i>	Wraps au poulet curry, carottes râpées, laitue <i>Gluten, céleri, moutarde, œufs, soja</i>		
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit		

 : 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, œufs, 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.

35% BIO: repas avec minimum 35% 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.

