

LES MENUS DE TCO SERVICE SONT BONS POUR LA SANTÉ

Tu as l'air en pleine
forme, Sam !?



CONSEILS

POUR ÊTRE EN PLEINE FORME COMME SAM

- **Consomme des féculents à chaque repas :**
du pain, des pâtes, du riz, du quinoa, des pommes de terre...
- **Privilégie les céréales complètes.**
(Comme dans les menus de TCO Service)
- **Mange des fruits et des légumes au moins 3 fois par jour.** Ils contiennent plein de vitamines. Tu les trouveras dans le potage, le plat principal et régulièrement en dessert du repas chaud de ton école.
- **Bois surtout de l'eau tout au long de la journée.**
- **Mange calmement,** assis à table, en pensant à ce que tu manges.
- **Et surtout, n'hésite pas à goûter** les aliments que tu ne connais pas. Manger de tout et varier ton alimentation est important pour ta santé.

Bon appétit !

Oui Lili, c'est parce que
je mange bien !



MENU DECEMBRE 2024

SERVITES DE MARIE



lundi 2 décembre 2024	mardi 3	jeudi 5	vendredi 6
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage panais BIO <i>Céleri</i>
Chou rouge Boulette de volaille Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Compote Boudin Pommes de terre <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 Pâtes aux légumes (tomates, courgettes, carottes) et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 Potée aux carottes Fish Stick Sauce tartare <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, lait, céleri, moutarde</i>
Alternatives végétariennes			
Chou rouge Filet de Quorn Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Compote Burger végétarien Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), lait, œufs, soja, céleri, moutarde</i>	Pâtes aux légumes (tomates, courgettes, carottes) et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Potée aux carottes Crêpes aux champignons <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>
Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Spéculoos <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes)</i>
lundi 9	mardi 10	jeudi 12	vendredi 13
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage butternut BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>
Champignons Vol-au-vent de volaille Riz <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Crudités , vinaigrette Sauté de porc Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Pennes (complètes) Courgettes au pesto Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 Choudou crémé Filet de Hoki Purée persillée <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>
Alternatives végétariennes			
Champignons Vol-au-vent de Quorn Riz <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Crudités , vinaigrette Mini boulettes végétariennes Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), lait, œufs, soja, céleri, moutarde</i>	Pennes (complètes) Courgettes au pesto Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Choudou crémé Œuf dur Purée persillée <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>
Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit
lundi 16	mardi 17	jeudi 19	vendredi 20
Potage céleri-rave BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>
Carbonnade de bœuf aux carottes Boullgour <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 Poires au sirop Rôti de dinde, sauce aux aïelles Gratin dauphinois <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Ratatouille d'hiver (tomates, carottes , champignons) Omelette Riz <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Crudités , vinaigrette Filet de Colin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>
Alternatives végétariennes			
Carottes Mijoté de lentilles Boullgour <i>Gluten (blé), céleri</i>	Poires au sirop Filet de Quorn, sauce aux aïelles Gratin dauphinois <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Ratatouille d'hiver (tomates, carottes , champignons) Omelette Riz <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Crudités , vinaigrette Œuf dur Pommes de terre nature <i>Œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Dessert lacté <i>Lait</i>	Biscuit de Noël <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit	Fruit

 : Plat végétarien

 : Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, 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, 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 (BE-BIO-01).

75% local: 75% 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. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

