



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES



TCO SERVICE DES BONS REPAS, SAINS ET DURABLES TOUTE L'ANNÉE À LA CANTINE DE TON ÉCOLE !

- Des menus variés et équilibrés pensés par une diététicienne
- Un personnel formé et expérimenté
- Des ingrédients de qualité
- Des légumes et des fruits de saison
- Au moins un repas végétarien par semaine
- Un maximum d'achats Bio et en circuit court
- Des produits du commerce équitable
- Du poisson labellisé « Pêche durable »
- Des menus à thème pour te faire découvrir de nouveaux goûts

Nous sommes
Sam et Lili!

Retrouve-nous chaque
mois au dos du menu.

Bonne année scolaire en pleine forme grâce aux repas de TCO Service !

lundi 25 août	mardi 26 août	jeudi 28 août	vendredi 29 août
Potage lentilles corail BIO <i>céleri</i>	Potage carottes BIO <i>céleri</i>	Potage oignons BIO <i>céleri</i>	Potage brocolis BIO <i>céleri</i>
Courgettes Raviolis (bœuf) Sauce tomate , basilic Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Haricots verts, échalotes Filet de poulet Pommes de terre ciboulette <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Couscous de légumes du chef (carottes, courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	 Waterzooï de poissons aux légumes (poireaux, céleri-rave, carottes) Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>
Alternatives végétariennes			
Courgettes Pâtes Sauce tomate , basilic Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Haricots verts, échalotes Falafels, sauce au yaourt Pommes de terre ciboulette <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde, sésame</i>	Couscous de légumes du chef (carottes, courgettes, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	Waterzooï de légumes (poireaux, céleri-rave, carottes) aux haricots blancs Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
Compotine	Fruit	Dessert lacté Lait	Fruit
lundi 1 septembre	mardi 2 septembre	jeudi 4 septembre	vendredi 5 septembre
Potage poireaux BIO <i>céleri</i>	Potage potimarrons BIO <i>céleri</i>	Potage brocolis BIO <i>céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>céleri</i>
Carottes à la provençale Emincés de volaille Riz <i>céleri</i>	 Crudités , vinaigrette Boulette, sauce liégeoise Pommes de terre <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	 Pâtes E FAGIOLI (tomates, carottes, haricots blancs, céleri vert) <i>Gluten (blé), céleri</i>	 Epinards à la crème Filet de Merlu Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>
Alternatives végétariennes			
Carottes à la provençale Haricots rouges Riz <i>céleri</i>	Crudités , vinaigrette Mini-boulettes végétariennes Pommes de terre <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Pâtes E FAGIOLI (tomates, carottes, haricots blancs, céleri vert) <i>Gluten (blé), céleri</i>	Epinards à la crème Œuf dur Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>
Fruit	Fruit	Dessert lacté Lait	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>
lundi 8 septembre	mardi 9 septembre	jeudi 11 septembre	vendredi 12 septembre
Potage navets BIO <i>céleri</i>	Potage carottes BIO <i>céleri</i>	Potage épinards BIO <i>céleri</i>	Potage andalou (tomates, poivrons) BIO <i>céleri</i>
Salade Liégeoise (haricots verts , lardinettes de dinde, pommes de terre) <i>céleri, souffles</i>	 Crudités , vinaigrette Saucisse Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Curry de lentilles (carottes, chou-fleur, oignons , lait de coco) Riz <i>céleri, moutarde</i>	 Pâtes (complètes) au saumon Sauce aux brocolis <i>Gluten (blé), poissons, lait, céleri</i>
Alternatives végétariennes			
Salade Liégeoise végétarienne (haricots verts , œuf dur, pommes de terre) <i>œufs, céleri, souffles</i>	Crudités , vinaigrette Burger végétarien Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, seigle), œufs, soja, lait, céleri, moutarde, sésame</i>	Curry de lentilles (carottes, chou-fleur, oignons , lait de coco) Riz <i>céleri, moutarde</i>	Pâtes (complètes) Sauce aux brocolis et lentilles vertes <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
Fruit	Fruit	Dessert lacté Lait	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>
MENU LIBANAIS			
lundi 15 septembre	mardi 16 septembre	jeudi 18 septembre	vendredi 19 septembre
Potage Shorbat Adas (lentilles corail) BIO <i>céleri</i>	Potage courgettes BIO <i>céleri</i>	Potage oignons BIO <i>céleri</i>	Potage butternut BIO <i>céleri</i>
Crudités (tomates, concombre) Emincés de poulet Sauce yaourt Pain libanais (primaires) / Riz (maternelles) <i>Gluten (blé), lait, céleri, œufs, lait, céleri</i>	 Fenouil sauce tomate au basilic Boulette de volaille Boullgour <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Pâtes (complètes) Primavera Verde (courgettes, brocolis , petits pois, pesto de noix de cajou) Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri, fruits à coque (noix de cajou)</i>	 Haricots verts Filet de Lieu noir Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>
Alternatives végétariennes			
Crudités (tomates, concombre) Houmous de carottes Sauce yaourt Pain libanais (primaires) / Riz (maternelles) <i>Gluten (blé), lait, céleri, sésame / Lait, céleri, sésame</i>	Fenouil sauce tomate au basilic Mini-boulettes végétariennes Boullgour <i>Gluten (blé), soja, céleri</i>	Pâtes (complètes) Primavera Verde (courgettes, brocolis , petits pois, pesto de noix de cajou) Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri, fruits à coque (noix de cajou)</i>	Haricots verts Œuf dur, sauce dressing Pommes de terre persillées <i>œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Fruit	Fruit	Dessert lacté Lait	Fromage Lait
lundi 22 septembre	mardi 23 septembre	jeudi 25 septembre	vendredi 26 septembre
Potage pois chiches BIO <i>céleri</i>	Potage potimarrons BIO <i>céleri</i>	Potage céleri-rave BIO <i>céleri</i>	Potage brocolis BIO <i>céleri</i>
Carbonnade de bœuf aux carottes Semoule <i>Gluten (blé), lait, céleri, moutarde</i>	Champignons Vol-au-vent de volaille Riz <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Pâtes, sauce aux légumes (carottes, tomates, courgettes) et lentilles Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 Crudités , vinaigrette Filet de Colin Purée de patates douces <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>
Alternatives végétariennes			
Dahl de lentilles corail aux carottes Semoule <i>Gluten (blé), céleri, moutarde</i>	Champignons Vol-au-vent de Quorn Riz Fruit <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Pâtes, sauce aux légumes (carottes, tomates, courgettes) et lentilles Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Crudités , vinaigrette Falafels Purée de patates douces <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde, sésame</i>
Fruit	Fruit	Dessert lacté Lait	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>
lundi 29 septembre	mardi 30 septembre	  	
Potage lentilles corail BIO <i>céleri</i>	Potage tomates BIO <i>céleri</i>		
Légumes sautés à l'ananas (poivrons, carottes , petits pois) Emincé de poulet Riz <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Brocolis Filet de poulet Pommes de terre aux herbes <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>		
Alternatives végétariennes			
Légumes sautés à l'ananas (poivrons, carottes , petits pois) Omelette Riz <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Brocolis Omelette Pommes de terre aux herbes <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Fruit	Fruit

 Plât végétarien

 Poisson libellisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hokï, Merlu, fish stick

 Plât 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: boullgour, 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 (tablettes), burger de bœuf, 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.

