



TCO SERVICE

CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES



Nous sommes  
Sam et Lili!

Retrouve-nous chaque  
mois au dos du menu.



## 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

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

# MENU AOÛT-SEPTEMBRE 2025

lundi 25 août	mardi 26 août	mercredi 27 août	jeudi 28 août	vendredi 29 août
Potage lentilles corail BIO <small>Céleri</small>	Potage <b>brocolis</b> BIO <small>Céleri</small>	Potage <b>céleri vert</b> BIO <small>Céleri</small>	Potage <b>oignons</b> BIO <small>Céleri</small>	Potage <b>carottes</b> BIO <small>Céleri</small>
<b>Courgettes</b> Raviolis (bœuf) Sauce <b>tomate</b> , basilic Fromage râpé <small>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</small>	Waterzooï de poissons aux légumes (poireaux, céleri-rave, <b>carottes</b> ) Pommes de terre nature <small>Gluten (blé), seigle, poissons, soja, lait, céleri</small>	<b>Petits pois à la française</b> Sprignde de porc Riz <small>Gluten (blé), lait, céleri, moutarde Alternatives végétariennes</small>	Couscous de légumes du chef ( <b>carottes, courgettes</b> , pois chiches) Semoule <small>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</small>	<b>Haricots verts, échalotes</b> Filet de poulet Pommes de terre ciboulette <small>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</small>
<b>Courgettes</b> Pâtes Sauce <b>tomate</b> , basilic Fromage râpé <small>Gluten (blé), lait, céleri</small>	Waterzooï de légumes (poireaux, céleri-rave, <b>carottes</b> ) aux haricots blancs Pommes de terre nature <small>Gluten (blé), lait, céleri</small>	<b>Petits pois à la française</b> Omelette Riz <small>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</small>	Couscous de légumes du chef ( <b>carottes, courgettes</b> , pois chiches) Semoule <small>Gluten (blé), céleri</small>	<b>Haricots verts, échalotes</b> Falafels, sauce au yaourt Pommes de terre ciboulette <small>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde, sésame</small>
Compotine	Fruit	Fruit	Dessert lacté <small>Lait</small>	Fruit
lundi 1 septembre	mardi 2 septembre	mercredi 3 septembre	jeudi 4 septembre	vendredi 5 septembre
Potage <b>poireaux</b> BIO <small>Céleri</small>	Potage pois chiches BIO <small>Céleri</small>	Potage <b>courgettes</b> BIO <small>Céleri</small>	Potage <b>brocolis</b> BIO <small>Céleri</small>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <small>Céleri</small>
<b>Carottes</b> à la provençale Emincés de volaille Riz <small>Céleri</small>	<b>Epinards</b> à la crème Filet de Merlu Pommes de terre nature <small>Gluten (blé), seigle, poissons, soja, lait, céleri</small>	<b>Chou-fleur</b> , sauce curry Filet de poulet Orge <small>Gluten (blé), orge, œufs, lait, céleri, moutarde Alternatives végétariennes</small>	Pâtes E FAGIOLI ( <b>tomates, carottes</b> , haricots blancs, <b>céleri vert</b> ) <small>Gluten (blé), céleri</small>	<b>Crudités</b> , vinaigrette Boulette, sauce liégeoise Pommes de terre <small>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</small>
<b>Carottes</b> à la provençale Haricots rouges Riz <small>Céleri</small>	<b>Epinards</b> à la crème (œuf dur Pommes de terre nature <small>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</small>	<b>Chou-fleur</b> , sauce curry Burger végétarien Orge <small>Gluten (blé), orge, seigle, soja, lait, céleri, moutarde, sésame</small>	Pâtes E FAGIOLI ( <b>tomates, carottes</b> , haricots blancs, <b>céleri vert</b> ) <small>Gluten (blé), céleri</small>	<b>Crudités</b> , vinaigrette Mini-boulettes végétariennes Pommes de terre <small>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</small>
Fruit	Biscuit <small>Gluten (blé), avoine, épéautre, œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</small>	Fruit	Dessert lacté <small>Lait</small>	Fruit
lundi 8 septembre	mardi 9 septembre	mercredi 10 septembre	jeudi 11 septembre	vendredi 12 septembre
Potage <b>navets</b> BIO <small>Céleri</small>	Potage andalou ( <b>tomates, polvrons</b> ) BIO <small>Céleri</small>	Potage <b>poireaux</b> BIO <small>Céleri</small>	Potage <b>épinards</b> BIO <small>Céleri</small>	Potage <b>carottes</b> BIO <small>Céleri</small>
Salade Liégeoise ( <b>haricots verts</b> , lardinettes de dinde, pommes de terre) <small>Céleri, sulfites</small>	Pâtes (complètes) au saumon Sauce aux <b>brocolis</b> <small>Gluten (blé), poissons, lait, céleri</small>	<b>Courgettes</b> au pesto Filet de poulet Quinoa <small>Gluten (blé), œufs, lait, céleri Alternatives végétariennes</small>	Curry de lentilles ( <b>carottes, chou-fleur, oignons</b> , lait de coco) Riz <small>Céleri, moutarde</small>	<b>Crudités</b> , vinaigrette Saucisse Pommes de terre en chemise <small>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</small>
Salade Liégeoise végétarienne ( <b>haricots verts</b> , œuf dur, pommes de terre) <small>Œufs, céleri, sulfites</small>	Pâtes (complètes) Sauce aux <b>brocolis</b> et lentilles vertes <small>Gluten (blé), lait, céleri</small>	<b>Courgettes</b> au pesto Mozzarella Quinoa <small>Lait, céleri</small>	Curry de lentilles ( <b>carottes, chou-fleur, oignons</b> , lait de coco) Riz <small>Céleri, moutarde</small>	<b>Crudités</b> , vinaigrette Burger végétarien Pommes de terre en chemise <small>Gluten (blé, seigle), œufs, soja, lait, céleri, moutarde, sésame</small>
Fruit	Biscuit <small>Gluten (blé), avoine, épéautre, œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</small>	Fruit	Dessert lacté <small>Lait</small>	Fruit <small>MENU LIBANAIS</small>
lundi 15 septembre	mardi 16 septembre	mercredi 17 septembre	jeudi 18 septembre	vendredi 19 septembre
Potage <b>courgettes</b> BIO <small>Céleri</small>	Potage <b>butternut</b> BIO <small>Céleri</small>	Potage <b>tomates</b> BIO <small>Céleri</small>	Potage <b>oignons</b> BIO <small>Céleri</small>	Potage Shorbat Adas (lentilles corail) BIO <small>Céleri</small>
Fenouil sauce <b>tomate</b> au basilic Boulette de volaille Boulgour <small>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</small>	<b>Haricots verts</b> Filet de Lieu noir Pommes de terre persillées <small>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</small>	<b>Chou-fleur</b> au curcuma Burger de bœuf Pommes de terre rôties <small>Gluten (blé), lait, céleri Alternatives végétariennes</small>	Pâtes (complètes) Primavera Verde ( <b>courgettes, brocolis</b> , petits pois, pesto de noix de cajou) Fromage râpé <small>Gluten (blé), lait, céleri, fruits à coque (noix de cajou)</small>	<b>Crudités (tomates, concombre)</b> Emincés de poulet Sauce yaourt Pain libanais ( <i>primaires</i> / Riz ( <i>maternelles</i> )) <small>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</small>
Fenouil sauce <b>tomate</b> au basilic Mini-boulettes végétariennes Boulgour <small>Gluten (blé), soja, céleri</small>	Œuf dur, sauce dressing Pommes de terre persillées <small>Œufs, lait, céleri, moutarde</small>	Œuf dur, curcuma Filet de Quorn Pommes de terre rôties <small>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</small>	Pâtes (complètes) Primavera Verde ( <b>courgettes, brocolis</b> , petits pois, pesto de noix de cajou) Fromage râpé <small>Gluten (blé), lait, céleri, fruits à coque (noix de cajou)</small>	<b>Crudités (tomates, concombre)</b> Houmous de <b>carottes</b> Sauce yaourt Pain libanais ( <i>primaires</i> / Riz ( <i>maternelles</i> )) <small>Gluten (blé), lait, céleri, sésame / Lait, céleri, sésame</small>
Fruit	Fromage <small>Lait</small>	Fruit	Dessert lacté <small>Lait</small>	Fruit
lundi 22 septembre	mardi 23 septembre	mercredi 24 septembre	jeudi 25 septembre	vendredi 26 septembre
Potage pois chiches BIO <small>Céleri</small>	Potage <b>brocolis</b> BIO <small>Céleri</small>	Potage <b>carottes</b> BIO <small>Céleri</small>	Potage <b>céleri-rave</b> BIO <small>Céleri</small>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <small>Céleri</small>
Carbonnade de bœuf aux <b>carottes</b> Semoule <small>Gluten (blé), lait, céleri, moutarde</small>	<b>Crudités</b> , vinaigrette Filet de Colin Purée de patates douces <small>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</small>	Petits pois, <b>échalotes</b> Filet de poulet Pommes de terre rôties <small>Gluten (blé), œufs, lait, céleri Alternatives végétariennes</small>	Pâtes, sauce aux légumes ( <b>carottes, tomates, courgettes</b> ) et lentilles Fromage râpé <small>Gluten (blé), lait, céleri</small>	<b>Champignons</b> Vol-au-vent de volaille Riz <small>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</small>
Dahl de lentilles corail aux <b>carottes</b> Semoule <small>Gluten (blé), céleri, moutarde</small>	<b>Crudités</b> , vinaigrette Falafels Purée de patates douces <small>Gluten (blé, seigle), œufs, lait, céleri, moutarde, sésame</small>	Petits pois, <b>échalotes</b> Œufs brouillés Pommes de terre rôties <small>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</small>	Pâtes, sauce aux légumes ( <b>carottes, tomates, courgettes</b> ) et lentilles Fromage râpé <small>Gluten (blé), lait, céleri</small>	<b>Champignons</b> Vol-au-vent de Quorn Riz <small>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</small>
Fruit	Biscuit <small>Gluten (blé), avoine, épéautre, œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</small>	Fruit	Dessert lacté <small>Lait</small>	Fruit
lundi 29 septembre	mardi 30 septembre			
Potage <b>tomates</b> BIO <small>Céleri</small>	Potage <b>courgettes</b> BIO <small>Céleri</small>			
<b>Brocolis</b> Filet de poulet Pommes de terre aux herbes <small>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</small>	Pâtes à l'Ostendaise (colin, crevettes roses, <b>carottes, poireaux, céleri-rave</b> ) <small>Gluten (blé, seigle), poissons, crustacés, soja, lait, céleri</small>			
<b>Brocolis</b> Omelette Pommes de terre aux herbes <small>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</small>	Pâtes, sauce crémée aux légumes ( <b>carottes, poireaux, céleri-rave</b> ) et lentilles Corail <small>Gluten (blé), lait, céleri</small>			
Fruit	Biscuit <small>Gluten (blé), avoine, épéautre, œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</small>			

 : Plat végétarien

 : Plat contenant de la viande de poisson

**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: les légumes sont 100% BIO

100% BIO: les pommes de terre sont 100% BIO

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 italien (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.

