

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



lundi 2 décembre 2024	mardi 3	mercredi 4	jeudi 5	vendredi 6
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage panais BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>
Chou rouge Boulette de volaille Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Potée aux carottes Fish Stick Sauce tartare <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, lait, céleri, moutarde</i>	Poireaux à la crème Filet de poulet Orge au curcuma <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Pâtes aux légumes (tomates, courgettes, carottes) et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 Compote Boudin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i> St-Nicolas
Chou rouge Filet de Quorn Pommes de terre nature <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Potée aux carottes Crêpes aux champignons <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Alternatives végétariennes Poireaux à la crème Omelette Pommes de terre <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Pâtes aux légumes (tomates, courgettes, carottes) et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Compote Burger végétarien Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), lait, œufs, soja, céleri, moutarde</i>
Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Fruit	Spéculoos <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes)</i>
lundi 9	mardi 10	mercredi 11	jeudi 12	vendredi 13
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage épinards BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage butternut BIO <i>Céleri</i>
Champignons Vol-au-vent de volaille Riz <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Choudou crémé Filet de Hoki Purée persillée <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	Tajine aux légumes (carottes , courgettes) Emincés de volaille Pommes de terre <i>Gluten (blé, orge), œufs, céleri, moutarde</i>	 Pennes (complètes) Courgettes au pesto Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 Crudités , vinaigrette Sauté de porc Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Champignons Vol-au-vent de Quorn Riz <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Choudou crémé Œuf dur Purée persillée <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Tajine aux légumes (carottes , courgettes) Pois chiches Pommes de terre <i>Gluten (blé), céleri, moutarde</i>	Pennas (complètes) Courgettes au pesto Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	Crudités , vinaigrette Mini boulettes végétariennes Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), lait, œufs, soja, céleri, moutarde</i>
Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Fromage <i>Lait</i>	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit
lundi 16	mardi 17	mercredi 18	jeudi 19	vendredi 20
Potage céleri-rave BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage brunoise BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>
Carbonnade de bœuf aux carottes Boulognour <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 Crudités , vinaigrette Filet de Colin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	Potée aux choux de Bruxelles Filet de poulet <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Ratatouille d'hiver (tomates, carottes , champignons) Omelette Riz <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Noël Poires au sirop Rôti de dinde, sauce aux aïelles Gratin dauphinois <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>
Carottes Mijoté de lentilles Boulognour <i>Gluten (blé), céleri</i>	Crudités , vinaigrette Œuf dur Pommes de terre nature <i>Oeufs, lait, céleri, moutarde</i>	Potée aux choux de Bruxelles Falafels <i>Gluten (blé, orge), lait, œufs, soja, céleri, moutarde</i>	Ratatouille d'hiver (tomates, carottes , champignons) Omelette Riz <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Poires au sirop Filet de Quorn, sauce aux aïelles Gratin dauphinois <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>
Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Fruit	Biscuit de Noël <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>

 : 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 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.

SI / N° 35 ALT V<U

