

	Mardi 01	Mercredi 02	Jeudi 03	Vendredi 04
	Potage <b>épinards</b> <i>Céleri</i>	Potage pois chiches <i>Céleri</i>	Potage <b>concombres</b> <i>Céleri</i>	Potage fermier <i>Céleri</i>
	Saucisse de volaille Compote de <b>pommes</b> Pommes nature <i>Gluten, céleri, moutarde</i>	 Filet de Lieu noir au safran Purée aux <b>poireaux</b> <i>Poisson, soja, céleri, gluten, lait</i>	 Escalope de porc aux fines herbes <b>Chou-fleur</b> Pommes persillées <i>Gluten, lait, céleri, soja, œufs</i>	 Pâtes aux <b>légumes</b> et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>
	Alternatives végétariennes			
	Saucisse de Quorn Compote de <b>pommes</b> Pommes nature <i>Gluten, céleri, moutarde, œufs</i> Yaourt <i>Lait</i>	Hamburger végétarien Purée aux <b>poireaux</b> <i>Gluten, soja, céleri, moutarde, œufs, lait</i> <b>Fruit de saison</b>	Omelette aux fines herbes <b>Chou-fleur</b> Pommes persillées <i>Gluten, lait, céleri, œufs</i> <b>Fruit de saison</b>	Pâtes aux <b>légumes</b> et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i> Compotine
Lundi 07	Mardi 08	Mercredi 09	Jeudi 10	Vendredi 11
Potage <b>carottes</b> <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail <i>Céleri</i>	Potage <b>tomates</b> coriandre <i>Céleri</i>	Potage <b>courgettes</b> basilic <i>Céleri</i>	Potage <b>potiron</b> <i>Céleri</i>
Cuissot de volaille à la moutarde douce <b>Haricots princesse</b> Boullgour <i>Gluten, céleri</i>	Carbonnade de bœuf <b>Carottes</b> Pommes nature <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Filet de Cabillaud Sauce aux olives <b>Epinards</b> au beurre Riz <i>Poisson, soja, céleri, gluten, lait</i>	Rôti de dinde <b>Crudités de saison</b> et dressing maison Pommes nature <i>Gluten, œufs, moutarde, céleri</i>	 Tajine de légumes et boulettes végétariennes <i>Gluten, céleri, soja, œufs, moutarde, sésame</i>
Alternatives végétariennes				
Falafels Coulis de légumes <b>Haricots princesse</b> Boullgour <i>Gluten, céleri, sésame</i> <b>Fruit de saison</b>	Carbonnade de Quorn <b>Carottes</b> Pommes nature <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i> Yaourt <i>Lait</i>	Burger au chou-fleur Sauce aux olives <b>Epinards</b> au beurre Riz <i>Gluten, lait, céleri, œufs</i> <b>Fruit de saison</b>	Fricassée de lentilles <b>Crudités de saison</b> et dressing maison Pommes nature <i>Œufs, moutarde, céleri</i> <b>Fruit de saison</b>	Tajine de légumes et boulettes végétariennes <i>Gluten, céleri, soja, œufs, moutarde, sésame</i> Emmental <i>Lait</i>
Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18
<i>Le commerce équitable</i>	Potage pois chiches <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>tomates</b> -bananes <i>Céleri</i>
Potage navets <i>Céleri</i> Curry de volaille au lait de coco et <b>carottes</b> Quinoa <i>Céleri, gluten, lait</i>	Epigramme d'agneau Ratatouille <b>(tomates, courgettes,...)</b> Orge <i>Céleri, gluten</i>	 Filet de Hoki <b>Crudités de saison</b> et dressing maison Purée nature <i>Poisson, gluten, céleri, œufs, moutarde, lait, soja</i>	Blanquette de veau aux <b>carottes</b> Riz <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>	 Pâtes Bolognaise de Quorn Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>
Alternatives végétariennes				
Curry de pois chiches au lait de coco et <b>carottes</b> Quinoa <i>Céleri, gluten, lait</i>	Ratatouille aux lentilles <b>(tomates, courgettes,...)</b> Orge <i>Céleri, gluten</i> Yaourt <i>Lait</i>	Omelette <b>Crudités de saison</b> et dressing maison Purée nature <i>Céleri, œufs, moutarde, lait</i> <b>Fruit de saison</b>	Blanquette au tofu aux <b>carottes</b> Riz <i>Gluten, céleri, lait, moutarde, soja</i> <b>Fruit de saison</b>	Pâtes Bolognaise de Quorn Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i> Compote
Chocolat équitable <i>Lait, soja, fruits à coque</i>				
Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24	Vendredi 25
Potage <b>panais</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>fenouil</b> <i>Céleri</i>	Potage oignons <i>Céleri</i>	Potage Saint-Germain <i>Céleri</i>
Filet de poulet Sauce à l'orange <b>Haricots</b> à l'échalote Pommes nature <i>Gluten, céleri</i>	Saucisse de volaille Compote de <b>pommes</b> Pommes persillées <i>Gluten, céleri</i>	 Pâtes Saumon <b>Brocolis</b> <i>Gluten, céleri, lait, soja, poisson</i>	 Rôti de porc <b>Petits pois</b> à la française Pommes nature <i>Gluten, soja, lait, céleri</i>	 Mousse de lentilles corail et <b>poireaux</b> <b>Chou-fleur</b> au curcuma Riz persillé <i>Gluten, céleri</i>
Alternatives végétariennes				
Boulettes végétariennes <b>Haricots</b> à l'échalote Pommes nature <i>Gluten, céleri, soja, œufs</i> <b>Fruit de saison</b>	Burger de légumes Compote de <b>pommes</b> Pommes persillées <i>Gluten, céleri</i> Yaourt <i>Lait</i>	Gratin de pâtes aux <b>brocolis</b> <i>Gluten, céleri, lait</i> <b>Fruit de saison</b>	Cordon bleu de Quorn <b>Petits pois</b> à la française Pommes nature <i>Gluten, lait, céleri, œufs</i> <b>Fruit de saison</b>	Mousse de lentilles corail et <b>poireaux</b> <b>Chou-fleur</b> au curcuma Riz persillé <i>Gluten, céleri</i> <b>Fruit de saison</b>



# Congé d'automne




**Ingrédients provenant uniquement de l'agriculture biologique:** boullgour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, millet, pois chiches, pâtes, œufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires\*, pommes\*, yaourt, tomates pelées, huile d'olive.


Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01)

\* Nos pommes et poires sont garanties d'origine belge de septembre à juin

Les ingrédients indiqués en **gras** sont des ingrédients de saison selon le calendrier des fruits et légumes de saison de l'IBGE

 : Plat contenant de la viande de porc

 : Poisson MSC (issu de la pêche durable) : Cabillaud, Colin, Fish sticks, Hoki/Merlu, Lieu noir, Saumon

 : Plat végétarien

Facebook TCO SERVICE

**ALLERGIES:** Pour toutes questions sur les allergènes présents dans nos repas ; contacter notre diététicienne par email : [allergie@tcoservice.com](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.