

SOIS UN AVENTURIER DU GOÛT

CHAQUE MOIS
TCO SERVICE TE PROPOSE
UN MENU À THÈME



Ose aller **à la découverte**
d'aliments que tu ne connais pas!

Relie chaque nom de plat à son thème

Pâtes au potiron magique 1	A Texas-Mexique
Poulet sauce aigre douce 2	B Inde
Chili sin carne 3	C Ukraine
Bortsch 4	D Andalousie
Dahl de lentilles corail 5	E Nouvel an Chinois
Paëlla 6	F Halloween

Entoure les 7 ingrédients qui font partie de la recette du Chili sin carne

1. Haché de bœuf / 2. haricots rouges / 3. tomates pelées / 4.
huile d'olive / 5. dés de fromage / 6. carottes / 7. salade / 8.
Paprika / 9. oignons / 10. Maïs

Réponses: 1.F/ 2.E/ 3.A/ 4.C/ 5.B/ 6.D
Le Chili: 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10

MENU JANVIER 2023

ECOLES DE WOLUWE ST LAMBERT



lundi 09	mardi 10	mercredi 11	jeudi 12	vendredi 13
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>
Vol-au-vent aux champignons Riz <i>Lait, gluten, œufs, céleri</i>	🌿 Dés de navets Pâtes à la sauce tomate et basilic Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	Petits pois à la française Rosbif Pommes de terre nature <i>Gluten, lait</i>	🐟 Waterzooi de poisson (poireaux, céleri, carottes) Pommes persillées <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten</i>	🌿 Couscous du chef aux légumes de saison (potiron, chou blanc, pois-chiches) <i>Céleri, gluten</i>
Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	Fruit	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Fruit
lundi 16	mardi 17	mercredi 18	jeudi 19	vendredi 20
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage Pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarron BIO <i>Céleri</i>
🐷 Cuidités de saison et dressing Belgiflette (pommes de terre, brie, lardons) <i>Lait, céleri, œufs, moutarde</i>	🌿 Carottes et son coulis de tomates Feta Quinoa <i>Céleri, lait, gluten</i>	Chou-fleur Rôti de dinde Pommes de terre rôties <i>Gluten, lait, céleri, œufs</i>	🐟 Purée de céleri-rave Filet de saumon Sauce curry doux <i>Poissons, céleri, gluten, lait, soja, moutarde</i>	🌿 Pâtes complètes Sauce au pesto et petits pois Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i>
Flocons des neiges <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Fruit
lundi 23	mardi 24	mercredi 25	jeudi 26	vendredi 27
Potage St-Germain BIO <i>Céleri</i>	Bouillon de légumes BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage butternut BIO <i>Céleri</i>
Salade de betteraves rouges 🐷 Boulettes Sauce Liégeoise Frites / Purée nature <i>Céleri, moutarde, lait, gluten, œufs, soja / Arachides</i>	🌿 Riz aux légumes chinois et œufs sauce aigre douce <i>Lait, céleri, soja, œuf</i>	Chicons au miel Filet de poulet Pommes de terre nature <i>Gluten, œufs, lait</i>	🐟 Crudités de saison, dressing Filet de Lieu noir Sauce vierge au citron Purée nature <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten, œufs, moutarde</i>	🌿 Pennes légumes et légumineuses (tomates, carottes , lentilles vertes) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>
lundi 30	mardi 31			
Potage Chou-fleur Bio <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>			
🐷 Chou rouge aux pommes Saucisse Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, œufs, moutarde</i>	🌿 Carbonnade végétarienne aux légumes d'hiver (navets, panais) Frites / Orge perlé <i>Gluten, céleri, lait, moutarde / arachides</i>			
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>			

🌿 : Plat végétarien

🐟 : poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, Lieu noir (Islande), Colin (Océan Pacifique), Cabillaud (Mer Barent), Saumon (Océan Pacifique), fish stick (Océan pacifique)

🐷 : 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 (garanties d'origine belge de septembre à juin), pommes (garanties d'origine belge de septembre à juin), tomates pelées, huile d'olive.

35% BIO: repas avec minimum 35% d'ingrédients BIO. Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01)

70% local: repas avec 70% de produits locaux.

ALLERGIES: Pour toutes questions sur les allergènes présents dans nos repas, contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

