



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

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

Retrouve Sam & Lili chaque  
mois sur le dos de menu pour  
des infos sur l'alimentation.



## TCO Service c'est

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



Une super année scolaire en pleine forme  
avec les repas de TCO Service !

## MENU AOÛT-SEPTEMBRE 2024

### ECOLE COMMUNALES DE WOLUWE ST LAMBERT

lundi 26 août	mardi 27 août	mercredi 28 août	jeudi 29 août	vendredi 30 août
Potage <b>carottes</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>chou-fleur</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>courgettes</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>brocoli</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>St-Germain</b> <i>Céleri</i>
<b>Brocolis</b> Filet de poulet Boullgour	 <b>Courgettes</b> Sauce au fromage Pâtes	 Petits pois Spiringue de porc Riz	 Waterzooï de poissons (colin, saumon) aux légumes <b>(poireaux, céleri-rave, carottes)</b> Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Couscous de légumes du chef <b>(carottes, courgettes, pois chiches)</b> Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>
<i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	<i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	<i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	<i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	<i>Gluten (blé), céleri</i>
Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Fruit
lundi 2 septembre	mardi 3 septembre	mercredi 4 septembre	jeudi 5 septembre	vendredi 6 septembre
Potage lentilles Corail <i>Céleri</i>	Potage <b>brocolis</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>courgettes</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> <i>Céleri</i>
<b>Haricots verts</b> Filet de poulet Pommes de terre nature	 <b>Fenouil</b> à la provençale Omelette Riz <i>Céleri, œufs, lait</i>	<b>Carottes</b> , sauce curry Filet de poulet Orge <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 <b>Epinards</b> à la crème Filet de Cabillaud Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Pâtes E FAGIOLI <b>(tomates, carottes, haricots blancs, céleri vert)</b> <i>Gluten (blé), céleri</i>
<i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	<i>Céleri, œufs, lait</i>	<i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	<i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	<i>Gluten (blé), céleri</i>
Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Fruit
lundi 9 septembre	mardi 10 septembre	mercredi 11 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
Potage <b>céleri vert</b> <i>Céleri</i>	Potage pois chiches <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>tomates</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> <i>Céleri</i>
 Compote de pommes Saucisse Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Potée Liégeoise végétarienne <b>(haricots verts, œuf dur, pommes de terre)</b> <i>Œufs, céleri, moutarde</i>	<b>Courgettes</b> Filet de poulet Pâtes grecques <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Pâtes complètes au saumon Sauce aux <b>brocolis</b> <i>Gluten (blé), poissons, lait, céleri</i>	 <b>Chou-fleur</b> Dhal de lentilles Corail <b>(carottes, tomates, lait de coco)</b> Riz <i>Céleri, moutarde</i>
<i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	<i>Œufs, céleri, moutarde</i>	<i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	<i>Gluten (blé), poissons, lait, céleri</i>	<i>Céleri, moutarde</i>
Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Fruit
lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	mercredi 18 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
Potage <b>navets</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> <i>Céleri</i>
Cuitidés, vinaigrette Burger de boeuf Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Dés de céleri-rave, sauce <b>tomate</b> au basilic Œufs brouillés Boullgour <i>Gluten (blé), œufs, céleri, lait</i>	 <b>Brocoli</b> Rôti de porc Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Filet de Colin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	 Pâtes aux légumes <b>(carottes, tomates, courgettes)</b> et légumineuses (lentilles) <i>Gluten (blé), céleri</i>
<i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	<i>Gluten (blé), œufs, céleri, lait</i>	<i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	<i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	<i>Gluten (blé), céleri</i>
Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noix), noisettes, noix</i>
lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	mercredi 25 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
Potage <b>chou-fleur persil</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>courgettes</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri vert</b> <i>Céleri</i>	Potage lentilles Corail <i>Céleri</i>	Congé
Paëlla au poulet <b>(haricots verts, petits pois, poivrons)</b> <i>Œufs, céleri</i>	 Omelette Sauce aux champignons Frites / Riz <i>Gluten (blé), céleri, lait, œufs, arachides</i>	 Carbonnade de boeuf aux <b>carottes</b> Semoule <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 <b>Chou-fleur</b> au curcuma Filet de Lieu noir Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	
 Pastèque 	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	
lundi 30 septembre	  			
Potage <b>carottes</b> <i>Céleri</i>				
Pâtes complètes Sauce aux légumes <b>(courgettes, brocolis, petits pois, haricots verts)</b> Dés de poulet <i>Gluten (blé), céleri, œufs</i>				
Fruit				

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, 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**: boullgour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, œufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mangarines, oranges, poires, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de boeuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).  
Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01).

**70% local**: 70% 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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

