

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

ECOLE COMMUNALES DE WOLUWE ST LAMBERT



lundi 2 décembre 2024	mardi 3	mercredi 4	jeudi 5	vendredi 6
Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage butternut BIO <i>Céleri</i>	Potage patates douces BIO <i>Céleri</i>
Poulet Massaman (carottes , brocoli, lait de coco) Riz <i>Gluten (blé), œufs, céleri, moutarde</i>	 Chou rouge Omelette Purée nature <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Poireaux à la crème Filet de poulet Orge au curcuma <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>	 Pâtes aux légumes (tomates, courgettes, carottes) et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Fruit
lundi 9	mardi 10	mercredi 11	jeudi 12	vendredi 13
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>
 Compote Boudin Frites / Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde, /arachides</i>	 Champignons Omelette Riz <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Tajine aux légumes (carottes , courgettes) Emincés de volaille Pommes de terre <i>Gluten (blé, orge), œufs, céleri, moutarde</i>	 Choudou crème Filet de Hoki Purée persillée <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Pennes (complètes) Courgettes au pesto Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Fruit
lundi 16	mardi 17	mercredi 18	jeudi 19	vendredi 20
Potage panais BIO <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil BIO <i>Céleri</i>	Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage butternut BIO <i>Céleri</i>
 Potimarrons et navets Sauté de porc Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Carottes Œufs brouillés Frites / Boullghour <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, /arachides</i>	Potée aux choux de Bruxelles Filet de poulet <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Crudités , vinaigrette Filet de Colin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	 Ratatouille d'hiver (tomates, carottes , champignons) Pois chiches Riz <i>Céleri</i> <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Biscuit de Noël

 : Plat végétarien
 : Poisson labélisé 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 boeuf, 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.

