

# MENU OCTOBRE 2022

Menu équitable

Lundi 03	Mardi 04	Jeudi 06	Vendredi 07
Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>tomates</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> cumin BIO <i>Céleri</i>
Petits pois, sauce <b>tomate</b> Haut de cuisse de poulet Pomme de terre  <i>Gluten, œufs, lait, céleri</i>	 <b>Crudités</b> , dressing Filet de cabillaud Purée nature  <i>Poissons, soja, céleri, gluten, lait, œufs, moutarde</i>	 Couscous de légumes du chef (chou-fleur, butternut, courgettes, pois chiches) Semoule  <i>Gluten, céleri</i>	<b>Haricots verts</b> Poulet curry au lait de coco Riz équitable  <i>Céleri, gluten, lait, moutarde</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Banane équitable
<b>SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE</b>			
Lundi 10	Mardi 11	Jeudi 13	Vendredi 14
Potage <b>brocoli</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>tomates</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles vertes BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>
<b>Courgettes</b> au pesto Burger de bœuf BIO Pommes de terre nature  <i>Gluten, lait, soja, œufs, céleri, fruits à coque</i>	 <b>Crudités</b> , dressing Filet de Colin, sauce au citron Quinoa  <i>Poissons, gluten, céleri, soja, œufs, moutarde</i>	 Pennes all'arrabiatta Fromage râpé  <i>Gluten, céleri, lait</i>	 <b>Haricots verts</b> Spiringue de porc Pommes de terre persillées  <i>Gluten, lait, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit
<b>SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE</b>			
Lundi 17	Mardi 18	Jeudi 20	Vendredi 21
Potage St Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Cocktail aux <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>
Blanquette de volaille aux <b>carottes</b> Pommes de terre persillées  <i>Gluten, céleri, lait</i>	 <b>Crudités</b> , dressing Filet de Hoki Purée nature  <i>Poissons, céleri, lait, soja, gluten, œufs, moutarde</i>	 Chili sin carne (tomates, carottes, maïs haricots rouges) Riz pilaf  <i>Céleri</i>	Marmite de pâtes au <b>potiron</b> magique et pépites de poulet Fromage râpé  <i>Gluten, céleri, lait</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit maléfique <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, 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, oeufs, 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.

**20% BIO:** repas avec minimum 20% d'ingrédients BIO. Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01)

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

**Allergènes** à mention obligatoire, présents comme ingrédients dans le menu (Règlement UE n°1169/2011).

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

