



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

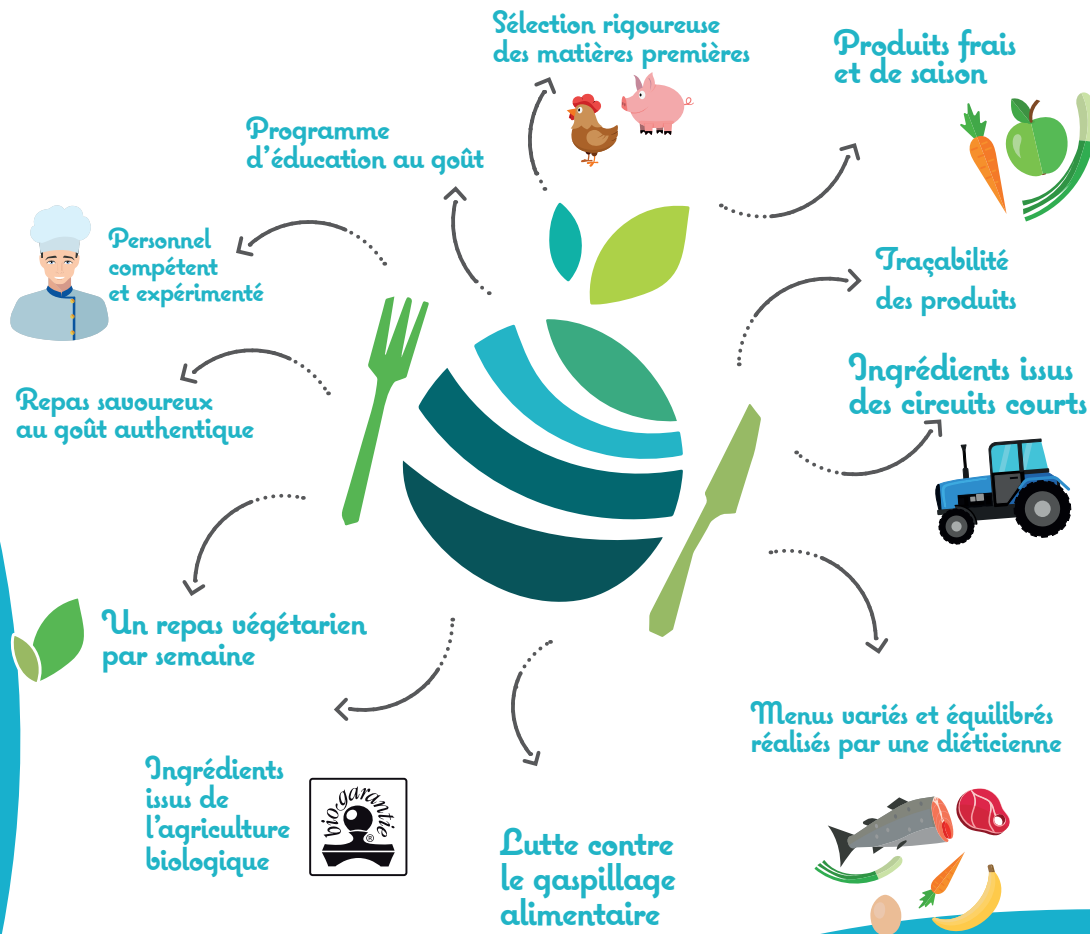
**A TABLE !**  
**ON VA SE REGALER...**



Les équipes de cuisine  
sont prêtes pour vous servir.

**Bon appétit !**

## **TCO Service, le fournisseur des repas chauds de ton école, s'engage pour proposer des repas sains et durables**



### **CHAQUE MOIS**

des menus à thème et la découverte d'autres cuisines :  
Asie, Grèce, Mexique, Ukraine, Italie, Espagne,...




# MENU AOUT-SEPTEMBRE 2022

## ECOLES DE SCHAERBEEK

Lundi 29/8	Mardi 30/8	Mercredi 31/8	Jeudi 1/9	Vendredi 2/9
Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>
Ratatouille ( <b>tomates, courgettes</b> ) Filet de poulet Riz <i>Céleri, gluten, œufs, lait</i>	<b>Carottes</b> Raviolis (bœuf et poulet) Sauce <b>tomate</b> et basilic Fromage râpé <i>Gluten, céleri, œufs, lait</i>	 Waterzooï de poissons aux légumes ( <b>poireaux, céleri, carottes</b> ) Pommes de terre nature <i>Poissons, soja, lait, gluten, céleri Alternatives végétariennes</i>	 <b>Petits pois</b> Spiringue de porc Quinoa <i>Gluten, lait, céleri, moutarde</i>	 Couscous de légumes du chef ( <b>carottes, courgettes, pois chiches</b> ) Semoule <i>Gluten, céleri</i>
Ratatouille ( <b>tomates, courgettes</b> ) Burger végétarien Riz <i>Céleri, gluten, œufs, lait, soja</i>	<b>Carottes</b> Pâtes à la sauce <b>tomate</b> et basilic Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	Waterzooï de légumes ( <b>poireaux, céleri, carottes</b> ) aux haricots blancs Pommes de terre nature <i>Lait, gluten, céleri</i>	<b>Petits pois</b> Omelette Quinoa <i>Oeufs, lait, céleri</i>	Couscous de légumes du chef ( <b>carottes, courgettes, pois chiches</b> ) Semoule <i>Gluten, céleri</i>
Compotine	Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
Lundi 05	Mardi 06	Mercredi 07	Jeudi 08	Vendredi 09
Potage Parmentier BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles Corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>tomates</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>
<b>Haricots verts</b> Filet de cuisse de poulet Pommes de terre nature <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	<b>Fenouil</b> à la Provençale Dés de volaille Riz <i>Gluten, céleri</i>	 <b>Epinards</b> à la crème Filet de Hoki Pommes de terre persillées <i>Gluten, céleri, lait, poissons, soja Alternatives végétariennes</i>	Salade de <b>betteraves rouges</b> Blanc de volaille Pommes de terre nature <i>Gluten, moutarde, œufs, lait</i>	 Pâtes E FAGIOLI ( <b>tomates, carottes, haricots blancs, céleri</b> ) <i>Gluten, céleri</i>
<b>Haricots verts</b> Filet de Quorn Pommes de terre nature <i>Gluten, céleri, œufs</i>	<b>Fenouil</b> à la Provençale Haricots rouges Riz <i>Céleri</i>	<b>Epinards</b> à la crème Omelette Pommes de terre persillées <i>Lait, œufs, céleri, gluten</i>	Salade de <b>betteraves rouges</b> Mijoté de pois cassés Pommes de terre nature <i>Céleri, œufs, moutarde</i>	Pâtes E FAGIOLI ( <b>tomates, carottes, haricots blancs, céleri</b> ) <i>Gluten, céleri</i>
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Melon
Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16
Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>courgettes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>tomates</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>
 Compote de <b>pommes</b> Saucisse Purée nature <i>Gluten, lait, œufs</i>	<b>Poireaux</b> à la crème Burger de bœuf Pommes de terre nature <i>Gluten, œufs, lait, soja, céleri</i>	 Pâtes complètes au saumon Sauce aux <b>brocolis</b> et lentilles vertes <i>Gluten, poissons, lait, céleri Alternatives végétariennes</i>	<b>Courgettes</b> Rôti de dinde Pommes de terre persillées <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	 <b>Chou-fleur</b> Dhal de lentilles Corail aux <b>carottes</b> Riz <i>Céleri</i>
Compote de <b>pommes</b> Boulettes végétariennes Purée nature <i>Gluten, lait, soja, œufs, moutarde, sésame, céleri</i>	<b>Poireaux</b> à la crème Omelette Pommes de terre nature <i>Céleri, lait, œufs, gluten</i>	Pâtes complètes Sauce aux <b>brocolis</b> et lentilles vertes Fromage râpé <i>Gluten, lait, céleri</i>	<b>Courgettes</b> Feta aux herbes de Provence Pommes de terre persillées <i>Céleri, Lait</i>	<b>Chou-fleur</b> Dhal de lentilles Corail aux <b>carottes</b> Riz <i>Céleri</i>
Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage St Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri, moutarde</i>
<b>Haricots verts</b> Blanc de volaille Purée nature <i>Lait, œufs, gluten, céleri</i>	Vol-au-vent aux <b>champignons</b> Riz <i>Gluten, céleri, lait</i>	 <b>Crudités</b> , dressing Filet de Colin Purée nature <i>Poissons, soja, lait, œufs, moutarde, gluten, céleri Alternatives végétariennes</i>	 <b>Brocoli</b> Pain de viande, sauce moutardée Pommes de terre rôties <i>Lait, moutarde, œufs, gluten, soja</i>	 Tajine de légumes ( <b>carottes, courgettes</b> ) aux lentilles vertes Pommes de terre <i>Céleri</i>
<b>Haricots verts</b> Mijoté de lentilles Purée nature <i>Lait, céleri</i>	Dés de Quorn Sauce aux <b>champignons</b> Riz <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	<b>Crudités</b> , dressing Omelette Purée nature <i>Oeufs, lait, moutarde, céleri</i>	<b>Brocoli</b> Pois chiches grillés Pommes de terre rôties <i>Céleri</i>	Tajine de légumes ( <b>carottes, courgettes</b> ) aux lentilles vertes Pommes de terre <i>Céleri</i>
Fruit	Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30
Potage lentilles Corail BIO <i>Céleri</i>	<i>Congé</i>	Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>chou-fleur</b> persil <i>Céleri</i>
Pâtes Bolognaise de bœuf ( <b>tomates, carottes, oignons</b> ) Fromage râpé <i>Gluten, Lait, Soja, Oeufs, Céleri Alternatives végétariennes</i>		 Dés de <b>céleri-rave</b> Filet de Cabillaud, sauce tomate Petit épeautre <i>Poissons, soja, lait, moutarde, gluten, céleri</i>	 <b>Crudités</b> , dressing Rôti de porc Purée nature <i>Lait, gluten, œufs, moutarde Alternatives végétariennes</i>	 Pâtes à la Primavera Verde ( <b>courgettes, brocolis, petits pois, haricots verts</b> ) Fromage râpé <i>Gluten, Céleri, Lait</i>
Pâtes Sauce <b>tomate</b> au basilic Fromage râpé <i>Gluten, Céleri, Lait</i>		Dés de <b>céleri-rave</b> Dés de quorn, sauce tomate Petit épeautre <i>Gluten, lait, œufs, céleri</i>	<b>Crudités</b> , dressing Omelette Purée nature <i>Oeufs, lait, moutarde</i>	Pâtes à la Primavera Verde ( <b>courgettes, brocolis, petits pois, haricots verts</b> ) Fromage râpé <i>Gluten, Céleri, Lait</i>
Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>

Viva



 : Plat végétarien  
 : Poisson labellisé 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 vertes, pois chiches, millet, pâtes, œufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires, pommes, tomates pelées, huile d'olive.  
**25% BIO:** repas avec minimum 25% 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.

