



























MENU NOVEMBRE 2022

ECOLES D'OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE

Lundi 07		Mardi 08		Jeudi 10		Vendredi 11	
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>		 <p>Menu d'automne</p> <p>Congé</p>	
 Navets au beurre et son coulis de tomates aux lentilles Quinoa <i>Gluten*, céleri, lait</i>		 Stoemp aux carottes Filet de Lieu noir <i>Poissons, soja, gluten, céleri, lait</i> Plat froid		 Pâtes, sauce forestière (champignons) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>			
 Salade de riz, jambon, oeufs, petits légumes <i>Œufs, moutarde</i>		 Omelette, crudités , sandwich <i>Lait, gluten, œufs, moutarde</i>		 Brie, miel, noix, crudités , baguette <i>Céleri, œufs, moutarde, lait, gluten, sésame, fruits à coque</i>			
Compote		Fruit		Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>			
Lundi 14		Mardi 15		Jeudi 17		Vendredi 18	
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>		Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>	
 Compote Boulette de volaille Frites <i>Gluten, lait, œufs, moutarde, arachides</i>		 Crudités , dressing Filet de colin Purée nature <i>Poissons, céleri, œufs, moutarde, soja, gluten, lait</i>		 Couscous de légumes du chef (potimarrons, chou-fleur, pois chiches) Semoule <i>Gluten, céleri</i>		 Pâtes Sauce tomates, carottes , oignons Fromage râpé <i>Gluten, céleri, œufs*, lait, soja*</i>	
Jambon de dinde, crudités , pain blanc <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>		 Falafels, crudités , sauce au yaourt, pain tortilla <i>Gluten, sésame, lait, céleri, œufs, moutarde</i>		 Salade de pommes de terre, crudités râpées, œuf mimosa <i>Œufs, moutarde, céleri</i>		 Salade de quinoa, bâtonnets de carottes , saumon belle-vue <i>Poissons, céleri, œufs, moutarde</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>		Fruit	
Lundi 21		Mardi 22		Jeudi 24		Vendredi 25	
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage céleri BIO <i>Céleri</i>		Potage haricots blancs <i>Céleri</i>		Potage tomates-poivrons BIO <i>Céleri</i>	
 Légumes oubliés (panais, céleri-rave, topinambour) Mijoté de pois cassés Purée nature <i>Céleri, lait</i>		 Pâtes Saumon Epinards aux lentilles <i>Poissons, gluten, céleri, lait</i>		 Chou-fleur Dhal de lentilles Corail aux carottes Riz <i>Céleri, moutarde</i>		 Menu grec Crudités , dressing Dés de volaille Pain pita <i>Gluten, lait, œufs, moutarde, céleri,</i>	
 Houmous, crudités , baguette grise <i>Œufs, moutarde, gluten, sésame</i>		Wraps César (poulet, salade , maïs) <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>		 Pêches au thon, laitue , pain gris <i>Poissons, œufs, moutarde, lait, céleri, gluten</i>		Salade de pâtes, crudités feta, huile d'olive <i>Gluten, céleri, lait</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>		Fruit	
Lundi 28		Mardi 29					
Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>					
 Carottes aux lentilles Frites <i>Céleri, arachides</i>		 Julienne de légumes (poireaux, céleri, carottes) Waterzooi de poissons Pommes de terre nature <i>Poissons, soja, lait, gluten, céleri</i>					
Bâtonnets de fromages (3 variétés), taboulé aux petits légumes <i>Gluten, lait, œufs, moutarde, céleri</i>		Wraps au poulet curry, carottes râpées, laitue <i>Gluten, céleri, moutarde, œufs, soja</i>					
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit					

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

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.

