







		Jeudi 01		Vendredi 02			
		Potage <b>courgettes</b> basilic <i>Céleri</i>		Potage <b>potiron</b> <i>Céleri</i>			
		 Pâtes aux <b>légumes</b> et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>		Cuisson de volaille à la moutarde douce <b>Crudités de saison</b> Boullgour <i>Gluten, céleri, moutarde, lait, œufs</i>			
		Alternatives végétariennes					
		Pâtes aux légumes et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>		Omelette Crudités de saison Dressing Boullgour <i>Œufs, lait, gluten, céleri, moutarde</i>			
		Compotine		<b>Fruit de saison</b>			
Lundi 05		Mardi 06		Jeudi 08		Vendredi 09	
Potage <b>navets</b> <i>Céleri</i>		Potage pois chiches <i>Céleri</i>		Potage <b>poireaux</b> <i>Céleri</i>		<i>Le commerce équitable</i>	
Carbonnade de bœuf <b>Carottes</b> Pommes de terre <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>		 Filet de Cabillaud Sauce aux olives <b>Epinards</b> au beurre Riz <i>Poisson, soja, céleri, gluten, lait</i>		 Tajine de <b>légumes</b> et boulettes végétariennes <i>Gluten, céleri, soja, œufs, moutarde</i>		Potage <b>tomates</b> -bananes <i>Céleri, lait</i> Curry de volaille au lait de coco et <b>carottes</b> Quinoa <i>Céleri, gluten, lait</i>	
Alternatives végétariennes							
Carbonnade de Quorn Carottes Pommes de terre <i>Œufs, céleri, gluten, lait, moutarde</i>		Fricassée de lentilles Epinards au beurre Riz <i>Gluten, céleri, lait</i>		Tajine de légumes et boulettes végétariennes <i>Gluten, céleri, soja, œufs, moutarde</i>		Curry de pois chiches au lait de coco et carottes Quinoa <i>Gluten, céleri, lait</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		<b>Fruit de saison</b>		Emmental <i>Lait</i>		 Chocolat équitable <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	
Lundi 12		Mardi 13		Jeudi 15		Vendredi 16	
Potage <b>panais</b> <i>Céleri</i>		Potage <b>carottes</b> <i>Céleri</i>		Potage <b>fenouil</b> <i>Céleri</i>		Potage St Germain <i>Céleri</i>	
 Goulash de porc aux petits légumes ( <b>tomates, courgettes...</b> ) Orge <i>Céleri, gluten</i>		 Filet de Hoki <b>Crudités de saison</b> et dressing maison Purée nature <i>Poisson, gluten, céleri, œufs, moutarde, lait, soja</i>		 Pennes à la méditerranéenne (tomates, poivrons, ...) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>		Filet de poulet Sauce à l'orange <b>Haricots</b> à l'échalote Pommes nature <i>Gluten, céleri, lait</i>	
Alternatives végétariennes							
Haricots blancs aux petits légumes (tomates, courgettes,...) Orge <i>Céleri, gluten</i>		Omelette Crudités de saison et dressing maison Purée nature <i>Gluten, céleri, œufs, lait</i>		Pennes à la méditerranéenne (tomates, poivrons,...) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>		Lentilles Sauce à l'orange Haricots à l'échalote Pommes nature <i>Gluten, céleri, lait</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		<b>Fruit de saison</b>		Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>		<b>Fruit de saison</b>	
Lundi 19		Mardi 20		Jeudi 22		Vendredi 23	
Bouillon de légumes <i>Céleri</i>		Potage <b>potimarron</b> <i>Céleri</i>		Potage <b>Andalou</b> <i>Céleri</i>		Potage <b>épinards</b> <i>Céleri</i>	
Boulettes de volaille Compote de <b>pommes</b> Pommes persillées <i>Gluten, céleri</i>		 Filet de saumon Purée aux brocolis <b>brocolis</b> <i>Poisson, céleri, lait, soja, gluten</i>		 Risotto aux petits pois et à la mozzarella et basilic <i>Céleri, lait</i>		Pâtes Bolognaise de bœuf ( <b>tomates, carottes...</b> ) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i>	
Alternatives végétariennes							
Falafels Compote de pommes Pommes persillées <i>Gluten, céleri</i>		Filet de Quorn Purée aux brocolis <i>Gluten, œufs, céleri, lait</i>		Risotto aux petits pois et à la mozzarella et basilic <i>Céleri, lait</i>		Pâtes Al'Arrabiata (tomates, carottes,...) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		<b>Fruit de saison</b>		<b>Fruit de saison</b>		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	
Lundi 26		Mardi 27		Jeudi 29		Vendredi 30	
Potage <b>tomates</b> persil <i>Céleri</i>		Potage <b>celer-rave</b> <i>Céleri</i>		Potage <b>chou-rave</b> <i>Céleri</i>		 <b>Halloween</b>	
Escalope de poulet <b>Chou-fleur</b> au curry Pommes nature <i>Gluten, céleri</i>		 Filet de Colin <b>Crudités de saison</b> Dressing du chef Purée nature <i>Poisson, céleri, lait, œufs, moutarde, soja</i>		 Chili sin carne (tomates, carottes, haricots rouges,...) Riz persillé <i>Céleri</i>		 Potage <b>citrouille</b> ensorcelée <i>Céleri</i> Pâtes au coulis de monstres (courgettes, lardons) et toile d'araignée (fromage) <i>Gluten, céleri, lait</i>	
Alternatives végétariennes							
Omelette Chou-fleur au curry Pommes nature <i>Gluten, céleri</i>		Mijoté de lentilles Crudités de saison Dressing du chef Purée nature <i>Gluten, céleri, œufs, moutarde, lait</i>		Chili sin carne (tomates, carottes, haricots rouges,...) Riz persillé <i>Céleri</i>		 Pâtes au coulis de monstres (courgettes) et toile d'araignée <i>Gluten, céleri, lait</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		<b>Fruit de saison</b>		<b>Fruit de saison</b>		Biscuit maléfique <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>	


**Ingrédients provenant uniquement de l'agriculture biologique:** boullgour, 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, yaourt, huile d'olive.  
Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01)

\* Nos pommes et poires sont garanties d'origine belge de septembre à juin

Les ingrédients indiqués **en gras** sont des ingrédients de saison selon le calendrier des fruits et légumes de Bruxelles Environnement

 : Plat contenant de la viande de porc

 : Poisson MSC (issu de la pêche durable) : Cabillaud, Colin, Fish sticks, Hoki, Lieu noir











 : Plat végétarien

**ALLERGIES:** Pour toutes questions sur les allergènes présents dans nos repas ; contacter notre diététicienne par email : [allergie@coservice.com](mailto:allergie@coservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

## MENU OCTOBRE 2020

### MENU LUNCH BOX

### VERSEAU PRIMAIRE


		Jeudi 01		Vendredi 02			
		Potage <b>courgettes</b> basilic <i>Céleri</i>		Potage <b>potiron</b> <i>Céleri</i>			
		Lunch Box Salade Caprese pâtes, <b>tomates</b> , mozzarella, basilic <i>Gluten, lait, œufs, moutarde, céleri, fruits à coque</i>		Lunch Box Taboulé Estival <b>concombres</b> , menthe, jambonnette de volaille <i>Gluten, céleri</i>			
		Compotine		<b>Fruit de saison</b>			
Lundi 05		Mardi 06		Jeudi 08		Vendredi 09	
Potage <b>navets</b> <i>Céleri</i>	Potage pois chiches <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>tomates</b> -bananes <i>Céleri</i>				
Lunch box Salade Waldorf pdt, cheddar, dés de poulet, betteraves rouges <i>Gluten, fruits à coque, moutarde, lait</i>	 Salade mer du Nord Pâtes, poisson, brocolis,... <i>Poisson, moutarde, céleri, œufs, lait</i>	 Salade Caprine Pâtes, laitue, fromage de chèvre, noix,... <i>Gluten, lait, moutarde, céleri</i>	 Salade Niçoise Riz, salade, haricots princesse, thon, olives, ... <i>Poisson, moutarde, céleri, œufs</i>				
Yaourt <i>Lait</i>	<b>Fruit de saison</b>	Emmental <i>Lait</i>	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>				
Lundi 12		Mardi 13		Jeudi 15		Vendredi 16	
Potage <b>panais</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>fenouil</b> <i>Céleri</i>	Potage St Germain <i>Céleri</i>				
Lunch box Salade Liégeoise Pdt, haricots, jambonnette de volaille, persil <i>Moutarde, céleri</i>	 Lunch box Pêches au thon Riz, salade, thon, <b>crudités de saison</b> <i>Poisson, moutarde, céleri, œufs</i>	 Lunch Box Salade Caprese pâtes, <b>tomates</b> , mozzarella, basilic <i>Gluten, lait, œufs, moutarde, céleri, fruits à coque</i>	Lunch box Salade Quinoa Quinoa, concombres, mini boulette de volaille <i>Gluten, moutarde, céleri</i>				
Yaourt <i>Lait</i>	<b>Fruit de saison</b>	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	<b>Fruit de saison</b>				
Lundi 19		Mardi 20		Jeudi 22		Vendredi 23	
Bouillon de légumes <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarron</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>Andalou</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</b> <i>Céleri</i>				
Lunch box Salade Waldorf pdt, cheddar, dés de poulet, betteraves rouges <i>Gluten, fruits à coque, moutarde, lait</i>	 Lunch box Salade mer du Nord Pâtes, poisson, brocolis,... <i>Poisson, moutarde, céleri, œufs, lait</i>	 Lunch box Salade Caprine Pâtes, laitue, fromage de chèvre, noix,... <i>Gluten, lait, moutarde, céleri</i>	 Lunch box Salade Niçoise Riz, salade, haricots princesse, thon, olives, ... <i>Poisson, moutarde, céleri, œufs</i>				
Yaourt <i>Lait</i>	<b>Fruit de saison</b>	<b>Fruit de saison</b>	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>				
Lundi 26		Mardi 27		Jeudi 29		Vendredi 30	
Potage <b>tomates</b> persil <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri-rave</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>chou-rave</b> <i>Céleri</i>	Potage potiron <i>Céleri</i>				
Lunch box Salade Liégeoise Pdt, haricots, jambonnette de volaille, persil <i>Moutarde, céleri</i>	 Lunch box Pêches au thon Riz, salade, thon, <b>crudités de saison</b> <i>Poisson, moutarde, céleri, œufs</i>	 Lunch Box Salade Caprese pâtes, <b>tomates</b> , mozzarella, basilic <i>Gluten, lait, œufs, moutarde, céleri, fruits à coque</i>	Lunch box Salade Quinoa Quinoa, concombres, mini boulette de volaille <i>Gluten, moutarde, céleri</i>				
Yaourt <i>Lait</i>	<b>Fruit de saison</b>	<b>Fruit de saison</b>	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>				


**Ingrédients provenant uniquement de l'agriculture biologique:** 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, yaourt, huile d'olive.


Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01)

\* Nos pommes et poires sont garanties d'origine belge de septembre à juin

Les ingrédients indiqués **en gras** sont des ingrédients de saison selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement

 : Plat contenant de la viande de porc

 : Poisson MSC (issu de la pêche durable) : Cabillaud, Colin, Fish sticks, Hoki, Lieu noir

 : Plat végétarien

Suivez-nous sur  Facebook **TCO SERVICE**

**CERTISYS**  
BIO CERTIFICATION

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

# MENU OCTOBRE 2020

## MENU LUNCH BOX - VEGETARIEN

### VERSEAU PRIMAIRE


		Jeudi 01		Vendredi 02			
		Potage <b>courgettes</b> basilic <i>Céleri</i>		Potage <b>potiron</b> <i>Céleri</i>			
		Lunch Box Salade Caprese pâtes, <b>tomates</b> , mozzarella, basilic <i>Gluten, lait, œufs, moutarde, céleri, fruits à coque</i>		Lunch Box Taboulé Estival <b>concombres</b> , menthe, dés de Quorn <i>Gluten, céleri, œufs</i>			
Compotine		<b>Fruit de saison</b>					
Lundi 05		Mardi 06		Jeudi 08		Vendredi 09	
Potage <b>navets</b> <i>Céleri</i>		Potage pois chiches <i>Céleri</i>		Potage <b>poireaux</b> <i>Céleri</i>		Potage <b>tomates-bananes</b> <i>Céleri</i>	
Lunch box Salade Waldorf pdt, cheddar, betteraves rouges <i>Gluten, fruits à coque, moutarde, lait</i>		Lunch box Salade d'automne Pâtes, dés de feta, brocolis,... <i>Moutarde, céleri, œufs, lait</i>		Lunch box Salade Caprine Pâtes, laitue, fromage de chèvre, noix,... <i>Gluten, lait, moutarde, céleri</i>		Lunch box Salade de lentilles Riz, salade, haricots princesse, lentilles vertes,... <i>Moutarde, céleri, œufs</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		<b>Fruit de saison</b>		Emmental <i>Lait</i>		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	
Lundi 12		Mardi 13		Jeudi 15		Vendredi 16	
Potage <b>panais</b> <i>Céleri</i>		Potage <b>carottes</b> <i>Céleri</i>		Potage <b>fenouil</b> <i>Céleri</i>		Potage St Germain <i>Céleri</i>	
Lunch box Salade Liégeoise Pdt, haricots, œufs brouillés, persil <i>Moutarde, céleri, œufs, lait</i>		Lunch box Pêches à la mousse végétarienne <b>Riz</b> <i>Moutarde, céleri, œufs</i>		Lunch Box Salade Caprese pâtes, <b>tomates</b> , mozzarella, basilic <i>Gluten, lait, œufs, moutarde, céleri, fruits à coque</i>		Lunch box Salade Quinoa Quinoa, concombres, dés de fromage <i>Gluten, moutarde, céleri, lait</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		<b>Fruit de saison</b>		Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>		<b>Fruit de saison</b>	
Lundi 19		Mardi 20		Jeudi 22		Vendredi 23	
Bouillon de légumes <i>Céleri</i>		Potage <b>potimarron</b> <i>Céleri</i>		Potage <b>Andalou</b> <i>Céleri</i>		Potage <b>épinards</b> <i>Céleri</i>	
Lunch box Salade Waldorf pdt, cheddar, betteraves rouges <i>Gluten, fruits à coque, moutarde, lait</i>		Lunch box Salade d'automne Pâtes, dés de feta, brocolis,... <i>Moutarde, céleri, œufs, lait</i>		Lunch box Salade Caprine Pâtes, laitue, fromage de chèvre, noix,... <i>Gluten, lait, moutarde, céleri</i>		Lunch box Salade de lentilles Riz, salade, haricots princesse, lentilles vertes,... <i>Moutarde, céleri, œufs</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		<b>Fruit de saison</b>		<b>Fruit de saison</b>		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	
Lundi 26		Mardi 27		Jeudi 29		Vendredi 30	
Potage <b>tomates</b> persil <i>Céleri</i>		Potage <b>céleri-rave</b> <i>Céleri</i>		Potage <b>chou-rave</b> <i>Céleri</i>		Potage potiron <i>Céleri</i>	
Lunch box Salade Liégeoise Pdt, haricots, œufs brouillés, persil <i>Moutarde, céleri, œufs, lait</i>		Lunch box Pêches à la mousse végétarienne <b>Riz</b> <i>Moutarde, céleri, œufs</i>		Lunch Box Salade Caprese pâtes, <b>tomates</b> , mozzarella, basilic <i>Gluten, lait, œufs, moutarde, céleri, fruits à coque</i>		Lunch box Salade Quinoa Quinoa, concombres, dés de fromage <i>Gluten, moutarde, céleri, lait</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		<b>Fruit de saison</b>		<b>Fruit de saison</b>		Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	


**Ingrédients provenant uniquement de l'agriculture biologique:** 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, yaourt, huile d'olive.


Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01)

\* Nos pommes et poires sont garanties d'origine belge de septembre à juin

Les ingrédients indiqués **en gras** sont des ingrédients de saison selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement

 : Plat contenant de la viande de porc

 : Poisson MSC (issu de la pêche durable) : Cabillaud, Colin, Fish sticks, Hoki, Lieu noir

 : Plat végétarien

Suivez-nous sur  Facebook **TCO SERVICE**

**CERTISYS**  
BIO CERTIFICATION

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