

## MENU DECEMBRE 2022 ECOLE DE MARBAIS



St-Nicolas

Lundi 05		Mardi 06	Mercredi 07	Jeudi 08	Vendredi 09
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>Poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>
 Compote de pommes Boudin Pommes de terre nature  <i>Gluten, lait</i>	 <b>Crudités</b> , dressing Filet de Colin Purée nature  <i>Poissons, céleri, gluten, soja, œufs, moutarde, lait, sulfites</i>			 Purée d' <b>épinards</b> Omelette Coulis de légumes  <i>Œuf, céleri, lait</i>	Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, <b>carottes</b> ) Fromage râpé  <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Spéculoos <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>			Fromage <i>Lait</i>	Fruit
Lundi 12		Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>brocoli</b> BIO <i>Céleri</i>		Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>
<b>Champignons</b> Vol-au-vent de volaille Riz  <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Purée de <b>potiron</b> Filet de Hoki  <i>Poissons, céleri, gluten, lait, soja</i>			 Pennes complètes Courgettes au pesto Fromage râpé  <i>Gluten, céleri, lait</i>	<b>Chou rouge</b> aux pommes Filet de cuisse de poulet Pommes de terre persillées  <i>Gluten, lait, œufs</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit			Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit
Lundi 19		Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23
Potage haricots blancs BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage brunoise BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>
<b>Carottes</b> Carbonnade de bœuf Orge perlé  <i>Gluten, lait, moutarde, céleri</i>	 <b>Crudités</b> , dressing Filet de colin Pommes de terre nature  <i>Poissons, céleri, gluten, soja, œufs, moutarde, sulfites</i>			 Curry de pois chiches à l'indienne (chou-fleur, <b>oignons</b> , pois chiches, lait de coco) Riz <i>Céleri, moutarde, lait</i>	Rôti de dinde sauce aux airelles Paires au sirop Gratin dauphinois  <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit			Fruit	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</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, œufs, 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.

**35% BIO**: repas avec minimum 35% d'ingrédients BIO. Certifié par 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. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

