

# SOIS UN AVENTURIER DU GOÛT

CHAQUE MOIS  
TCO SERVICE TE PROPOSE  
UN MENU À THÈME



Ose aller **à la découverte**  
d'aliments que tu ne connais pas!

## Relie chaque nom de plat à son thème

Pâtes au potiron magique 1	A Texas-Mexique
Poulet sauce aigre douce 2	B Inde
Chili sin carne 3	C Ukraine
Bortsch 4	D Andalousie
Dahl de lentilles corail 5	E Nouvel an Chinois
Paëlla 6	F Halloween

## Entoure les 7 ingrédients qui font partie de la recette du Chili sin carne

1. Haché de bœuf / 2. haricots rouges / 3. tomates pelées / 4.  
huile d'olive / 5. dés de fromage / 6. carottes / 7. salade / 8.  
Paprika / 9. oignons / 10. Maïs






Réponses: 1.F/ 2.E/ 3.A/ 4.C/ 5.B/ 6.D  
Le Chili: 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10

# MENU JANVIER 2023




## ECOLE DE MARBAIS

Bonne année

Menu montagnard

lundi 09	mardi 10	mercredi 11	jeudi 12	vendredi 13
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage Pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarron</b> BIO <i>Céleri</i>
Dés de navets Raviolis (bœuf et poulet) à la sauce tomate et basilic Fromage râpé <i>Gluten, céleri, œufs, lait</i>	 Waterzooi de poisson (poireaux, <b>céleri</b> , carottes) Riz <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten</i>		 Couscous du chef aux légumes de saison (potiron, chou blanc) <i>Céleri, gluten</i>	 <b>Crudités de saison</b> et dressing Belgiflette (pommes de terre, brie, lardons) <i>Lait, céleri, œufs, moutarde</i>
Compotine	Fruit		Yaourt <i>Lait</i>	Flocons des neiges <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
lundi 16	mardi 17	mercredi 18	jeudi 19	vendredi 20
Potage St-Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>courgettes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>butternut</b> BIO <i>Céleri</i>
<b>Carottes</b> et son coulis de tomates Cuissot de poulet Quinoa <i>Céleri, œufs, gluten, lait</i>	 Purée de <b>céleri-rave</b> Filet de saumon Sauce curry doux <i>Poissons, céleri, gluten, lait, soja, moutarde</i>		 Pâtes complètes Sauce au pesto et petits pois Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i>	Salade de <b>betteraves rouges</b>  Boulettes Sauce Liégeoise Purée nature <i>Céleri, moutarde, lait, gluten, œufs, soja</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit
lundi 23	mardi 24	mercredi 25	jeudi 26	vendredi 27
Bouillon de légumes <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarron</b> BIO <i>Céleri</i>
Riz aux légumes chinois Poulet sauce aigre-douce <i>Gluten, céleri, soja, œufs, lait</i>	 <b>Crudités de saison, dressing</b> Filet de Lieu noir Sauce vierge au citron Purée nature <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten, œufs, moutarde</i>		 Pennes légumes et légumineuses (tomates, carottes, lentilles vertes) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	 <b>Chou rouge</b> aux pommes Saucisse Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, œufs, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit		Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	Fruit
lundi 30	mardi 31			
Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>			
Carbonnade de bœuf aux légumes d'hiver (navets, panais) Orge perlé <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>	 Stoemp aux carottes Filet de cabillaud <i>soja, poisson, gluten, céleri, lait</i>			
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit			

Nouvel an chinois  
22/01/2023

 : 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**: boulghour, 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](http://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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

