



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

# TCO SERVICE DES BONS REPAS, SAINS ET DURABLES TOUTE L'ANNÉE À LA CANTINE DE TON ÉCOLE !

Retrouve Sam & Lili chaque  
mois sur le dos de menu pour  
des infos sur l'alimentation.




















## TCO Service c'est


- Des menus variés et équilibrés pensés par une diététicienne
- Un maximum d'achats Bio et en circuit court
- Un personnel formé et expérimenté
- Des produits du commerce équitable
- Des ingrédients de qualité
- Du poisson labellisé « Pêche durable »
- Des légumes et des fruits de saison
- Des menus à thème pour te faire découvrir de nouveaux goûts
- Au moins un repas végétarien par semaine





Une super année scolaire en pleine forme  
avec les repas de TCO Service !

# MENU AOÛT-SEPTEMBRE 2024

lundi 26 août	mardi 27 août	mercredi 28 août	jeudi 29 août	vendredi 30 août
Potage lentilles Corail <i>Céleri</i>	Potage brocolis <i>Céleri</i>	Potage courgettes <i>Céleri</i>	Potage oignons <i>Céleri</i>	Potage carottes <i>Céleri</i>
<b>Courgettes</b> Raviolis (bœuf) Sauce <b>tomate</b> , basilic Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Waterzooï de poissons aux légumes ( <b>poireaux</b> , céleri-rave, <b>carottes</b> ) Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Petits pois Spiringue de porc Riz <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 Couscous de légumes du chef ( <b>carottes</b> , <b>courgettes</b> , pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	<b>Haricots verts</b> Filet de poulet Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>
Compotine	Chocolat <i>Lait</i>	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
lundi 2 septembre	mardi 3 septembre	mercredi 4 septembre	jeudi 5 septembre	vendredi 6 septembre
Potage <b>céleri vert</b> <i>Céleri</i>	Potage pois chiches <i>Céleri</i>	Potage brocolis <i>Céleri</i>	Potage potimarrons <i>Céleri</i>	Potage tomates <i>Céleri</i>
<b>Fenouil</b> à la provençale Emincés de volaille Riz <i>Céleri</i>	 <b>Epinards</b> à la crème Filet de Cabillaud Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	<b>Carottes</b> , sauce curry Filet de poulet Orge <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>	 Pâtes E FAGIOLI ( <b>tomates</b> , <b>carottes</b> , haricots blancs, <b>céleri vert</b> ) <i>Gluten (blé), céleri</i>	 Compote de pommes Saucisse Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit
lundi 9 septembre	mardi 10 septembre	mercredi 11 septembre	jeudi 12 septembre	vendredi 13 septembre
Potage navets <i>Céleri</i>	Potage potimarrons <i>Céleri</i>	Potage poireaux <i>Céleri</i>	Potage épinards <i>Céleri</i>	Potage carottes <i>Céleri</i>
 Potée Liégeoise ( <b>haricots verts</b> , lardons, pommes de terre) <i>Céleri, moutarde</i>	 Pâtes complètes au saumon Sauce aux brocolis <i>Gluten (blé), poissons, lait, céleri</i>	<b>Courgettes</b> Filet de poulet Pâtes grecques <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 <b>Chou-fleur</b> Dhal de lentilles Corail ( <b>carottes</b> , <b>tomates</b> , lait de coco) Riz <i>Céleri, moutarde</i>	Crudités ( <b>tomates</b> , <b>concombres</b> ), vinaigrette Burger de boeuf Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit
lundi 16 septembre	mardi 17 septembre	mercredi 18 septembre	jeudi 19 septembre	vendredi 20 septembre
Potage lentilles Corail <i>Céleri</i>	Potage courgettes <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri vert</b> <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur persil <i>Céleri</i>	Potage andalou ( <b>tomates</b> , <b>poivrons</b> ) <i>Céleri</i>
Dés de céleri-rave, sauce <b>tomate</b> au basilic Boulette de volaille Boullgour <i>Gluten (blé), œufs, céleri</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Filet de Colin Pommes de terre nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	 <b>Brocoli</b> Rôti de porc Pommes de terre rôties <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 Pâtes aux légumes ( <b>carottes</b> , <b>tomates</b> , <b>courgettes</b> ) et légumineuses (lentilles) <i>Gluten (blé), céleri</i>	Paëlla au poulet ( <b>haricots verts</b> , petits pois, <b>poivrons</b> ) <i>Œufs, céleri</i>
Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Fromage <i>Lait</i>	Pastèque
lundi 23 septembre	mardi 24 septembre	mercredi 25 septembre	jeudi 26 septembre	vendredi 27 septembre
Potage brocolis <i>Céleri</i>	Potage carottes <i>Céleri</i>	Potage pois chiches <i>Céleri</i>	Potage potimarrons <i>Céleri</i>	Congé
Vol-au-vent aux champignons Riz <i>Gluten (blé), céleri, lait, œufs</i>	 <b>Chou-fleur</b> au curcuma Filet de Lieu noir Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	Carbonnade de bœuf aux <b>carottes</b> Semoule <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 Pâtes complètes à la Primavera Verde ( <b>courgettes</b> , <b>brocolis</b> , petits pois, <b>haricots verts</b> ) Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	
Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	
lundi 30 septembre	  			
Potage <b>céleri vert</b> <i>Céleri</i>				
<b>Brocoli</b> Omelette Purée nature <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>				
Dessert lacté <i>Lait</i>				

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, 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**: 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, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de boeuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).  
Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01).

**70% local**: 70% des ingrédients sont d'origine locale.

Les allergènes à mention obligatoire sont affichés sur le menu en italique (AR belge 17/07/2014). Ils sont présents comme ingrédients dans le menu. Nos repas étant préparés en cuisine de collectivité, nous ne pouvons pas garantir l'absence de traces d'allergènes supplémentaires. Pour toutes informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par email : [allergie@tcoservice.com](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

