



CUISINES COLLECTIVES RESPONSABLES

TCO Service a besoin de ton avis !

Salut!

Donne nous ton avis sur les menus préparés par TCO Service pour la cantine de ton école.

Si ton nom est tiré au sort, tu gagneras un assortiment de délicieux biscuits bio et locaux **de la biscuiterie namuroise, miam !**

Renvoie-nous tes réponses **avant le 31 mars** en scannant le QR Code ou en nous envoyant un mail à concours@tcoservice.com



Attention, n'oublie pas d'indiquer ton nom, ton prénom et le nom de ton école.



Quel est ton repas préféré dans les menus de TCO Service ?

Quel est le repas que tu aimes le moins ?

As-tu une suggestion de repas à nous faire ?



lundi 10	mardi 11	jeudi 13	L'ALSACE	vendredi 14
Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage épinards BIO <i>Céleri</i>
 Petits pois à la française Omelette, sauce légère tomatée Boullghour <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 Potée aux carottes Filet de lieu noir <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Pâtes complètes Sauce ricotta et épinards <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 Choucroute Saucisse de Francfort Purée  <i>Lait, céleri, moutarde</i>	
Plats froids				
Wraps César (poulet, salade, maïs) <i>Gluten (blé), lait, céleri, œufs, moutarde</i>	 Gouda, crudités , baguette grise <i>Gluten (blé), œufs, céleri, lait, moutarde</i>	 Pêche au thon, salade de chicons , pain gris <i>Poissons, œufs, moutarde, céleri, gluten (blé)</i>	 Salade de riz, dés de carottes, oignons , pois chiches <i>Œufs, céleri, moutarde</i>	
Compotine	Fruit de saison	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit de saison	
lundi 17	mardi 18	jeudi 20	vendredi 21	
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage navets BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage cresson BIO <i>Céleri</i>	
 Poireaux à la crème Mini-boulettes végétariennes Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde, arachides</i>	 Crudités , vinaigrette Filet de colin Purée nature <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	 Couscous de légumes du chef (carottes, chou-fleur , courgettes, pois chiches) Semoule complète <i>Gluten (blé), céleri</i>	 Pâtes, sauce bolognaise (de bœuf) (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</i>	
Plats froids				
 Crudités , mozzarella, pain gris <i>Gluten (blé), lait, œufs, moutarde, céleri</i>	 Wraps houmous, crudités <i>Gluten (blé), céleri, sésame, œufs, moutarde</i>	 Crudités , jambon, pain blanc <i>Gluten (blé), œufs, moutarde, céleri</i>	 Saumon belle-vue, pâtes aux petits légumes <i>Poissons, céleri, œufs, moutarde, gluten (blé)</i>	
Fruit de saison	Dessert lacté <i>Lait</i>	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit de saison	
lundi 24	LES ANTILLES	mardi 25	jeudi 27	vendredi 28
Potage épinards BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage champignons BIO <i>Céleri</i>
 Chou-fleur Dahl de lentilles Riz <i>Céleri, moutarde</i>	 Filet de Cabillaud, sauce créole (tomates, courgettes) Purée de patates douces <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	 Pâtes E FAGIOLI (tomates, carottes , haricots blancs, céleri) <i>Gluten (blé), céleri</i>	 Epinards à la crème Burger de bœuf Pommes de terre <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	
Plats froids				
 Macédoine de légumes, sardines, sandwich <i>Gluten (blé), poissons, céleri, lait, œufs, moutarde</i>	 Wraps Mozzarella (crudités , pesto vert) <i>Gluten (blé), lait, céleri, œufs, moutarde</i>	 Crudités , pain de viande, pain gris <i>Gluten (blé), œufs, moutarde, céleri, lait, soja</i>	 Taboulé aux petits légumes, falafels, vinaigrette au yaourt <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde, sésame</i>	
Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fromage <i>Lait</i>	Fruit de saison	
lundi 31				
Potage céleri-vert BIO <i>Céleri</i>				
 Sauce tomate aux champignons Mini-boulettes végétariennes Frites <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, céleri, moutarde, arachides</i>				
Plats froids				
 Houmous, crudités , baguette grise <i>Œufs, moutarde, gluten (blé), sésame</i>				
Fruit de saison				

 : Plat végétarien

 : Poisson labellisé 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: 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, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de bœuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).

Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01).

75% local: 75% 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. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

