

# MENU MARS 2020

## Ecoles de WATERMAEL BOITSFORT

Lundi 02	Mardi 03	Mercredi 04	Jeudi 05	Vendredi 06
Potage <b>potiron</b> coriandre <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur ciboulette <i>Céleri</i>	Bouillon de légumes <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> <i>Céleri</i>
Emincé de poulet Haricots à l'italienne Boulgour <i>Gluten, céleri</i>	 Filet de Cabillaud Sauce aux olives Purée aux <b>poireaux</b> <i>Poisson, céleri, soja, gluten, lait</i>	Blanquette de veau aux légumes racines (navets, panais,...) Riz <i>Gluten, lait, céleri</i>	 Pâtes aux légumes et légumineuses ( <b>carottes</b> , tomates,...) <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Boulettes Sauce tomate aux petits légumes Frites / Pommes nature <i>Gluten, lait, céleri, soja, œufs, arachides</i>
Compotine	Yaourt <i>Lait</i>	<b>Fruit de saison</b>	<b>Fruit de saison</b>	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>
Lundi 09	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13
Potage tomates persil <i>Céleri</i>	<b>Les Antilles</b>	Potage <b>navets</b> <i>Céleri</i>	Potage vert pré <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri</b> <i>Céleri</i>
Carbonnade de bœuf <b>Carottes</b> Pommes nature <i>Gluten, céleri, moutarde</i>	 Potage lentilles corail <i>Céleri</i>  Colombo de poisson (courgettes, tomates, lait de coco,...) Riz au curcuma <i>Poisson, soja, lait, gluten, céleri</i>	 Escalope de porc <b>Salsifis</b> à l'échalote Pommes persillées <i>Gluten, céleri</i>	 Couscous de légumes du chef ( <b>carottes</b> , oignons,...) <i>Gluten, céleri</i>	Saucisse de volaille <b>Crudités de saison</b> Dressing du chef Purée nature <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	<b>Fruit de saison</b>	<b>Fruit de saison</b>	Emmental <i>Lait</i>	<b>Fruit de saison</b>
Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20
Potage Julienne <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> <i>Céleri</i>	Potage fenouil <i>Céleri</i>	Potage <b>cresson</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>panais</b> <i>Céleri</i>
 Sauté de porc à la moutarde douce Courgettes Quinoa <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>	 Filet de Hoki <b>Crudités de saison</b> Dressing du chef Purée nature <i>Poisson, soja, œufs, moutarde, céleri, lait</i>	Filet de poulet Chou-fleur à la crème Pommes ciboulette <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Dhal de lentilles corail aux <b>carottes</b> et coriandre Riz <i>Céleri</i>	Hamburger de bœuf Sauce du chef Petits pois Pommes nature <i>Gluten, céleri, moutarde, lait</i>
Yaourt <i>Lait</i>	<b>Fruit de saison</b>	<b>Fruit de saison</b>	Mousse au chocolat <i>Lait</i>	<b>Fruit de saison</b>
Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27
Potage Andalou <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarron</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>salsifis</b> <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri rave</b> <i>Céleri</i>	<b>Ma cabane au Canada</b>
 Salade liégeoise Haricots verts Lardons et pommes de terre <i>Céleri, moutarde, œufs</i>	 Filet de Colin Sauce au curry Epinards au beurre Riz <i>Poisson, œufs, lait, soja, céleri</i>	Rôti de dinde <b>Chou rouge</b> aux pommes Purée nature <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Pâtes Bolognaise de Quorn ( <b>carottes</b> , tomates,...) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, soja, œufs</i>	Potage aux pois cassés <i>Céleri</i> Dés de poulet au sirop d'érable, <b>légumes d'hiver</b> et pommes nature <i>Gluten, céleri</i>
Yaourt <i>Lait</i>	<b>Fruit de saison</b>	<b>Fruit de saison</b>	<b>Fruit de saison</b>	Biscuit du Castor <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
Lundi 30	Mardi 31			
Potage brocolis <i>Céleri</i>	Potage <b>cresson</b> <i>Céleri</i>			
Cuissot de volaille <b>Panais</b> à la provençale Frites / Orge <i>Céleri, gluten, arachides</i>	 Waterzooi de poisson Julienne de légumes (céleri, poireaux, haricots,...) Riz <i>Gluten, céleri, lait, poisson, soja</i>			
Yaourt <i>Lait</i>	<b>Fruit de saison</b>			

**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, Saumon

 : 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.