



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

## ECOLES DE WATERMAEL BOISFORT

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

 : 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.

