

# MENU MARS 2022

## ECOLE COMMUNALES DE WOLUWE-SAINT-LAMBERT

Lundi 7	Mardi 8	Mercredi 9	Jeudi 10	Vendredi 11	
Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri rave</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	
Haut de cuisse de poulet Sauce aux petits légumes ( <b>oignons</b> , tomates, <b>carottes</b> , maïs) Purée nature <i>Gluten, lait, œufs, céleri</i>	 <b>Salsifis</b> au beurre Omelette Boullgour <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	 Haricots princesse à l' <b>échalote</b> Spiringue de porc Pommes de terre rôties <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Pâtes à la norvégienne saumon - <b>épinards</b> <i>Poissons, céleri, gluten, lait</i>	 Tajine de légumes ( <b>céleri rave</b> , <b>potimarrons</b> , haricots blancs) Pommes de terre <i>Céleri</i>	
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Fruit	
<b>L'ALSACE</b>	Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18
Potage haricots rouges BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>panais</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	
 <b>Choucroute</b> Saucisse de Frankfort Purée nature <i>Céleri, lait, moutarde</i>	 <b>Navets</b> , sauce tomate Œufs brouillés Frites / Riz <i>Céleri, lait, œufs, /arachides</i>	<b>Chicons</b> braisés au miel Filet de poulet Pommes de terre rôties <i>Gluten, céleri, œufs, lait</i>	 <b>Choux de Bruxelles</b> Filet de colin Purée nature <i>Poissons, céleri, soja, gluten, lait</i>	 Couscous de légumes du chef ( <b>carottes</b> , courgettes, pois chiches) Semoule <i>Céleri, gluten</i>	
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Fruit	
Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	<b>LES ANTILLES</b>	Jeudi 24	Vendredi 25
Potage lentilles vertes BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates, <b>oignons</b> , <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri rave</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>panais</b> BIO <i>Céleri</i>	
Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, <b>carottes</b> , <b>oignons</b> ) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, œufs, lait, soja</i>	 <b>Carottes</b> vichy Omelette Quinoa <i>Sésame, céleri, œufs, lait</i>	<b>Chou frisé</b> à la crème Rôti de dinde Pommes de terre nature <i>Gluten, lait, céleri, œufs</i>	 Courgettes Filet de Cabillaud Sauce Créole Purée de Patates douces <i>Poissons, gluten, lait, soja, céleri</i>	 Dhal de lentilles Chou-fleur Pommes de terre <i>Céleri</i>	
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	 Yaourt aux fruits <i>Lait</i>	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	
Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31		
Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>pourpier</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>		
Compote de <b>pommes</b>  Boudin Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, céleri, œufs</i>	 Quorn Stroganoff <b>Champignons</b> Frites / Pommes de terre <i>Céleri, œufs, moutarde, lait, /arachides</i>	Petits pois à la française Escalope de poulet Boullgour <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	 Crudités ( <b>betteraves rouges</b> , <b>carottes</b> ), dressing Filet de lieu noir Purée nature <i>Poissons, soja, œufs, moutarde, céleri, lait, gluten</i>		
Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Yaourt aux fruits <i>Lait</i>		

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir (Islande), Colin (Océan Pacifique), Cabillaud (Mer Barent), Saumon (Océan Pacifique), fish stick (Océan Pacifique)

 : 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:** boullgour, 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.

**25% BIO:** repas avec minimum 25% 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.

