

## MENU OCTOBRE 2024

### ECOLE COMMUNALE DE WOLUVE ST LAMBERT

	mardi 1 octobre	mercredi 2 octobre	jeudi 3 octobre	vendredi 4 octobre
 Menu équitable	Potage andalou (tomates, polvrons) <small>Céleri</small>	Potage pois chiches <small>Céleri</small>	Potage potimarrons <small>Céleri</small>	Potage carottes <small>Céleri</small>
	 <b>Brocoli</b> Omelette Purée nature  <small>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</small>	 <b>Poireaux</b> à la crème Saucisse Pommes de terre nature  <small>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</small>	 <b>Carottes</b> Filet de Cabillaud Pommes de terre persillées  <small>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, céleri</small>	 Couscous de légumes du chef <b>(carottes, courgettes,</b> pois chiches) Semoule <small>Gluten (blé), céleri</small>
	Fromage <small>Lait</small>	Fruit	Yaourt aux fruits <small>Lait</small>	Fruit
<b>SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE</b>				
lundi 7 octobre	mardi 8 octobre	mercredi 9 octobre	jeudi 10 octobre	vendredi 11 octobre
Potage céleri vert <small>Céleri</small>	Potage tomates <small>Céleri</small>	Potage épinards <small>Céleri</small>	Potage poireaux <small>Céleri</small>	Potage lentilles Corail <small>Céleri</small>
<b>Haricots verts</b> Poulet curry au lait de coco Riz équitable  <small>Gluten (blé, orge), œufs, céleri, moutarde</small>	 <b>Courgettes</b> au pesto Œufs brouillés Quinoa  <small>Lait, céleri, œufs, moutarde</small>	<b>Chou-fleur</b> , sauce persillée Filet de poulet Pommes de terre rôties  <small>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</small>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Filet de Colin Purée nature  <small>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</small>	 Tajine aux légumes (petits pois, <b>tomates,</b> <b>carottes,</b> pois chiches) Pommes de terre  <small>Céleri</small>
Banane équitable	Yaourt <small>Lait</small>	Fruit	Yaourt aux fruits <small>Lait</small>	Fruit
<b>SEMAINE DU COMMERCE ÉQUITABLE</b>				
lundi 14 octobre	mardi 15 octobre	mercredi 16 octobre	jeudi 17 octobre	vendredi 18 octobre
Potage brocolis <small>Céleri</small>	Potage butternut <small>Céleri</small>	Potage oignons <small>Céleri</small>	Potage carottes <small>Céleri</small>	Potage céleri vert <small>Céleri</small>
Pâtes Bolognaise de bœuf <b>(tomates, carottes, oignons)</b> Fromage râpé  <small>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri</small>	 <b>Carottes</b> râpées, vinaigrette Omelette Frites / Pommes de terre nature  <small>Œufs, lait, céleri, moutarde, arachides</small>	 <b>Brocolis</b> Rôti de porc caramélisé Boulgour  <small>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</small>	 <b>Haricots verts</b> Filet de Lieu Noir Pommes de terre en chemise  <small>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</small>	 Chili sin carne <b>(tomates, carottes,</b> maïs, haricots rouges) Riz  <small>Céleri</small>
Fruit	Yaourt <small>Lait</small>	Fruit	Yaourt aux fruits <small>Lait</small>	Biscuit <small>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</small>

 : 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, pommes, poivrons, 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](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.