

MENU NOVEMBRE 2021 CPAS DE HERON

| Lundi 01 | Mardi 02 | Mercredi 03 | Jeudi 04 | Vendredi 05 | Samedi 06 | Dimanche 07 |
|---|--|---|--|---|---|---|
| Potage oignons <i>Céleri</i> | Potage petits pois <i>Céleri</i> | Potage fenouil <i>Céleri</i> | Potage carottes <i>Céleri</i> | Potage lentilles corail <i>Céleri</i> | Velouté de butternut <i>Céleri, lait</i> | Potage asperges <i>Céleri</i> |
| Rôti de porc Haricots à l'italienne Purée nature <i>Gluten, lait, céleri, soja</i> | Lasagne (bœuf) à la crème <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i> | Cuisse de poulet à l'estragon Riz aux légumes (carottes, petits pois) <i>Céleri, lait, gluten, œufs</i> | Roulade de chicons au jambon Purée nature <i>Gluten, céleri, lait</i> | Filet de Lieu Noir aux fines herbes Brocolis au beurre Pommes de terre nature <i>Poissons, soja, lait, gluten, céleri</i> | Œufs à la russe Macédoine de légumes Salade de pommes de terre <i>Œufs, moutarde, céleri</i> | Rosbif, sauce crémée Bettes Pommes de terre nature <i>Gluten, lait, soja</i> |
| Yaourt <i>Lait</i> | Fruit de saison | Cake / Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i> | Pudding chocolat <i>Lait</i> | Fruit de saison | Compote de pommes | Pâtisserie <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i> |
| Repas alternatif : Saucisse porc-bœuf, stoemp aux carottes <i>Céleri, lait, œufs, gluten, soja</i> | | | | | | |
| Lundi 08 | Mardi 09 | Mercredi 10 | Jeudi 11 | Vendredi 12 | Samedi 13 | Dimanche 14 |
| Bouillon aux légumes <i>Céleri</i> | Potage épinards <i>Céleri</i> | Potage aux champignons <i>Céleri</i> | Potage carottes cumin <i>Céleri</i> | Potage pois chiches <i>Céleri</i> | Velouté aux brocolis <i>Céleri, lait</i> | Velouté de courgettes <i>Céleri, lait</i> |
| Chili con carne (viande hachée de bœuf, tomates, haricots rouges) Riz <i>Gluten, céleri, œufs, lait, soja</i> | Gratin de pâtes aux légumes et lardons <i>Gluten, céleri, lait</i> | Rôti de porc Macédoine de légumes Dressing du chef Purée nature <i>Gluten, céleri, soja, lait, œufs, moutarde</i> | Boulette de volaille Navets et sa sauce tomate Boullgour <i>Gluten, céleri, lait, moutarde, œufs, soja</i> | Filet de Cabillaud Crudités de saison Dressing du chef Purée nature <i>Poissons, soja, lait, gluten, céleri, œufs, moutarde</i> | Salade César (poulet, salade, pommes de terre, parmesan) <i>Œufs, céleri, lait, moutarde</i> | Lapin, sauce chasseur Carottes Pommes duchesse <i>Gluten, soja, lait, moutarde, sulfites</i> |
| Yaourt <i>Lait</i> | Fruit de saison | Cake / Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i> | Pudding vanille <i>Lait</i> | Fruit de saison | Compote de pommes | Pâtisserie <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i> |
| Repas alternatif : Lasagne bolognaise <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i> | | | | | | |
| Lundi 15 | Mardi 16 | Mercredi 17 | Jeudi 18 | Vendredi 19 | Samedi 20 | Dimanche 21 |
| Potage chou-fleur <i>Céleri</i> | Terrine (porc) <i>Gluten, œufs, lait, moutarde</i> | Potage tomates <i>Céleri</i> | Potage fenouil <i>Céleri</i> | Potage potiron <i>Céleri</i> | Potage aux 5 légumes <i>Céleri, lait</i> | Potage Parmentier <i>Céleri</i> |
| Saucisse (bœuf-porc) Choux de Bruxelles Purée nature <i>Gluten, œufs, soja, lait</i> | Civet de marcassin Chicons braisés Pommes de terre nature <i>Gluten, soja, lait, moutarde, céleri</i> | Spaghetti bolognaise (bœuf) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i> | Roti de dinde Céleri-rave Purée aux oignons <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i> | Filet de Hoki Sauce tomate aux petits pois Riz <i>Poissons, gluten, céleri, soja</i> | Salade Niçoise (thon, crudités, pommes de terre grenailles) <i>Poissons, céleri, œufs, moutarde</i> | Vol au vent Champignons Riz <i>Gluten, céleri, lait</i> |
| Yaourt <i>Lait</i> | Fruit de saison | Cake / Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i> | Riz au lait <i>Lait</i> | Fruit de saison | Compote de pommes | Pâtisserie <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i> |
| Repas alternatif : Boulette (porc-bœuf), sauce tomate, riz <i>Gluten, céleri, œufs, lait, soja</i> | | | | | | |
| Lundi 22 | Mardi 23 | Mercredi 24 | Jeudi 25 | Vendredi 26 | Samedi 27 | Dimanche 28 |
| Potage chou-fleur <i>Céleri</i> | Potage haricots blancs <i>Céleri</i> | Potage cresson <i>Céleri</i> | Potage cerfeuil <i>Céleri</i> | Potage salsifis <i>Céleri</i> | Potage carottes coriandre <i>Céleri</i> | Velouté de céleri-rave <i>Céleri, lait</i> |
| Boulette de volaille Bettes au beurre Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, œufs, soja, moutarde</i> | Pâtes Carbonara Lardons <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i> | Burger de bœuf Salade de saison Dressing du chef Purée nature <i>Gluten, lait, œufs, moutarde, soja</i> | Cuisse de poulet Chou blanc à la crème Pommes de terre nature <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i> | Pâtes à la norvégienne (saumon et épinards) <i>Gluten, céleri, poissons, lait</i> | Pêches au thon Crudités de saison Sauce dressing Riz persillé <i>Céleri, lait, œufs, moutarde, poissons</i> | Navarin d'agneau Haricots à l'échalote Croquettes <i>Gluten, arachides, lait, soja, céleri</i> |
| Yaourt <i>Lait</i> | Fruit de saison | Cake / Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i> | Pudding chocolat <i>Lait</i> | Fruit de saison | Compote de pommes | Pâtisserie <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i> |
| Repas alternatif : Vol au vent de volaille, champignons, riz <i>Gluten, céleri, lait</i> | | | | | | |
| Lundi 29 | Mardi 30 |  | | | | |
| Potage brocolis <i>Céleri</i> | Potage Julienne <i>Céleri</i> | | | | | |
| Pain de viande (porc-bœuf) Poireaux à la crème Purée nature <i>Gluten, lait, œufs, soja, céleri</i> | Carbonnade de bœuf Carottes Pommes de terre nature <i>Gluten, céleri, moutarde, lait, soja</i> | | | | | |
| Yaourt <i>Lait</i> | Fruit de saison | | | | | |
| Repas alternatif : Filet de poulet, compote de pommes, purée <i>Gluten, lait, œufs, soja</i> | | | | | | |

Les produits suivants sont toujours 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 (garanties d'origine belge de septembre à juin), pommes (garanties d'origine belge de septembre à juin), tomates pelées, huile d'olive.

TCO SERVICE propose des repas avec minimum 20% d'ingrédients BIO. Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01)



ALLERGIES : Pour toutes questions sur les allergènes présents dans nos repas ; contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.