

## MENU OCTOBRE 2021 CPAS DE HERON



				Vendredi 01	Samedi 02	Dimanche 03
				Potage tomates basilic <i>Céleri</i>	Potage courgettes <i>Céleri</i>	Velouté asperges <i>Céleri, lait</i>
				Filet de Lieu noir Sauce au curcuma Purée de poireaux <i>Gluten, céleri, lait, poissons, soja</i>	Salade César (poulet, salade, pomme de terre, parmesan,...) <i>Lait, œufs, moutarde</i>	Bœuf bourguignon (carottes, chicons, champignons) Pommes duchesse <i>Lait, sulfites, gluten, soja, lait</i>
				Fruit de saison	Compote de pommes	Pâtisserie <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
Repas alternatif : Lasagne bolognaise (porc-bœuf) <i>Gluten, lait, œufs, soja</i>						
Lundi 04	Mardi 05	Mercredi 06	Jeudi 07	Vendredi 08	Samedi 09	Dimanche 10
Potage carottes <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail <i>Céleri</i>	Potage tomates coriandre <i>Céleri</i>	Potage courgettes basilic <i>Céleri</i>	Potage potiron <i>Céleri</i>	Potage cresson <i>Céleri</i>	Velouté aux légumes <i>Gluten, céleri</i>
Pain de viande (porc-bœuf) Brocolis Pommes de terre en chemise <i>Gluten, lait, œufs, soja</i>	Cuisse de poulet Sauce moutarde Haricots princesse Pommes de terre <i>Gluten, lait, soja, œufs, moutarde</i>	Courgettes farcies (porc-bœuf) Ratatouille (tomates, poivrons) - Petit épeautre <i>Gluten, œufs, soja, céleri, lait</i>	Pâtes Primavera (courgettes, haricots,...) Lardons <i>Gluten, céleri, moutarde</i>	Filet de cabillaud Crudités de saison Purée <i>Gluten, céleri, poissons, soja, œufs, moutarde, lait</i>	Salade grecque (pâtes grecques, concombres, tomates, olives, feta,...) <i>Gluten, lait, œufs, moutarde</i>	Rosbeef Sauce champignons Carottes Riz <i>Gluten, lait, gluten, 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 : Filet de poulet, compote de pommes, purée nature <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i>						
Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17
Potage navets <i>Céleri</i>	Potage pois chiches <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil <i>Céleri</i>	Potage poireaux <i>Céleri</i>	Potage tomates <i>Céleri</i>	Potage du cultivateur <i>Céleri</i>	Crème de chicons <i>Céleri, lait</i>
Hamburger de boeuf Courgettes-aubergines Pommes de terre <i>Gluten, œufs, soja, lait, céleri</i>	Sauté de porc Tomates-fenouil Riz <i>Gluten, céleri, œufs, soja</i>	Pâtes bolognaise (porc-bœuf) <i>Gluten, lait, œufs, soja, céleri</i>	Rôti de dinde Chou-fleur au curcuma Purée persillée <i>Gluten, lait, soja, œufs</i>	Filet de hoki Brocolis à la crème Purée <i>Gluten, poissons, céleri, soja, lait</i>	Œufs à la russe Macédoine de légumes (carottes, haricots verts, fèves) Pommes de terre <i>Œufs, céleri, moutarde, lait</i>	Blanquette de veau Légumes d'automne (Choux de Bruxelles, champignons) Pommes duchesse <i>Lait, gluten, soja, moutarde, arachides</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 : Boulettes (porc-bœuf), sauce tomate, purée nature <i>Gluten, œufs, lait, céleri, soja</i>						
Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22	Samedi 23	Dimanche 24
Potage panais <i>Céleri</i>	Salade de carottes à la marocaine 	Potage fenouil <i>Céleri</i>	Potage oignons <i>Céleri</i>	Potage St Germain <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil <i>Céleri</i>	Velouté de potimarron <i>Céleri, lait</i>
Spiringue de porc à la moutarde douce Courgettes Pommes de terre <i>Gluten, céleri, soja, moutarde, lait</i>	Poulet au citron et olives Semoule <i>Gluten, œufs, soja, céleri</i>	Boulette (porc-bœuf) Sauce tomate Petits pois Riz <i>Gluten, œufs, soja, lait</i>	Gratin de pâtes aux brocolis et maïs Lardinettes de dinde <i>Gluten, céleri, lait</i>	Filet de saumon Epinards Purée nature <i>Poissons, soja, lait, céleri, œufs, soja</i>	Assiette de fromage Raisins, fruits secs, noix Crudités, dressing Baguette <i>Gluten, lait, moutarde, œufs, fruits à coque</i>	Coq au vin Haricots verts Purée aux oignons <i>Gluten, soja, œufs, lait</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Salade d'oranges au miel et cannelle	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 : Hachi parmentier (bœuf) aux épinards <i>Gluten, lait, œufs, soja</i>						
Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29	Samedi 30	Dimanche 31
Bouillon de légumes <i>Céleri</i>	Potage potiron <i>Céleri</i>	Potage céleri <i>Céleri</i>	Potage cresson <i>Céleri</i>	Potage poireaux <i>Céleri</i>	Potage tomates <i>Céleri</i>	Crème de concombre <i>Céleri, lait</i>
Côte de porc Chou rouge aux pommes Pommes de terre <i>Gluten, soja, lait</i>	Pâtes Bolognaise (bœuf) Fromage râpé <i>Gluten, lait, œufs, soja, céleri</i>	Chicon au gratin (porc) Purée <i>Lait, gluten</i>	Cuisse de poulet Sauce curry Ananas Riz <i>Gluten, céleri, soja, lait, œufs, moutarde</i>	Waterzooï de poisson Julienne de légumes (poireaux, carottes, céleri) Pommes ciboulette <i>Poissons, céleri, soja, gluten</i>	Salade Niçoise (thon, haricots verts, crudités, œufs, riz,...) <i>Œufs, moutarde, poissons</i>	Saucisse (porc-bœuf) Compote de pommes Pommes rissolées <i>Lait, œufs, gluten, soja</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	Cake / Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
Repas alternatif : Vol au vent (volaille), champignons, riz <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i>						

Les produits suivants sont toujours BIO : boulghour, 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](http://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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.