

## LES MENUS DE TCO SERVICE SONT BONS POUR LA SANTÉ

Tu as l'air en pleine  
forme, Sam !?



## CONSEILS POUR ÊTRE EN PLEINE FORME COMME SAM

- **Consomme des féculents à chaque repas :**  
du pain, des pâtes, du riz, du quinoa, des pommes de terre...
- **Privilégie les céréales complètes.**  
(Comme dans les menus de TCO Service)
- **Mange des fruits et des légumes au moins 3 fois par jour.** Ils contiennent plein de vitamines. Tu les trouveras dans le potage, le plat principal et régulièrement en dessert du repas chaud de ton école.
- **Bois surtout de l'eau tout au long de la journée.**
- **Mange calmement,** assis à table, en pensant à ce que tu manges.
- **Et surtout, n'hésite pas à goûter** les aliments que tu ne connais pas. Manger de tout et varier ton alimentation est important pour ta santé.

*Bon appétit !*

Oui Lili, c'est parce que  
je mange bien !



# MENU DECEMBRE 2024



lundi 2 décembre 2024	mardi 3	jeudi 5	vendredi 6
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>panais</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>
<b>Chou rouge</b> Boulette de volaille Pommes de terre nature  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>	 Potée aux <b>carottes</b> Fish Stick Sauce tartare  <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, lait, céleri, moutarde</i>	 Pâtes aux légumes (tomates, courgettes, <b>carottes</b> ) et légumineuses Fromage râpé  <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 Compote Boudin Pommes de terre nature  <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>
Dessert lacté  <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Spéculoos  <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes)</i>
lundi 9	mardi 10	jeudi 12	vendredi 13
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>butternut</b> BIO <i>Céleri</i>
<b>Champignons</b> Vol-au-vent de volaille Riz  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 <b>Choudou</b> crémé Filet de Hoki Purée persillée  <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	 Pennes (complètes) Courgettes au pesto Fromage râpé  <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Sauté de porc Pommes de terre en chemise  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri, moutarde</i>
Dessert lacté  <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit  <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Fruit
lundi 16	mardi 17	jeudi 19	vendredi 20
Potage <b>céleri-rave</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potimarrons</b> BIO <i>Céleri</i>
Carbonnade de bœuf aux <b>carottes</b> Boullghour  <i>Gluten (blé, orge), lait, céleri, moutarde</i>	 <b>Crudités</b> , vinaigrette Filet de Colin Pommes de terre nature  <i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>	 Ratatouille d'hiver (tomates, <b>carottes</b> , <b>champignons</b> ) Omelette Riz  <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	 <b>Noël</b> Poires au sirop Rôti de dinde, sauce aux aïelles Gratin dauphinois  <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, céleri</i>
Dessert lacté  <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit de Noël  <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>

-  : Plat végétarien
-  : Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, 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**: les potages sont 100% BIO.

**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).

**75% local**: 75% 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

