











# MENU OCTOBRE 2019

## INSTITUT DE LA PROVIDENCE

### JODOIGNE

	<b>Mardi 01</b>		<b>Jeudi 03</b>		<b>Vendredi 04</b>			
	Potage lentilles corail <i>Céleri</i>		Potage courgettes basilic <i>Céleri</i>		Potage potiron <i>Céleri</i>			
	 Filet de Lieu noir au safran Purée aux poireaux <i>Poisson, soja, céleri, gluten, lait</i>	 Pâtes aux légumes et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	Cuisson de volaille à la moutarde douce <b>Crudités de saison</b> Bouillottes <i>Gluten, céleri, moutarde, lait, œufs</i>		Fruit de saison			
<b>Lundi 07</b>		<b>Mardi 08</b>		<b>Jeudi 10</b>		<b>Vendredi 11</b>		
Potage navets <i>Céleri</i>		Potage pois chiches <i>Céleri</i>		Potage poireaux <i>Céleri</i>		<b>Le commerce équitable</b>		
Carbonnade de bœuf <b>Carottes</b> Pommes de terre <i>Gluten, céleri, lait</i>		 Filet de Cabillaud Sauce aux olives <b>Epinards</b> au beurre Riz <i>Poisson, soja, céleri, gluten, lait</i>	 Tajine de légumes et boulettes végétariennes <i>Gluten, céleri, soja, œufs, moutarde, sésame</i>	Potage tomates-bananes <i>Céleri</i> Curry de volaille au lait de coco et <b>carottes</b> Quinoa <i>Céleri, gluten, lait</i>				
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit de saison		Emmental <i>Lait</i>		Chocolat équitable <i>Lait, soja, fruits à coque</i>		
<b>Lundi 14</b>		<b>Mardi 15</b>		<b>Jeudi 17</b>		<b>Vendredi 18</b>		
Potage panais <i>Céleri</i>		Potage carottes <i>Céleri</i>		Potage oignons <i>Céleri</i>		Potage Saint-Germain <i>Céleri</i>		
Epigramme d'agneau Ratatouille (tomates, courgettes,...) Orge <i>Céleri, gluten</i>		 Filet de Hoki Crudités de saison et dressing maison Purée nature <i>Poisson, gluten, céleri, œufs, moutarde, lait, soja</i>	Pâtes Bolognaise (tomates, carottes,...) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>		Filet de poulet Sauce à l'orange Haricots à l'échalote Pommes nature <i>Gluten, céleri</i>		Fruit de saison	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit de saison		Compote		Fruit de saison		
<b>Lundi 21</b>		<b>Mardi 22</b>		<b>Jeudi 24</b>		<b>Vendredi 25</b>		
Bouillon de légumes <i>Céleri</i>		Potage potiron <i>Céleri</i>		Potage cresson <i>Céleri</i>		<b>Halloween</b>		
Saucisse de volaille Compote de pommes Pommes persillées <i>Gluten, céleri</i>		 Pâtes Saumon <b>Brocolis</b> <i>Gluten, céleri, soja, poisson, lait</i>	 Mousse de lentilles corail et poireaux <b>Chou-fleur</b> au curcuma Riz persillé <i>Gluten, céleri</i>	Potage de l'ogre <i>Céleri</i> Pâtes vivantes au coulis de citrouille maléfique et yeux de grenouille (volaille) <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>				
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit de saison		Fruit de saison		Biscuit ensorcelé <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>		



## Congé d'automne




**Ingrédients provenant uniquement de l'agriculture biologique:** bouillottes, 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, yaourt, huile d'olive.


Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01)

\* Nos pommes et poires sont garanties d'origine belge de septembre à juin

Les ingrédients indiqués **en gras** sont des ingrédients de saison selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement

 : Plat contenant de la viande de porc

 : Poisson MSC (issu de la pêche durable) : Cabillaud, Colin, Fish sticks, Hoki, Lieu noir, Saumon

 : Plat végétarien

Suivez-nous sur  Facebook **TCO SERVICE**

**CERTISYS**  
BIO CERTIFICATION



**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.