

MENU JANVIER 2020

INSTITUT DE LA PROVIDENCE

JODOIGNE




Lundi 06		Mardi 07		Jeudi 09		Vendredi 10	
Potage brunoise <i>Céleri</i>		Potage Saint-Germain <i>Céleri</i>		Potage oignons <i>Céleri</i>		<i>Retour du ski</i>	
Filet de cuisse de poulet Champignons à la sauce tomate Semoule <i>Gluten, céleri</i>		 Filet de saumon Navets au beurre Pommes persillées <i>Poisson, céleri, gluten, lait, soja</i>		Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, courgettes,...) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, soja, œufs</i>		Potage potiron <i>Céleri</i> Belgiflette  (pommes de terre, brie, lardons...) Crudités de saison et dressing <i>Lait, céleri, œufs, moutarde</i>	
Compotine		Fruit de saison		Yaourt <i>Lait</i>		Rocher des neiges <i>Gluten, œufs</i>	
Lundi 13		Mardi 14		Jeudi 16		Vendredi 17	
Potage Parmentier <i>Céleri</i>		Potage tomates persil <i>Céleri</i>		Potage cresson <i>Céleri</i>		Potage pois chiches <i>Céleri</i>	
Escalope de poulet Sauce à l'estragon Carottes Vichy Boulgour <i>Gluten, céleri</i>		 Waterzooi de poisson Julienne de légumes (poireaux, céleri,...) Riz <i>Poisson, céleri, soja, lait, gluten</i>		 Pâtes E Fagioli (tomates, carottes, céleri, haricots blancs,...) <i>Gluten, céleri, lait</i>		Hamburger pur boeuf Salade de betteraves rouges Dressing du chef Purée nature <i>Céleri, moutarde, lait, gluten</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit de saison		Chocolat <i>Lait, soja</i>		Fruit de saison	
Lundi 20		Mardi 21		Jeudi 23		Vendredi 24	
Potage carottes <i>Céleri</i>		Potage fenouil <i>Céleri</i>		Potage poireaux <i>Céleri</i>		 Nouvel an chinois 	
 Pain de viande Chou rouge aux pommes Pommes persillées <i>Gluten, céleri, lait, soja, œufs</i>		 Filet de Lieu noir Sauce au citron Crudités de saison Purée nature <i>Poisson, soja, céleri, lait, œufs, moutarde, gluten</i>		 Pennes à la méditerranéenne (tomates, poivrons, oignons,...) <i>Gluten, céleri, lait</i>		Bouillon de légumes <i>Céleri</i> Rendang de bœuf à l'asiatique, légumes chinois et riz basmati <i>Gluten, céleri, lait, soja</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit de saison		Emmental  <i>Lait</i>		Fruit de saison	
Lundi 27		Mardi 28		Jeudi 30		Vendredi 31	
Potage épinards <i>Céleri</i>		Potage tomates <i>Céleri</i>		Potage potiron <i>Céleri</i>		Potage haricots blancs <i>Céleri</i>	
Navarin d'agneau aux légumes d'hiver (navets, panais,...) Orge <i>Gluten, céleri</i>		 Filet de Colin au curry Purée de céleri rave <i>Poisson, lait, soja, céleri, gluten</i>		 Curry de pois chiches à l'orientale au chou-fleur Riz <i>Céleri</i>		Saucisse de volaille Salade mixte Dressing du chef Purée nature <i>Gluten, céleri, œufs, moutarde, lait</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit de saison		Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>		Fruit de saison	

Ingrédients provenant uniquement de l'agriculture biologique: boulgour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, oeufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires*, pommes*, tomates pelées, yaourt, huile d'olive.


Certifié par 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. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.