



## TCO SERVICE DES BONS REPAS, SAINS ET DURABLES TOUTE L'ANNÉE À LA CANTINE DE TON ÉCOLE !

- Des menus variés et équilibrés pensés par une diététicienne
- Un personnel formé et expérimenté
- Des ingrédients de qualité
- Des légumes et des fruits de saison
- Au moins un repas végétarien par semaine
- Un maximum d'achats Bio et en circuit court
- Des produits du commerce équitable
- Du poisson labellisé « Pêche durable »
- Des menus à thème pour te faire découvrir de nouveaux goûts

Nous sommes  
Sam et Lili!

Retrouve-nous chaque  
mois au dos du menu.

**Bonne année scolaire en pleine forme grâce aux repas de TCO Service !**

# MENU AOÛT-SEPTEMBRE 2025

| lundi 25 août                                                                                                                    | mardi 26 août                                                                                                                                                                                                                                                       | jeudi 28 août                                                                                                                                                                                                                                                                         | vendredi 29 août                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Potage lentilles corail BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                     | Potage brocolis BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                                | Potage oignons BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                                                   | Potage carottes BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Courgettes</b><br>Raviolis (bœuf)<br>Sauce <b>tomate</b> , basilic<br>Fromage râpé<br><i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i> |  Waterzooï<br>de poissons aux légumes<br>(poireaux, céleri-rave, <b>carottes</b> )<br>Pommes de terre nature<br><i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>          |  Couscous<br>de légumes du chef<br>( <b>carottes, courgettes</b> , pois chiches)<br>Semoule<br><i>Gluten (blé), céleri</i>                                                                           | <b>Haricots verts, échalotes</b><br>Filet de poulet<br>Pommes de terre ciboulette<br><i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>                                                                                                                                                  |
| Compotine                                                                                                                        | Fruit                                                                                                                                                                                                                                                               | Dessert lacté<br><i>Lait</i>                                                                                                                                                                                                                                                          | Fruit                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| lundi 1 septembre                                                                                                                | mardi 2 septembre                                                                                                                                                                                                                                                   | jeudi 4 septembre                                                                                                                                                                                                                                                                     | vendredi 5 septembre                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Potage <b>poireaux</b> BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                      | Potage pois chiches BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                            | Potage brocolis BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                                                  | Potage <b>potimarrons</b> BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Carottes</b><br>à la provençale<br>Emincés de volaille<br>Riz<br><i>Céleri</i>                                                |  <b>Epinards</b> à la crème<br>Filet de Merlu<br>Pommes de terre nature<br><i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>                                               |  Pâtes E FAGIOLI<br>( <b>tomates, carottes</b> ,<br>haricots blancs, <b>céleri vert</b> )<br><i>Gluten (blé), céleri</i>                                                                             |  <b>Crudités</b> , vinaigrette<br>Boulette, sauce liégeoise<br>Pommes de terre<br><i>Gluten (blé), œufs, soja, lait, céleri, moutarde</i>                                                  |
| Fruit                                                                                                                            | Biscuit<br><i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>                                                                                                                                                       | Dessert lacté<br><i>Lait</i>                                                                                                                                                                                                                                                          | Fruit                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| lundi 8 septembre                                                                                                                | mardi 9 septembre                                                                                                                                                                                                                                                   | jeudi 11 septembre                                                                                                                                                                                                                                                                    | vendredi 12 septembre                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Potage <b>navets</b> BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                        | Potage andalou ( <b>tomates, poivrons</b> ) BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                    | Potage <b>épinards</b> BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                                           | Potage <b>carottes</b> BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                                   |
| Salade Liégeoise<br>( <b>haricots verts</b> ,<br>lardinettes de dinde,<br>pommes de terre)<br><i>Céleri, sulfites</i>            |  Pâtes (complètes)<br>au saumon<br>Sauce aux <b>brocolis</b><br><i>Gluten (blé), poissons, lait, céleri</i>                                                                        |  Curry de lentilles<br>( <b>carottes, chou-fleur, oignons</b> ,<br>lait de coco)<br>Riz<br><i>Céleri, moutarde</i>                                                                                   |  <b>Crudités</b> , vinaigrette<br>Saucisse<br>Pommes de terre en chemise<br><i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri, moutarde</i>                                                              |
| Fruit                                                                                                                            | Biscuit<br><i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>                                                                                                                                                       | Dessert lacté<br><i>Lait</i>                                                                                                                                                                                                                                                          | Fruit                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| lundi 15 septembre                                                                                                               | mardi 16 septembre                                                                                                                                                                                                                                                  | jeudi 18 septembre                                                                                                                                                                                                                                                                    | vendredi 19 septembre                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Potage <b>courgettes</b> BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                    | Potage <b>butternut</b> BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                        | Potage <b>oignons</b> BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                                            | Potage Shorbat Adas (lentilles corail) BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Fenouil</b><br>sauce <b>tomate</b> au basilic<br>Boulette de volaille<br>Boulgour<br><i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>  |  <b>Haricots verts</b><br>Filet de Lieu noir<br>Pommes de terre persillées<br><i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>                                          |  Pâtes (complètes) Primavera Verde<br>( <b>courgettes, brocolis</b> , petits pois,<br>pesto de noix de cajou)<br>Fromage râpé<br><i>Gluten (blé), lait, céleri, fruits à coque (noix de cajou)</i> |  <b>Crudités (tomates, concombre)</b><br>Emincés de poulet<br>Sauce yaourt<br>Pain libanais ( <i>primaires</i> ) / Riz ( <i>maternelles</i> )<br><i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i> |
| Fruit                                                                                                                            | Fromage<br><i>Lait</i>                                                                                                                                                                                                                                              | Dessert lacté<br><i>Lait</i>                                                                                                                                                                                                                                                          | Fruit                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| lundi 22 septembre                                                                                                               | mardi 23 septembre                                                                                                                                                                                                                                                  | jeudi 25 septembre                                                                                                                                                                                                                                                                    | vendredi 26 septembre                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Potage pois chiches BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                         | Potage brocolis BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                                | Potage <b>céleri-rave</b> BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                                        | Potage <b>potimarrons</b> BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                                |
| Carbonnade de bœuf<br>aux <b>carottes</b><br>Semoule<br><i>Gluten (blé), lait, céleri, moutarde</i>                              |  <b>Crudités</b> , vinaigrette<br>Filet de Colin<br>Purée de patates douces<br><i>Gluten (blé, seigle), œufs, poissons, soja, lait, céleri, moutarde</i>                         |  Pâtes, sauce aux<br>légumes ( <b>carottes, tomates</b> ,<br><b>courgettes</b> ) et lentilles<br>Fromage râpé<br><i>Gluten (blé), lait, céleri</i>                                                 | <b>Champignons</b><br>Vol-au-vent<br>de volaille<br>Riz<br><i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>                                                                                                                                                                            |
| Fruit                                                                                                                            | Biscuit<br><i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>                                                                                                                                                       | Dessert lacté<br><i>Lait</i>                                                                                                                                                                                                                                                          | Fruit                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| lundi 29 septembre                                                                                                               | mardi 30 septembre                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Potage <b>tomates</b> BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                       | Potage <b>courgettes</b> BIO<br><i>Céleri</i>                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Brocolis</b><br>Filet de poulet<br>Pommes de terre<br>aux herbes<br><i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>                   |  Pâtes à l'Ostendaise<br>(colin, crevettes roses,<br><b>carottes, poireaux</b> ,<br><b>céleri-rave</b> )<br><i>Gluten (blé, seigle), poissons, crustacés, soja, lait, céleri</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Fruit                                                                                                                            | Biscuit<br><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, Merlu, 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 bœuf, 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 meilleurs délais.