



Lundi 7		Mardi 8		Jeudi 10		L'ALSACE		Vendredi 11	
Potage haricots rouges BIO <i>Céleri</i>		Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	
 Salsifis au beurre Mijoté de lentilles vertes Boullgour <i>Gluten, céleri, lait</i>		 Pâtes à la norvégienne saumon - épinards <i>Poissons, céleri, gluten, lait</i>		 Tajine de légumes Pommes de terre <i>Céleri</i>		 Choucroute Saucisse de Frankfort Purée nature <i>Céleri, lait, moutarde</i>			
 Salade de pommes de terre, haricots, lardons <i>Oeufs, moutarde</i>		 Salade de lentilles, feta, pommes, noix <i>Lait, fruits à coque, céleri</i>		 Pêches au thon, pain gris <i>Poissons, œufs, moutarde, lait, céleri, gluten</i>		Salade de riz Hawaï (poulet, ananas, carottes râpées) <i>Œufs, moutarde, céleri</i>			
Fruit		Yaourt <i>Lait</i>		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>		Fruit			
Lundi 14		Mardi 15		Jeudi 17		Vendredi 18			
Potage lentilles vertes BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates BIO <i>Céleri</i>		Potage panais BIO <i>Céleri</i>			
 Navets, sauce tomate Mijoté de pois cassés Frites <i>Céleri, arachides</i>		 Choux de Bruxelles Filet de colin Purée nature <i>Poissons, céleri, soja, gluten, lait</i>		 Couscous de légumes du chef (carottes, courgettes, pois chiches) Semoule <i>Céleri, gluten</i>		Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes, oignons) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, œufs, lait, soja</i>			
 Duo de charcuteries, crudités, pain gris <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>		 Houmous, crudités, baguette grise <i>Œufs, moutarde, gluten, sésame</i>		 Salade de quinoa, saumon, petits légumes <i>Poissons, céleri</i>		 Salade de pâtes, mozzarella, pesto <i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i>			
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>		Fruit			
Lundi 21		LES ANTILLES		Mardi 22		Jeudi 24		Vendredi 25	
Potage épinards BIO <i>Céleri</i>		Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage carottes BIO <i>Céleri</i>		Potage oignons BIO <i>Céleri</i>	
Carottes vichy Filet de poulet, sauce à l'orange Quinoa <i>Gluten, céleri, œufs, lait</i>		 Courgettes Filet de Cabillaud Sauce Créole Purée de Patates douces <i>Poissons, gluten, lait, soja, céleri</i>		 Pâtes Sauce ricotta épinards <i>Gluten, lait, céleri</i>		 Compote de pommes Burger végétarien Pommes de terre persillées <i>Gluten, céleri, soja, moutarde</i>			
 Brie, miel, noix, crudités, baguette multicéréales <i>Céleri, œufs, moutarde, lait, gluten, sésame, fruits à coque</i>		 Salade de riz aux petits légumes <i>Céleri, œufs, moutarde</i>		Wraps au poulet curry, carottes râpées <i>Gluten, céleri, moutarde, œufs</i>		 Omelette, crudités, pistolet <i>Œufs, lait, moutarde, gluten</i>			
Yaourt <i>Lait</i>		Banane		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>		Fruit			
Lundi 28		Mardi 29		Jeudi 31					
Potage St Germain BIO <i>Céleri</i>		Potage tomates persil BIO <i>Céleri</i>		Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>					
 Quorn Stroganoff Champignons Frites <i>Céleri, moutarde, œufs, lait, arachides</i>		 Crudités, dressing Filet de lieu noir Purée nature <i>Poissons, soja, œufs, moutarde, céleri, lait, gluten</i>		 Pâtes aux légumes et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>					
Salade de boulgour, dés de poulet, crudités <i>Gluten, céleri, lait, œufs, moutarde</i>		 Duo de fromages, crudités, sandwichs <i>Lait, œufs, moutarde, gluten</i>		 Pain de viande, crudités, sandwich <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja, moutarde</i>					
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit		Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>					

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Hoki, Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, 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: boullgour, 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.

25% BIO: repas avec minimum 25% d'ingrédients BIO. Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01)

70% local: repas avec 70% de produits locaux.

ALLERGIES: Pour toutes questions sur les allergènes présents dans nos repas, contacter notre diététicienne par email : allergie@coservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

