











# MENU JANVIER 2022

## ECOLE COMMUNALES DE UCCLE


Bonne année

Menu montagnard

Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage Pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>céleri</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>potiron</b> BIO <i>Céleri</i>
Dés de navets Raviolis (bœuf et poulet) à la sauce tomate et basilic Fromage râpé <i>Gluten, céleri, œufs, lait</i>	 Julienne de légumes (poireaux, céleri, carottes) Waterzooi de poisson Riz <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten</i>	Petits pois à la française Rosbif Pommes de terre nature <i>Gluten, lait</i>	 Couscous du chef aux légumes de saison ( <b>potiron, chou blanc</b> ) <i>Céleri, gluten</i>	 <b>Crudités de saison</b> et dressing Belgiflette (pommes de terre, brie, lardons) <i>Lait, céleri, œufs, moutarde</i>
Compotine	Fruit	Fruit	Yaourt <i>Lait</i>	Flocons des neiges <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
Potage St-Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>courgettes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage brocolis BIO <i>Céleri</i>
<b>Carottes</b> et son coulis de tomates Cuissot de poulet Quinoa <i>Céleri, œufs, gluten, lait</i>	Purée de <b>céleri-rave</b>  Filet de saumon Sauce curry doux <i>Poissons, céleri, gluten, lait, soja, moutarde</i>	Chou-fleur Rôti de dinde Pommes de terre rôties <i>Gluten, lait, céleri, œufs</i>	 Pâtes Sauce crémée au pesto et petits pois Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	Salade de <b>betteraves rouges</b>  Boulette Sauce Liégeoise Frites <i>Céleri, moutarde, lait, gluten, œufs, soja, arachides</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Fruit
Lundi 24	Mardi 25	Mercredi 26	Jeudi 27	Vendredi 28
Potage <b>potiron</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Bouillon, vermicelles de riz <i>Céleri</i>
<b>Chou rouge</b> aux pommes  Saucisse Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, œufs</i>	Crudités de saison, dressing  Filet de Lieu noir Sauce vierge au citron Purée nature <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten, œufs, moutarde</i>	<b>Chicons</b> au miel Filet de poulet Pommes de terre nature <i>Gluten, œufs, lait</i>	 Pennes Bolognaise de quorn (tomates, <b>carottes</b> ) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	Légumes chinois Poulet sauce aigre-douce Riz basmati <i>Gluten, céleri, soja, œufs, lait</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	Fruit
Lundi 31				
Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>				
Carbonnade de bœuf aux légumes d'hiver (navets, panais) Frites <i>Gluten, céleri, lait, moutarde, arachides</i>				
Yaourt <i>Lait</i>				

Nouvel an chinois

 : 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:** 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 (garanties d'origine belge de septembre à juin), pommes (garanties d'origine belge de septembre à juin), tomates pelées, huile d'olive.

**20% BIO:** repas avec minimum 20% 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@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

