

# MENU JANVIER 2022


## ECOLE SAINTE AGNES


Bonne année

Menu montagnard

Lundi 10	Mardi 11	Jeudi 13	Vendredi 14
<b>Potage carottes BIO</b> <i>Céleri</i> Dés de navets Raviolis (bœuf et poulet) à la sauce tomate et basilic Fromage râpé <i>Gluten, céleri, œufs, lait</i>	<b>Potage Pois chiches BIO</b> <i>Céleri</i>  Julienne de légumes (poireaux, céleri, carottes) Waterzooi de poisson Riz <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten</i>	<b>Potage cerfeuil BIO</b> <i>Céleri</i>  Couscous du chef aux légumes de saison (potiron, chou blanc) <i>Céleri, gluten</i>	<b>Potage potiron BIO</b> <i>Céleri</i>  <b>Crudités de saison</b> et dressing Belgiflette  (pommes de terre, brie, lardons) <i>Lait, céleri, œufs, moutarde</i>
Lundi 17	Mardi 18	Jeudi 20	Vendredi 21
<b>Potage St-Germain BIO</b> <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>	 Pâtes Sauce crémée au pesto et petits pois Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, fruits à coque</i>	 Salade de <b>betteraves rouges</b> Boulettes Sauce Liégeoise Purée nature <i>Céleri, moutarde, lait, gluten, œufs, soja</i>
Lundi 24	Mardi 25	Jeudi 27	Vendredi 28
<b>Potage potiron BIO</b> <i>Céleri</i> <b>Chou rouge</b> aux pommes  Saucisse Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, œufs</i>	<b>Crudités de saison, dressing</b>  Filet de Lieu noir Sauce vierge au citron Purée nature <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten, œufs, moutarde</i>	 Pennes Bolognaise de quorn (tomates, carottes) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	<b>Nouvel an chinois</b> Bouillon, vermicelles de riz <i>Céleri</i> Légumes chinois Poulet sauce aigre-douce Riz basmati <i>Gluten, céleri, soja, œufs, lait</i> 
Lundi 31			
<b>Potage poireaux BIO</b> <i>Céleri</i> Carbonnade de bœuf aux légumes d'hiver (navets, panais) Petit épeautre <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</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:** 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](http://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](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

