

MENU JUIN 2019

INTERNAT DE L'ABBAYE DE FLONE

Lundi 02		Mardi 03		Mercredi 04		Jeudi 05	
				Salade Liégeoise Pommes de terre, salade, haricots, lardons,... <i>Moutarde, œufs, céleri</i>			
Raviolis Sauce tomate et basilic Fromage râpé <i>Gluten, lait, œufs, céleri</i>		Hachis Parmentier aux épinards <i>Gluten, céleri, lait</i>		Potage chou-fleur <i>Céleri</i>  Waterzooi de poisson Julienne de légumes (poireaux, céleri,...) Croquettes <i>Gluten, céleri, lait, poisson, soja, arachides</i>		 Couscous de légumes (carottes, courgettes,...) du chef <i>Gluten, céleri</i>	
Compote		Fruit de saison		Fruit de saison		Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	
Lundi 09		Mardi 10		Mercredi 11		Jeudi 12	
				Panini italiano Tomates, mozzarella, basilic, pesto <i>Gluten, céleri, lait</i>			
Cuissot de volaille à l'estragon Haricots princesse Frites <i>Gluten, céleri, arachides</i>		 Goulash de porc aux petits légumes à la provençale (tomates, poivrons,...) Quinoa <i>Gluten, céleri</i>		 Potage potiron coriandre <i>Céleri</i> Filet de Hoki Flan aux brocolis Pommes nature <i>Gluten, céleri, lait, poisson, soja, œufs</i>		 Pâtes Primavera (courgettes, haricots,...) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit de saison		Fruit de saison		Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</i>	
Lundi 16		Mardi 17		Mercredi 18		Jeudi 19	
				Salade grecque Pâtes grecques, feta, concombre, tomates,... <i>Gluten, céleri, lait, œufs, moutarde</i>			
 <i>Souvenirs de Grèce</i> Pain et viande pita Salade grecque (tomates, concombres,...) Sauce yaourt à la menthe <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>		Vol au vent de volaille Champignons Frites Salade de saison Dressing du chef <i>Gluten, lait, céleri, arachides, œufs, moutarde</i>		 Bouillon de légumes <i>Céleri</i> Pâtes Saumon Epinards <i>Gluten, poisson, céleri, soja, lait</i>		 Omelette Poireaux à la crème Boullgour <i>Gluten, lait, céleri, œufs</i>	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit de saison		Mousse au chocolat <i>Lait</i>		Fruit de saison	
Lundi 23		Mardi 24		Mercredi 25		Jeudi 26	
				Panini hawai Jambon de dinde, gouda, ananas,... <i>Gluten, céleri, lait</i>			
Grillburger de bœuf Salade de betteraves rouges Frites <i>Gluten, œufs, moutarde, céleri, lait, soja, arachides</i>		 Boulettes Sauce tomate et petits pois Riz <i>Gluten, céleri, soja, lait</i>		 Potage navets <i>Céleri</i> Filet de Colin Crudités de saison Dressing du chef Purée nature <i>Poisson, soja, lait, céleri, œufs, moutarde</i>		<i>Voyage en Italie</i>  Pâtes E Fagioli (haricots à l'italienne)  Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>  Pastèque	
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit de saison		Fruit de saison			
Lundi 30		 <p>BACK TO SCHOOL!</p>					
Filet de poulet Sauce à l'orange Carottes Pommes persillées <i>Gluten, céleri</i>							
Yaourt <i>Lait</i>							

Ingrédients provenant uniquement de l'agriculture biologique: boullgour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, millet, pâtes, œufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires*, pommes*, tomates pelées, 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 l'IBGE

 : Plat contenant de la viande de porc

 : Poisson MSC (issu de la pêche durable) : Cabillaud, Colin, Fish sticks, Hoki/Merlu, Lieu noir, Saumon

 : Plat végétarien

Suivez-nous sur
 **Facebook TCO SERVICE**

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.