











MENU OCTOBRE 2019

INTERNAT DE L'ABBAYE DE FLONE

	Mardi 01	Mercredi 02	Jeudi 03
		Salade Taboulé Couscous, dés de poulet, poivrons, tomates,... <i>Gluten, moutarde, œufs</i>	
	Saucisse de volaille Comopte de pommes Frites <i>Gluten, céleri, moutarde, arachides</i>	 Potage concombres <i>Céleri</i> Filet de Lieu noir au safran Purée aux poireaux <i>Poisson, soja, gluten, céleri, lait</i>	 Pâtes aux légumes et légumineuses Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>
	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Compotine
Lundi 07	Mardi 08	Mercredi 09	Jeudi 10
		Panini Hindou Jambon de dinde, gouda, roquette, tomates,... <i>Gluten, lait, céleri, moutarde</i>	
Cuissot de volaille à la moutarde douce Haricots princesse Boullgour <i>Gluten, céleri, moutarde, lait, œufs</i>	Carbonnade de bœuf Carottes Frites <i>Gluten, céleri, lait, arachides</i>	 Potage courgettes basilic <i>Céleri</i> Filet de Cabillaud Sauce aux olives Epinards au beurre Riz <i>Poisson, soja, gluten, lait, céleri</i>	 Tajine de légumes et boulettes végétariennes <i>Gluten, céleri, soja, œufs, moutarde, sésame</i>
Fruit de saison	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Emmental <i>Lait</i>
Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17
		Salade pêche au thon Riz, salade, thon, pêches, mayonnaise,... <i>Poisson, moutarde, céleri, œufs</i>	
<i>Le commerce équitable</i> Curry de volaille au lait de coco et carottes Quinoa  <i>Céleri, gluten, lait</i> Chocolat équitable <i>Lait, soja, fruits à coque</i>	Epigramme d'agneau Ratatouille (tomates, courgettes,...) Frites <i>Céleri, gluten, arachides</i>	 Potage poireaux <i>Céleri</i> Filet de Hoki Crudités de saison et dressing maison Purée nature <i>Poisson, gluten, céleri, œufs, moutarde, lait, soja</i>	Pâtes Bolognaise (tomates, carottes,...) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>
Fruit de saison	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Compote
Lundi 21	Mardi 22	Mercredi 23	Jeudi 24
		Quiche Lorraine Crudités de saison et dressing du chef <i>Gluten, lait, œufs, céleri, moutarde</i>	
Filet de poulet Sauce à l'orange Haricots à l'échalote Frites <i>Gluten, céleri, arachides</i>	 Saucisse de volaille Compote de pommes Pommes persillées <i>Gluten, céleri</i>	 Potage oignons <i>Céleri</i> Pâtes Saumon Brocolis <i>Gluten, céleri, soja, poisson, lait</i>	 Mousse de lentilles corail et poireaux Chou-fleur au curcuma Riz persillé <i>Gluten, céleri</i>
Fruit de saison	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fruit de saison



Congé d'automne




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.