
























## MENU DECEMBRE 2018

### INTERNAT DE L'ABBAYE DE FLONE




Lundi 03		Mardi 04		Mercredi 05		Jeudi 06	
				 Salade liégeoise (lardons, haricots, salade, pdt)  Salade mimosa (œufs durs, haricots, salade, pdt) <i>Céleri, lait, œufs, moutarde</i>			
 Chipolata Chou rouge aux pommes Pommes nature  <i>Gluten, céleri</i>	 Sauté de porc à la moutarde Haricots princesse Boullgour aux herbes  <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>	 Potage courgettes <i>Céleri</i> Saucisse de volaille Carottes râpées Frites  <i>Gluten, céleri, œufs, moutarde, lait, arachides</i>	 Filet de Cabillaud Epinards à la crème Pommes nature  <i>Poisson, lait, céleri, gluten</i>				
 Saucisse de Quorn Chou rouge aux pommes Pommes nature  <i>Gluten, céleri, soja</i>	 Haricots princesse Boullgour aux herbes	 Cordon bleu de Quorn Carottes râpées Frites  <i>Gluten, céleri, œufs, moutarde, lait, arachides</i>	 Burger de légumes Epinards à la crème Pommes nature  <i>Gluten, lait, céleri, soja</i>				
Yaourt <i>Lait</i>	<b>Fruit de saison</b>	<b>Fruit de saison</b>	Crème vanille <i>Lait</i>				
Lundi 10		Mardi 11		Mercredi 12		Jeudi 13	
		 Pâtes Matriciana/ Pâte Al'Arrabiata  <i>Gluten, céleri, lait</i>					
 Pâtes Sauce tomates et <b>champignons</b> Fromage râpé  <i>Gluten, céleri, lait</i>	Rôti de porc Purée de petits choux de Bruxelles et lardons  <i>Gluten, céleri, soja, lait</i>	 Potage <b>cresson</b> <i>Céleri</i> <b>FISH STICKS</b> Sauce tartare <b>Crudités</b> de saison Purée nature <i>Poisson, céleri, gluten, œufs, moutarde</i>	 Vol au vent de Quorn <b>Champignons</b> Riz  <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>				
	 Filet de Quorn Purée de petits choux de Bruxelles et lardons  <i>Gluten, céleri, soja, lait, œufs</i>	 Œufs mimosa <b>Crudités</b> de saison Purée nature  <i>Poisson, céleri, gluten, œufs, moutarde</i>					
Emmental <i>Lait</i>	<b>Fruit de saison</b>	Yaourt <i>Lait</i>	<b>Fruit de saison</b>				
Lundi 17		Mardi 18		Mercredi 19		Jeudi 20	
				 Pâtes Primavera verde aux légumes verts Fromage râpé  <i>Gluten, céleri, lait</i>			
 Pâtes Bolognaise de bœuf Fromage râpé  <i>Gluten, céleri, lait</i>	Cuissot de volaille Chou vert à la crème Pommes nature  <i>Gluten, céleri</i>	 Potage <b>cresson</b> <i>Céleri</i> Filet de Colin <b>Crudités</b> de saison Dressing du chef Purée persillée <i>Poisson, céleri, gluten, soja, œufs, moutarde</i>	 Couscous de légumes du chef  <i>Gluten, céleri</i>				
 Pâtes Bolognaise de Quorn fromage râpé  <i>Gluten, céleri, lait, œufs</i>	 Burger chou fleur fromage Chou vert à la crème Pommes nature  <i>Gluten, céleri, œufs, moutarde, soja</i>	 <b>Crudités</b> de saison Dressing du chef Purée persillée <i>Omelette</i>					
Yaourt <i>Lait</i>	<b>Fruit de saison</b>	<b>Fruit de saison</b>	<b>Fruit de saison</b>				

**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](http://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

Facebook **TCO SERVICE**



**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.