



# MENU PLAINES

## 3-7 JUILLET 2023

Lundi 03/07	Mardi 04/07	Mercredi 05/07	Jeudi 06/07	Vendredi 07/07
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>oignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>brocoli</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>tomates</b> BIO <i>Céleri</i>
<b>Haricots verts</b> Omelette Purée nature  <i>Céleri, œufs, lait</i>	 Pâtes complètes Saumon - épinards - lentilles vertes  <i>Gluten, lait, poissons, céleri</i>	<b>Carottes</b> Filet de poulet Pommes de terre rôties  <i>Gluten, Céleri, Lait, Œufs</i>	 Couscous de légumes du chef ( <b>carottes,</b> <b>courgettes,</b> pois chiches) Semoule  <i>Céleri, Gluten</i>	Risotto aux légumes et lardinettes de dinde  <i>Céleri, lait</i>
Compotine	Fruit	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</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, oeufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de boeuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).

**70% local:** repas réalisés avec 70% de produits locaux.


**Allergènes** à mention obligatoire, présents comme ingrédients dans le menu (Règlement UE n°1169/2011).


**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.




## MENU JUILLET - AOUT 2023 PLAINES

lundi 10 juillet 2023	mardi 11 juillet 2023	mercredi 12 juillet 2023	jeudi 13 juillet 2023	vendredi 14 juillet 2023
Potage petits pois <i>Céleri</i>	Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>
Ratatouille (tomates, courgettes, oignons) Filet de cuisse de poulet Quinoa <i>Céleri</i>	 Crudités, dressing Fish stick Pommes de terre <i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Poissons</i>	 Compote de pomme Saucisse de campagne Pommes de terre <i>Gluten, œufs, lait, moutarde</i>	 Pâtes Sauce ricotta épinards <i>Gluten, lait, céleri</i>	Haricots verts Burger de bœuf Pommes de terre rôties <i>Gluten, lait</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Fruit
lundi 17 juillet 2023	mardi 18 juillet 2023	mercredi 19 juillet 2023	jeudi 20 juillet 2023	vendredi 21 juillet 2023
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri BIO <i>Céleri</i>	<i>Fête nationale</i> 
 Salade Liégeoise (haricots verts, pommes de terre, lardons) <i>Céleri</i>	 Crudités, dressing Filet de Colin Pommes de terre <i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Céleri, Poissons, Soja</i>	Filet de cuisse de poulet Courgettes aux herbes de Provence Pâtes grecques <i>Gluten, lait, œufs, céleri</i>	 Chili sin carne (tomates, haricots rouges, maïs, carottes) Riz <i>Céleri</i>	
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	
lundi 24 juillet 2023	mardi 25 juillet 2023	mercredi 26 juillet 2023	jeudi 27 juillet 2023	vendredi 28 juillet 2023
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage petits pois <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>	Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>	Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>
Brocoli Poulet Tikka Massala Riz <i>Céleri, lait, gluten, œufs, fruits à coque</i>	 Fenouil, sauce tomate Filet de Cabillaud Pommes de terre <i>Poissons, gluten, soja, céleri</i>	Crudités, dressing Omelette Purée nature <i>Céleri, lait, œufs, moutarde</i>	 Couscous de légumes (courgettes, carottes, pois chiches) Semoule <i>Gluten, céleri</i>	Pâtes bolognaise de bœuf (carottes, tomates) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, soja, lait, œufs</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Fruit

 : 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, oeufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de boeuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).

**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.



# MENU JUILLET - AOUT 2023

## PLAINES

lundi 31 juillet 2023	mardi 1 août 2023	mercredi 2 août 2023	jeudi 3 août 2023	vendredi 4 août 2023
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>
Vol-au-vent (champignons) Riz <i>Céleri, lait, gluten, œufs</i>	 Salade de concombres-tomates Filet de lieu noir Semoule <i>Céleri, gluten, poissons, soja, œufs, moutarde</i>	 Chou-fleur Boulette Pommes de terre persillées <i>Gluten, lait, œufs, soja, céleri, moutarde</i>	 Pâtes Primavera Verde (courgettes, brocolis, petits pois, haricots verts) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>	Filet de cuisse de poulet, sauce à l'orange Carottes Pommes de terre <i>Gluten, lait, œufs</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Fruit
lundi 7 août 2023	mardi 8 août 2023	mercredi 9 août 2023	jeudi 10 août 2023	vendredi 11 août 2023
Potage petits pois <i>Céleri</i>	Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri BIO <i>Céleri</i>	Potage carottes BIO <i>Céleri</i>
Ratatouille (tomates, courgettes, oignons) Filet de cuisse de poulet Quinoa <i>Céleri</i>	 Crudités, dressing Fish stick Purée nature <i>Oeufs, Moutarde, Gluten, Poissons</i>	 Compote de pomme Saucisse de campagne Pommes de terre <i>Gluten, œufs, lait, moutarde</i>	 Pâtes Sauce ricotta épinards <i>Gluten, lait, céleri</i>	Haricots verts Burger de bœuf Pommes de terre rôties <i>Gluten, lait</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Fruit
lundi 14 août 2023	mardi 15 août 2023	mercredi 16 août 2023	jeudi 17 août 2023	vendredi 18 août 2023
Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	 <i>Congé</i>	Potage poireaux BIO <i>Céleri</i>	Potage céleri BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>
 Salade Liégeoise (haricots verts, pommes de terre, lardons) <i>Céleri</i>		Filet de cuisse de poulet Courgettes aux herbes de Provence Pâtes grecques <i>Gluten, lait, œufs, céleri</i>	 Chili sin carne (tomates, haricots rouges, maïs, carottes) Riz <i>Céleri</i>	 Crudités, dressing Filet de Colin Pommes de terre <i>œufs, Moutarde, Gluten, Céleri, Poissons, Soja</i>
Yaourt <i>Lait</i>		Fruit	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Fruit
lundi 21 août 2023	mardi 22 août 2023	mercredi 23 août 2023	jeudi 24 août 2023	vendredi 25 août 2023
Potage carottes BIO <i>Céleri</i>	Potage petits pois <i>Céleri</i>	Potage chou-fleur BIO <i>Céleri</i>	Potage brocoli BIO <i>Céleri</i>	Potage courgettes BIO <i>Céleri</i>
Brocoli Poulet Tikka Massala Riz <i>Céleri, lait, gluten, œufs, fruits à coque</i>	 Fenouil, sauce tomate Filet de Cabillaud Pommes de terre <i>Poissons, gluten, soja, céleri</i>	Crudités, dressing Omelette Purée nature <i>Céleri, lait, œufs, moutarde</i>	 Couscous de légumes (courgettes, carottes, pois chiches) Semoule <i>Gluten, céleri</i>	Pâtes bolognaise de bœuf (carottes, tomates) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, soja, lait, œufs</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Fruit	Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Fruit

 : 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, pommes, tomates pelées, huile d'olive, chocolat noir/au lait (tablette), burger de boeuf, boulette de volaille, yaourt nature, lait, carottes fraîches (rondelles/cubes).

**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.



# MENU SPEELPLEINEN

## 3-7 JULI 2023

Maandag 03/07	Dinsdag 04/07	Woensdag 05/07	Donderdag 06/07	Vrijdag 07/07
BIO wortelsoep <i>Selderij</i>	BIO uiensoep <i>Selderij</i>	BIO broccolisoup <i>Selderij</i>	BIO Rode linzensoep <i>Selderij</i>	BIO tomatensoep <i>Selderij</i>
Prinsessenbonen Omelet Aardappelpuree  <i>Selderij, eieren, melk</i>	 Volkoren pasta Zalm - spinazie - groene linzen  <i>Gluten, melk, vis, selderij</i>	Wortelen Kipfilet Gebakken aardappelen  <i>Gluten, selderij, melk, eieren</i>	 Koeskoes van groenten van de chef ( <b>wortelen,</b> <b>courgettes,</b> kikkererwten) Griesmeel  <i>Selderij, gluten</i>	Risotto met groenten en kalkoenspekreepjes  <i>Selderij, melk</i>
Compotine	Fruit	Fruit	Fruit	Koekje <i>Gluten, eieren, melk, doovruchten</i>

 : Vegetarische schotel  
 : vis met MSC/ASC label (duurzame visvangst) Hoki, koolvis, pollak, kabeljauw, zalm, fish stick :

**Seizoensproducten** volgens de seizoenskalender voor groenten en fruit van Leefmilieu Brussel/BioWallonië

**100% BIO:** de soepen zijn 100% BIO.

100% BIO: bulgur, witte en rode bonen, witte, rode en groene linzen, kikkererwten, gierst, pasta, eieren, omeletten, gerst, quinoa, griesmeel, bananen, clementines, kiwi's, mandarijntjes, sinaasappelen, peren, appels, gepelde tomaten, olijfolie, pure/melkchocolade (reep), rundsburger, kippenballetje, natuurlijke yoghurt, melk, verse wortelen (schijfjes/blokjes).

**70% lokaal:** maaltijden met 70% lokale producten.

*Allergenen verplicht te vermelden*, aanwezig als ingrediënten in het menu (EU-verordening 1169/2011).

**ALLERGIEËN** : Voor alle vragen over allergenen in onze gerechten, contacteer onze diëtiste via e-mail: [allergie@tcoservice.com](mailto:allergie@tcoservice.com). Ze zal u zo snel mogelijk antwoorden.







## MENU JULI - AUGUSTUS 2023

### PLAINES

maandag 10 juli 2023	dinsdag 11 juli 2023	woensdag 12 juli 2023	donderdag 13 juli 2023	vrijdag 14 juli 2023
Erwtensoep <i>Selderij</i>	BIO broccolisoup <i>Selderij</i>	BIO tomatensoep <i>Selderij</i>	BIO selderijsoep <i>Selderij</i>	BIO wortelsoep <i>Selderij</i>
Ratatatouille (tomaten, courgettes, uien) Filet van kippenbil Quinoa <i>Selderij</i>	 Rauwkost, dressing Fish stick Aardappelen <i>Eieren, mosterd, gluten, vis</i>	 Appelmoes Boerenworst Aardappelen <i>Gluten, eieren, melk, mosterd</i>	 Pasta Spinazie-ricotta saus <i>Gluten, melk, selderij</i>	Prinsessenbonen Rundsburger Gebakken aardappelen <i>Gluten, melk</i>
Yoghurt <i>Melk</i>	Fruit	Fruit	Koekje <i>Gluten, eieren, melk, dopvruchten</i>	Fruit
maandag 17 juli 2023	dinsdag 18 juli 2023	woensdag 19 juli 2023	donderdag 20 juli 2023	vrijdag 21 juli 2023
BIO tomatensoep <i>Selderij</i>	BIO Rode linzensoep <i>Selderij</i>	BIO preisoep <i>Selderij</i>	BIO selderijsoep <i>Selderij</i>	Nationale Feestdag 
 Luikse salade (prinsessenbonen, aardappelen, spekjes) <i>Selderij</i>	 Rauwkost, dressing Pollakfilet Aardappelen <i>Eieren, Mosterd, Gluten, Selderij, Vis, Soja</i>	Filet van kippenbil Courgettes met Provençaalse kruiden Griekse pasta <i>Gluten, melk, eieren, selderij</i>	 Chili sin carne (tomaten, rode bonen, mais, wortelen) Rijst <i>Selderij</i>	
Yoghurt <i>Melk</i>	Fruit	Fruit	Koekje <i>Gluten, eieren, melk, dopvruchten</i>	
maandag 24 juli 2023	dinsdag 25 juli 2023	woensdag 26 juli 2023	donderdag 27 juli 2023	vrijdag 28 juli 2023
BIO wortelsoep <i>Selderij</i>	Erwtensoep <i>Selderij</i>	BIO bloemkoolsoep <i>Selderij</i>	BIO broccolisoup <i>Selderij</i>	BIO courgettesoup <i>Selderij</i>
Broccoli Kip Tikka Massala Rijst <i>Selderij, melk, gluten, eieren, dopvruchten</i>	 Venkel, tomatensaus Kabeljauwfilet Aardappelen <i>Vis, gluten, soja, selderij</i>	Rauwkost, dressing Omelet Aardappelpuree <i>Selderij, melk, eieren, mosterd</i>	 Koeskoes van groenten (courgettes, wortelen, kikkererwten) Griesmeel <i>Gluten, selderij</i>	Pasta bolognese met rundsvlees (wortels, tomaten) Geraspte kaas <i>Gluten, selderij, soja, melk, eieren</i>
Yoghurt <i>Melk</i>	Fruit	Fruit	Koekje <i>Gluten, eieren, melk, dopvruchten</i>	Fruit

 : Vegetarische schotel

 : vis met MSC/ASC label (duurzame visvangst) Hoki, koolvis, pollak, kabeljauw, zalm, fish stick :

 : Schotel bevattende varkensvlees

**Seizoensproducten** volgens de seizoenskalender voor groenten en fruit van Leefmilieu Brussel/BioWallonië

**100% BIO:** de soepen zijn 100% BIO.

100% BIO: bulgur, witte en rode bonen, witte, rode en groene linzen, kikkererwten, gierst, pasta, eieren, omeletten, gerst, quinoa, griesmeel, bananen, clementines, kiwi's, mandarijntjes, sinaasappelen, peren, appels, gepelde tomaten, olijfolie, pure/melkchocolade (reep), rundsburger, kippenballetje, natuurlijke yoghurt, melk, verse wortelen (schijfjes/blokjes).










**70% lokaal:** maaltijden met 70% lokale producten.




**ALLERGIEËN :** Voor alle vragen over allergenen in onze gerechten, contacteer onze diëtiste via e-mail: [allergie@tcoservice.com](mailto:allergie@tcoservice.com). Ze zal u zo snel mogelijk antwoorden.



# MENU JULI - AUGUSTUS 2023

## PLAINES

maandag 31 juli 2023	dinsdag 1 augustus 2023	woensdag 2 augustus 2023	donderdag 3 augustus 2023	vendredi 4 août 2023
BIO tomatensoep <i>Selderij</i>	BIO preisoep <i>Selderij</i>	BIO wortelsoep <i>Selderij</i>	BIO Rode linzensoep <i>Selderij</i>	BIO bloemkoolsoep <i>Selderij</i>
Vol-au-vent (champignons) Rijst <i>Selderij, melk, gluten, eieren</i>	 Salade van komkommer-tomaat Koolvisfilet Griesmeel <i>Selderij, gluten, vis, soja, eieren, mosterd</i>	 Bloemkool Balletje Met peterselie bestrooide aardappelen <i>Gluten, melk, eieren, soja, selderij, mosterd</i>	 Pasta primavera verde (courgettes, broccoli, erwten, prinsessenbonen) Geraspte kaas <i>Gluten, selderij, melk, mosterd</i>	Filet van kippenbil sinaasappelsaus Wortelen Aardappelen <i>Gluten, melk, eieren</i>
Yoghurt <i>Melk</i>	Fruit	Fruit	Koekje <i>Gluten, eieren, melk, dopvruchten</i>	Fruit
maandag, 7 augustus 2023	dinsdag 8 augustus 2023	woensdag 9 augustus 2023	donderdag 10 augustus 2023	vrijdag 11 augustus 2023
Erwtensoep <i>Selderij</i>	BIO broccolisoepp <i>Selderij</i>	BIO tomatensoep <i>Selderij</i>	BIO selderijsoep <i>Selderij</i>	BIO wortelsoep <i>Selderij</i>
Ratatatouille (tomaten, courgettes, uien) Filet van kippenbil Quinoa <i>Selderij</i>	 Rauwkost, dressing Fish stick Aardappelpuree <i>Eieren, mosterd, gluten, vis</i>	 Appelmoes Boerenworst Aardappelen <i>Gluten, eieren, melk, mosterd</i>	 Pasta Spinazie-ricotta saus <i>Gluten, melk, selderij</i>	Prinsessenbonen Rundsburger Gebakken aardappelen <i>Gluten, melk</i>
Yoghurt <i>Melk</i>	Fruit	Fruit	Koekje <i>Gluten, eieren, melk, dopvruchten</i>	Fruit
maandag, 14 augustus 2023	dinsdag 15 augustus 2023	woensdag 16 augustus 2023	donderdag 17 augustus 2023	vrijdag 18 augustus 2023
BIO tomatensoep <i>Selderij</i>	 Vakantie	BIO preisoep <i>Selderij</i>	BIO selderijsoep <i>Selderij</i>	BIO Rode linzensoep <i>Selderij</i>
 Luikse salade (prinsessenbonen, aardappelen, spekjes) <i>Selderij</i>		Filet van kippenbil Courgettes met Provençalse kruiden Griekse pasta <i>Gluten, melk, eieren, selderij</i>	 Chili sin carne (tomaten, rode bonen, maïs, wortelen) Rijst <i>Selderij</i>	 Rauwkost, dressing Pollakfilet Aardappelen <i>Eieren, Mosterd, Gluten, Selderij, Vis, Soja</i>
Yoghurt <i>Melk</i>		Fruit	Koekje <i>Gluten, eieren, melk, dopvruchten</i>	Fruit
maandag, 21 augustus 2023	dinsdag 22 augustus 2023	woensdag 23 augustus 2023	donderdag 24 augustus 2023	vrijdag 25 augustus 2023
BIO wortelsoep <i>Selderij</i>	Erwtensoep <i>Selderij</i>	BIO bloemkoolsoep <i>Selderij</i>	BIO broccolisoepp <i>Selderij</i>	BIO courgettesoepp <i>Selderij</i>
Broccoli Kip Tikka Massala Rijst <i>Selderij, melk, gluten, eieren, dopvruchten</i>	 Venkel, tomatensaus Kabeljauwfilet Aardappelen <i>Vis, gluten, soja, selderij</i>	Rauwkost, dressing Omelet Aardappelpuree <i>Selderij, melk, eieren, mosterd</i>	 Koeskoes van groenten (courgettes, wortelen, kikkererwten) Griesmeel <i>Gluten, selderij</i>	Pasta bolognese met rundsvlees (wortels, tomaten) Geraspte kaas <i>Gluten, selderij, soja, melk, eieren</i>
Yoghurt <i>Melk</i>	Fruit	Fruit	Koekje <i>Gluten, eieren, melk, dopvruchten</i>	Fruit

 : Vegetarische schotel  
 : vis met MSC/ASC label (duurzame visvangst) Hoki, koolvis, pollak, kabeljauw, zalm, fish stick :  
 : Schotel bevattende varkensvlees

**Seizoensproducten** volgens de seizoenskalender voor groenten en fruit van Leefmilieu Brussel/BioWallonië

**100% BIO:** de soepen zijn 100% BIO.

100% BIO: bulgur, witte en rode bonen, witte, rode en groene linzen, kikkererwten, gierst, pasta, eieren, omeletten, gerst, quinoa, griesmeel, bananen, clementines, kiwi's, mandarijntjes, sinaasappelen, peren, appels, gepelde tomaten, olijfolie, pure/melkchocolade (reep), rundsburger, kippenballetje, natuurlijke yoghurt, melk, verse wortelen (schijfjes/blokjes).

**70% lokaal:** maaltijden met 70% lokale producten.

**ALLERGIEËN :** Voor alle vragen over allergenen in onze gerechten, contacteer onze diëtiste via e-mail: [allergie@tcoservice.com](mailto:allergie@tcoservice.com). Ze zal u zo snel mogelijk antwoorden.

