

# MENU DECEMBRE 2019

## INSTITUT DE LA PROVIDENCE

### WOLUWE SAINT-LAMBERT


**Lundi 02**
**Mardi 03**
**Jeudi 05**
**Vendredi 06**

Potage lentilles corail <small>Céleri</small>	Potage <b>potiron</b> coriandre <small>Céleri</small>	Minestrone <small>Céleri, gluten</small>	<b>Saint-Nicolas</b>
Rôti de porc <b>Brocolis</b> au yaourt  Pommes nature <small>Gluten, céleri, lait</small>	Filet de Cabillaud  Purée aux <b>poireaux</b> <small>Poisson, gluten, céleri, lait, soja</small>	Pâtes aux <b>légumes</b> et légumineuses  Fromage râpé <small>Gluten, céleri, lait</small>	Potage des enfants sages (tomates) <small>Céleri</small>  Saucisse de volaille  Carottes râpées de l'ané  Pommes persillées <small>Gluten, céleri</small>
Yaourt <small>Lait</small>	<b>Fruit de saison</b>	<b>Fruit de saison</b>	 Spéculoos <small>Gluten, soja</small>
<b>Lundi 09</b>	<b>Mardi 10</b>	<b>Jeudi 12</b>	<b>Vendredi 13</b>
Bouillon de légumes <small>Céleri</small>	Potage <b>Parmentier</b> <small>Céleri</small>	Potage <b>carottes</b> <small>Céleri</small>	Potage pois chiches <small>Céleri</small>
Sauté de porc à la moutarde douce  Haricots princesse  Boulgour <small>Gluten, céleri, moutarde</small>	Filet de Colin <b>Crudités de saison</b> Dressing du chef  Purée nature <small>Poisson, céleri, gluten, soja, œufs, moutarde, lait</small>	Riz cantonnais aux petits légumes (dés de dinde, petits pois,...)  oignons,...) <small>Lait, céleri, œufs</small>	Pâtes Bolognaise de bœuf (tomates, carottes,...)  Fromage râpé <small>Gluten, céleri, lait</small>
Yaourt <small>Lait</small>	<b>Fruit de saison</b>	Mousse au chocolat <small>Lait</small>	<b>Fruit de saison</b>
<b>Lundi 16</b>	<b>Mardi 17</b>	<b>Jeudi 19</b>	<b>Vendredi 20</b>
Potage petits pois <small>Céleri</small>	Potage <b>oignons</b> <small>Céleri</small>	Potage <b>tomates</b> <small>Céleri</small>	<b>Menu de Noël</b> 
Vol au vent de volaille  Champignons  Riz <small>Gluten, céleri, lait</small>	Fish sticks  Sauce tartare <b>Crudités de saison</b>  Purée nature <small>Poisson, céleri, gluten, œufs, moutarde, lait</small>	Pennes  Sauce au fromage  Courgettes au persil  Fromage râpé <small>Gluten, céleri, lait</small>	Potage <b>potimarron</b> <small>Céleri</small>  Paupiette de veau  Poire au sirop  Pommes nature <small>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</small>
Compote	<b>Fruit de saison</b>	Yaourt <small>Lait</small>	Biscuit du père Noël <small>Gluten, lait, œufs, fruits à coque</small>



# Vacances d'hiver

**Ingrédients provenant uniquement de l'agriculture biologique:** 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, yaourt, 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 Bruxelles Environnement

: Plat contenant de la viande de porc

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

: Plat végétarien

Suivez-nous sur  
**Facebook** **TCO SERVICE**

**CERTISYS**  
BIO CERTIFICATION 

**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.