

# DES NOUVEAUX DESSERTS AU MENU !



Des gaufres en janvier, des crêpes en février, mais de la ferme du Censier !



C'est une ferme Bio qui se trouve à Doische, un petit village de l'arrondissement de Philippeville dans la province de Namur.



Ils confectionnent, avec les œufs de leurs poules, des gaufres et des crêpes locales, bio et délicieuses.

Pour plus d'info <https://www.fermecensier.be>



# MENU JANVIER 2026

Douceurs d'hiver



lundi 05	mardi 06	jeudi 08	vendredi 09
Potage <b>cresson</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>poireaux</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage potimarrons BIO <i>Céleri</i>
<b>Carottes</b> Raviolis (bœuf) à la sauce tomate et basilic Fromage râpé <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>	Purée au <b>céleri-rave</b> et <b>cerfeuil</b> Filet de Hoki <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	Couscous de légumes du chef ( <b>carottes</b> , potiron, chou blanc, pois chiches) Semoule <i>Gluten (blé), céleri</i>	Blanquette de volaille aux légumes d'hiver ( <b>champignons, carottes, oignons</b> ) Riz <i>Gluten (blé), œufs, lait, céleri</i>
Compotine	Fruit	Dessert lacté <i>Lait</i>	Gaufre <i>Gluten (blé), œufs, lait</i>
lundi 12	mardi 13	jeudi 15	vendredi 16
Potage Saint-Germain BIO <i>Céleri</i>	Potage tomates BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>
Chou blanc, sauce curry et lait de coco Emincé de volaille Quinoa <i>Gluten (blé), céleri, moutarde</i>	Julienne de légumes ( <b>poireaux, céleri-rave, carottes</b> ) Waterzooi de poissons Riz <i>Gluten (blé), poissons, lait, céleri</i>	Pâtes (complètes) Sauce au pesto, petits pois et lentilles Fromage râpé <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	<b>Crudités</b> , vinaigrette Boulette, sauce liégeoise Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), œufs, soja, lait, moutarde</i>
Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit
lundi 19	mardi 20	jeudi 22	vendredi 23
Potage pois chiches BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>patates douces</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>champignons</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage potirons BIO <i>Céleri</i>
<b>Carottes</b> Mijoté de dinde sauce douce à l'ananas Boulghour <i>Gluten (blé), céleri, moutarde</i>	Potée aux <b>épinards</b> Filet de Colin <i>Gluten (blé, seigle), poissons, soja, lait, céleri</i>	<b>Céleri-rave</b> Mac & cheese (petits pois, béchamel de <b>céleri</b> ) Pâtes (complètes) <i>Gluten (blé), lait, céleri</i>	<b>Crudités</b> , vinaigrette Burger de bœuf Pommes de terre persillées <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde</i>
Fruit	Fromage <i>Lait</i>	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit <b>INDONESIE</b>
lundi 26	mardi 27	jeudi 29	vendredi 30
Potage <b>carottes</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>cerfeuil</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage <b>épinards</b> BIO <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail BIO <i>Céleri</i>
<b>Epinards</b> à la crème Saucisse de campagne Pommes de terre en chemise <i>Gluten (blé, orge), œufs, lait, moutarde</i>	Pâtes à l'Ostendaise (colin, crevettes roses, <b>carottes, poireaux, céleri-rave</b> ) <i>Gluten (blé), crustacés, poissons, lait, céleri</i>	Chili sin carne (tomates, <b>carottes</b> , maïs, haricots rouges) Wrap <sub>(primaires)</sub> / Quinoa <sub>(maternelles)</sub> <i>Gluten (blé), céleri / Céleri</i>	Riz pilaf façon nasi-goreng (haricots, chou-fleur, <b>oignons</b> ) Emincé de volaille Sauce aigre-douce aux poivrons <i>Gluten (blé), soja, céleri</i>
Fruit	Biscuit <i>Gluten (blé, avoine, épeautre), œufs, soja, lait, fruits à coque (amandes, noisettes, noix)</i>	Dessert lacté <i>Lait</i>	Fruit

: Plat végétarien

: Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, 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).

Certifié par [www.certisys.eu](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01).

75% local: 75% des ingrédients sont d'origine locale.

Les allergènes à mention obligatoire sont affichés sur le menu en italique (AR belge 17/07/2014). Ils sont présents comme ingrédients dans le menu. Nos repas étant préparés en cuisine de collectivité, nous ne pouvons pas garantir l'absence de traces d'allergènes supplémentaires. Pour toutes informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par email : [allergie@tcoservice.com](mailto:allergie@tcoservice.com). Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

