

## MENU SEPTEMBRE 2018 ELCAB BASTOGNE SALAD BAR

|                  | LUNDI 03                                                                                                                                                                                                              | MARDI 04                                                                                                                                                                                                                            | JEUDI 06                                                                                                                                                                                       | VENDREDI 07                                                                                                                                                                                                |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SALAD BAR</b> | Pâtes grecques<br>Boulgour en taboulé<br><br>Laitue<br>Poivrons en dés<br>Tomates et olives<br>Salade de blé<br><br>Feta<br>Lardons<br><br>Sauce au choix                                                             | Pommes nature<br>Pâtes aux petits légumes<br><br>Haricots verts<br>Salade frisée<br>Concombres<br>poivrons grillés<br><br>Dés de volaille au curry<br>Thon<br><br>Sauce au choix                                                    | Fusillis aux concombres<br>Riz au persil<br><br>Salade Iceberg<br>Betteraves rouge<br>Carottes râpées<br>Mais<br><br>Pois chiches à la coriandre<br>Rosbif froid<br><br>Sauce au choix         | Salade de pommes de terre<br>Macaroni au pesto<br><br>Laitue,<br>Chou-fleur<br>Tomates,<br>Radis<br><br>Œufs mimosa<br>Saumon cuit<br><br>Sauce au choix                                                   |
| <b>Exemple</b>   | Salade grecque (pâtes, poivrons, tomates et olives et feta)                                                                                                                                                           | Salade niçoise (pommes de terre, thon, haricots verts)                                                                                                                                                                              | Salade de pâtes et pois chiches, carottes râpées                                                                                                                                               | Salade de pommes de terre et chou fleur au saumon fumé                                                                                                                                                     |
|                  | LUNDI 10                                                                                                                                                                                                              | MARDI 11                                                                                                                                                                                                                            | JEUDI 13                                                                                                                                                                                       | VENDREDI 14                                                                                                                                                                                                |
| <b>SALAD BAR</b> | Taboulé<br>Riz aux légumes<br><br>Laitue - noix, pommes,<br>Salade batavia<br>Carottes râpées<br>Raisins secs<br><br>Mini boulettes de volaille<br>Fromage de chèvre<br><br>Sauce au choix                            | Boulgour<br>Pâtes grecques<br><br>Choux blanc et rouge rapés<br>Tomates<br>Macédoine de légumes<br>Aubergines grillées<br><br>Lentilles vertes du Puy aux lardons<br>Fromage de chèvre et noix<br><br>Sauce au choix                | Salade de pommes de terre,<br>Quinoa<br><br>Courgettes grillées<br>Haricots verts<br>Concombres au yaourt<br>Mais<br><br>Omelette aux fines herbes<br>Roulade de jambons<br><br>Sauce au choix | Boulgour en taboulé<br>Salade de pâtes<br><br>Salade Iceberg<br>Champignons de paris<br>Salade de petits pois<br>Roquette<br><br>Dés de volaille au pesto<br>Houmous de pois chiches<br><br>Sauce au choix |
| <b>Exemple</b>   | Taboulé aux mini boulettes de volaille                                                                                                                                                                                | Salade de boulgour et de lentilles vertes aux lardons et tomates                                                                                                                                                                    | Salade de pommes de terres et omelette aux fines herbes, Haricots verts                                                                                                                        | Boulgour en taboulé aux dés de volaille                                                                                                                                                                    |
|                  | LUNDI 17                                                                                                                                                                                                              | MARDI 18                                                                                                                                                                                                                            | JEUDI 20                                                                                                                                                                                       | VENDREDI 21                                                                                                                                                                                                |
| <b>SALAD BAR</b> | Farfalles tomates, concombre<br>Salade de pommes de terre<br><br>Frisée rouge<br>Tartare de carottes<br>Betteraves rouges râpées<br>Haricots princesse<br><br>Gouda en dés<br>Saumon fumé<br><br>Sauce au choix       | Riz aux ananas<br>Taboulé de Quinoa<br><br>Salade jeunes pousses<br>Tomates en tranches<br>Concombres, olives vertes,<br>Courgettes grillées<br><br>Salade de poulet aux fines herbes<br>Boules de mozzarella<br><br>Sauce au choix | Boulgour aux légumes<br>Salade de pommes de terre<br><br>Laitue,<br>Chou-fleur à la polonaise<br>Pêches<br>Epinards<br><br>Thon mayonnaise<br>Dés de jambon<br><br>Sauce au choix              | Orge au cumin<br>Pâtes aux légumes<br><br>Salade Iceberg<br>Courgettes à l'ail<br>Tomates<br>Chou blanc<br><br>Salade de lentilles vertes à la feta<br>Saucisson<br><br>Sauce au choix                     |
| <b>Exemple</b>   | Salade de pâtes, tomates et concombre au saumon fumé                                                                                                                                                                  | Salade riz aux ananas et au poulet                                                                                                                                                                                                  | Salade de pommes de terre et pêches au thon                                                                                                                                                    | Pâtes aux légumes et saucisson en dés                                                                                                                                                                      |
|                  | LUNDI 24                                                                                                                                                                                                              | MARDI 25                                                                                                                                                                                                                            | JEUDI 27                                                                                                                                                                                       | VENDREDI 28                                                                                                                                                                                                |
| <b>SALAD BAR</b> | Couscous de chou-fleur<br>Coquillettes<br><br>Laitue,<br>Carottes râpées aux raisins secs<br>Betteraves rouges au yaourt<br>Trio de dés de poivrons<br><br>Crevettes roses<br>Fromage de chèvre<br><br>Sauce au choix | Salade de pommes de terre<br>Pâtes aux légumes<br><br>Houmous à la carottes<br>Salade d'aubergines à la coriandre<br>Tomates<br>Tzatziki (concombre au yaourt)<br><br>Duo de jambons<br>Œufs mimosa<br><br>Sauce au choix           | Fête de la fédération<br>Wallonie - Bruxelles                                                                                                                                                  | Riz aux légumes verts<br>Salade de pommes de terre<br><br>Salade de radis<br>Salade de soja<br>Tomates<br>Haricots verts<br><br>Emincé de boeuf<br>Fromage blanc poivre/sel<br><br>Sauce au choix          |
| <b>Exemple</b>   | Couscous de chou-fleur aux betteraves rouges et crevettes roses                                                                                                                                                       | Pâtes aux légumes et aubergines à la coriandre                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                | Salade de riz, soja et émincé de bœuf                                                                                                                                                                      |

(\*) Toutes les salades sont fraîchement préparées par le chef

(\*\*) Sélection du chef, 3 sauces différentes disponibles chaque jour parmi les exemples suivants : vinaigrette classique, vinaigrette au miel, huile & citron, dressing maison, légumaise, sauce cocktail, sauce César, ...

**Ingrédients provenant uniquement de l'agriculture biologique:** boulgour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, millet, pâtes, oeufs, 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)

**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.