










	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 44	28/10/2019	29/10/2019	30/10/2019	31/10/2019	01/11/2019
	Congé d'automne				
Semaine 45	04/11/2019	05/11/2019	06/11/2019 	07/11/2019	08/11/2019
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE ASPERGES (1-7-9) ESCALOPE VIENNOISE (1-3-7-9) KETCHUP (10) POTEE <u>EPINARDS</u> (3-7) FRUIT	POTAGE <u>CRECY (CAROTTE)</u> (1-9) HAMBURGER DE BŒUF (1-3-5-7-9) SAUCE STROGANOFF (1-7-9) BOULGHOUR (1) MELANGE DE <u>LEGUMES OUBLIE</u> (1) YAOURT SUCRE (7)	POTAGE JULIENNE (9) EMINCE DE PORC SAUCE AU CURRY (1-7-9) RIZ LEGUMES AU SAVEUR D'INDE (1-5-7-9) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE POIS (1-9) SPAGHETTI (1-3) BOLOGNAISE (1-9) FROMAGE RÂPE (7) FRUIT	POTAGE <u>POIREAUX</u> (1-7-9) POISSON PANE (1-3-4-9) SAUCE TARTARE (3-10) PUREE (3-7) <u>COURGETTES A LA</u> PROVENCALE (1) BISCUIT (1-3-8)
ALTERNATIVE			EMINCE DE POULET		STEAK DE DINDE
Semaine 46	11/11/2019	12/11/2019 	13/11/2019	14/11/2019	15/11/2019 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	 ARMISTICE	POTAGE <u>BROCOLI</u> (1-7-9) BOUDIN BLANC (1-3-5-7-9) SAUCE VIANDE (1-9) <u>POMMES DE TERRE</u> <u>COMPOTE AUX POMMES</u> DANETTE VANILLE (7)	MINISTRONE (1-3-9) EPIGRAMME D'AGNEAU (1-3-5-7-9) SEMOULE (1) LEGUMES COUSCOUS (1-9) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE <u>JARDINIÈRE</u> (1-9) PAIN DE VEAU (1-3-5-7-9) SAUCE DEMI-GLACE (1-9) <u>POMMES DE TERRE</u> POIS A LA FRANCAISE (1) FRUIT	POTAGE TOMATES (1-9) POISSON POCHE (4) SAUCE <u>CRESSON</u> (1-4-7-9) POTEE AUX LEGUMES D'AUTOMNE (3-7) BISCUIT (1-3-8)
ALTERNATIVE		SAUCISSE DE VEAU (1-3-5-7-9)		FARFALLE, SAUCE BASILIC PETITS BOULETTES (1-3-5-7-9)	OISEAU SANS TÊTE BŒUF (1-3-5-7-9)
Semaine 47	18/11/2019 	19/11/2019	20/11/2019	21/11/2019	22/11/2019 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE VOLAILLE (1-7-9) RÔTI DE PORC SAUCE CHASSEUR (1-9) PUREE (3-7) HARICOTS BEURRE TOMATES (1) FRUIT	POTAGE MARAICHER (1-9) SAUCISSE DE VOLAILLE (1-3-5-7-9) SAUCE VIANDE (1-9) <u>POMMES DE TERRE</u> <u>CHOUX ROUGE AUX POMMES</u> (1) YAOURT FRUIT (7)	BOUILLON (1-3-9) CHILI CORN CARNE (1) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE <u>PARMENTIER</u> (1-7-9) PENNE (1-3) SAUCE CARBONARA (1-7-9) FROMAGE RÂPE (7) FRUIT	POTAGE <u>TOMATE-POTIRON</u> (1-7-9) POISSON MEUNIÈRE (1-3-4-9) EBLY (1) POËLLÉE DE LEGUMES (1-7-9) BISCUIT (1-3-8)
ALTERNATIVE	RÔTI DE DINDE				STEAK SUISSE (1-3-5-7-9)
Semaine 48	25/11/2019	26/11/2019	27/11/2019	28/11/2019	29/11/2019 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE <u>CRESSON</u> (1-7-9) AIGUILLETES DE POULET RÔTI SAUCE DEMI-GLACE (1-9) <u>POMMES DE TERRE</u> <u>DUO DE CAROTTES ET PANAIS</u> (1) FRUIT	POTAGE <u>CELERI RAVES</u> (1-7-9) BOULETTE (1-3-5-7-9) PÂTES GRECQUE (1) RATATOUILLE (1) DANETTE CHOCOLAT (7)	POTAGE <u>CHOU FLEUR</u> (1-7-9) HACHIS PARMENTIER (1-3-5-7-9) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE <u>COURGETTES</u> (1-7-9) CHIPOLATTA DE VEAU (1-3-5-7-9) SAUCE GRAND MERE (1-9) <u>POMMES DE TERRE</u> <u>SALADE MIXTE VINAIGRETTE</u> (10) FRUIT	POTAGE PORTUGAISE (1-9) FILET DE POISSON POCHE (4) SAUCE CHORON (1-3-7-9) POTEE AUX <u>BROCOLIS</u> (3-7) BISCUIT (1-3-8)
ALTERNATIVE		BOULETTE DE VEAU (1-3-5-7-9)		MACARONI JAMBON FROMAGE (1-3-7-9)	OMELETTE (3)



Légume de saison

Légume à découvrir ; Carotte



viande de porc

Végétarienne

plat régionale

poissons avec label MSC



Liste d'allergènes

- 1) Céréales contenant du gluten et produits à base de ces céréales
- 2) Crustacés et produits à base de ces crustacées
- 3) Œufs et produits à base d'œufs
- 4) Poissons et produits à base de poissons
- 5) Soja et produits à base de soja
- 6) Arachides et produits à base d'arachides
- 7) Lait et produits à base de lait, y compris le lactose
- 8) Fruits à coques : amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de Macadamia et noix du Queensland et produits à base de ces fruits
- 9) Céleri et produits à base de céleri
- 10) Moutarde
- 11) Graines de sésame et produits à base de sésame
- 12) Anhydride sulfureux et sulfites en concentration supérieure à 10 mg/kg ou 10 mg/litre
- 13) Graines de lupin et produits à base de graines de lupin
- 14) Mollusques et produits à base de mollusques

Les fruits et légumes locaux –

À savoir produits en Belgique ou dans les régions limitrophes (Nord de la France...)

Et de saison – à savoir en excluant ceux produits sous serres chauffées

Fruits : Poire – Pomme

Légumes : Artichaut – Bette - Betterave rouge - Brocoli - Carotte - Céleri branche - Céleri-rave - Cerfeuil – Champignon – Chicon – Chicorée - Chou blanc - Chou chinois - Chou de Bruxelles - Chou-fleur - Chou frisé - Chou rouge - Chou vert - Cresson – Épinard – Fenouil - Mâche (salade de blé) – Navet – Oignon – Panais – Pleurote - Poireau - Pomme de terre – Potimarron – Potiron - Radis – Rutabaga - Salade – Salsifis – Topinambour

*Légumes à la saveur d'Inde : **carottes** jaune, pois, pousse de haricots mungo, champignons noirs, jets de soja

*Mélange Légumes oublié ; **panais, céleri, carotte jaune-orange, potirons, topinambour, oignons, rouge**

*Poêlé de légumes : pois, **carottes, choux-fleurs**, mais, persil

*Légumes couscous : **carottes**, courgettes, **navets, céleri**, poivrons, rouge et vert, pois chiches

*Ratatouille : tomates, courgette, aubergine, **oignons**



Légume du mois : Céleri Raves

Le céleri-rave contient pas mal des fibres alimentaires et est riche en minéraux tels que le calcium, le potassium, le phosphore et le fer.

Il dispose aussi d'une petite quantité de magnésium.

Le céleri-rave, comme les autres espèces de céleri a une odeur et une saveur particulières.

Elles s'expliquent par la présence d'une huile essentielle appelée « lactan sedanoline »

Le céleri-rave a une action diurétique

Le céleri-rave est une variété du céleri ordinaire dans laquelle la partie inférieure de la tige et la racine principale ont enflé.

Son poids est en moyenne de 800 g à 1 kg, et son diamètre est de 10 cm environ à plein développement.

Valeur nutritive par 100 gr

Valeur énergétique	28 Kcal
Vitamine B1	0.05 mg
Vitamine B2	0.07 mg
Vitamine C	12 mg
Potassium	400 mg
Magnésium	9 mg
Calcium	80 mg
Phosphore	90 mg
Fer	1.8 mg
Fibres	4.9 g

