







	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 45	02/11/2020	03/11/2020	04/11/2020	05/11/2020	06/11/2020
	Congé d'automne				
Semaine 46	09/11/2020	10/11/2020 	11/11/2020	12/11/2020	13/11/2020
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE BROCOLI (1-7-9) AIGUILLETES DE POULET RÔTI RIZ NATURE COURGETTES PROVENCALE (1-9) FRUIT	POTAGE PARMENTIER (1-7-9) CHIPOLATA (1-3-5-7-9) SAUCE DEMI-GLACE (1-9) POMMES DE TERRE NATURE CHOU ROUGE AUX POMMES DANETTE VANILLE (7)	ARMISTICE 	POTAGE CHAMPIGNONS (1-9) SPAGHETTI (1-3) BOLOGNAISE (1-9) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT	POTAGE TOMATES (1-7-9) POISSON MEUNIERE (1-3-4-9) SAUCE TARTARE (3-10) EBLY POËLLE DE LEGUMES (7) FRUIT
ALTERNATIVE		Chipolata de veau (1-3-5-7-9)			Burger mozzarella (1-5-7-9)
Semaine 47	16/11/2020	17/11/2020 	18/11/2020	19/11/2020	20/11/2020 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE POIS (1-9) ESCALOPE VIENNOISE (1-3-9) PUREE POMMES DE TERRE (3-7) HARICOTS BEURRE TOMATES (1) FRUIT	POTAGE MARAICHER (1-7-9) BOUDIN BLANC (1-3-5-7-9) SAUCE VIANDE (1-9) POMMES DE TERRE NATURE COMPOTE AUX POMMES YAOURT FRUIT (7)		POTAGE EPINARDS (1-9) PAIN DE VEAU (1-3-5-7-9) SAUCE DEMI-GLACE (1-9) POMMES DE TERRE NATURE POIS A LA FRANCAISE (1) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE TOMATES (1-9) POISSON POCHE (4) SAUCE CURCUMMA (1-4-7-9) POTEE AUX POIREAUX (3-7) FRUIT
ALTERNATIVE		Saucisse de veau (1-3-5-7-9)		PENNE A LA MILANAISE (1-3-7-9)	STEAK SUISSE (1-3-5-7-9)
Semaine 48	23/11/2020 	24/11/2020	25/11/2020	26/11/2020	27/11/2020 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE COURGETTE (1-7-9) RÔTI DE PORC SAUCE CHASSEUR (1-9) POMMES DE TERRE NATURE DUO DES CAROTTES ET PANAIS (1) FRUIT	POTAGE CELERI RAVES (1-7-9) BOULETTE (1-3-5-7-9) EBLY (1) RATATOUILLE (1) DANETTE CHOCOLAT (1)		POTAGE CHOU-FLEUR (1-7-9) MACARONI (1-3) SAUCE FROMAGE, JAMBON DE DINDE FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE PORTUGAISE (1-7-9) POISSONNETTE (1-3-4-9) SAUCE TARTARE (3-10) POTEE AUX CRESSON (3-7) FRUIT
ALTERNATIVE	Rôti de dinde	Boulette de veau (1-3-5-7-9)			OMELETTE (3)
Semaine 49	31/11/2020	01/12/2020	02/12/2020	03/12/2020	04/12/2020
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE CRESSON (1-7-9) EMINCE DE POULET AU CURRY ET ANANAS (1-9) RIZ CANTONNAIS (3) FRUIT				
ALTERNATIVE					



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

