

Ecoles communales Charleroi - MENU ALTERNATIF

Novembre 2022

lundi 31 octobre 2022	mardi 1 novembre 2022	mercredi 2 novembre 2022	jeudi 3 novembre 2022	vendredi 4 novembre 2022
lundi 7 novembre 2022 Potage aux navets (*) 10 Coquillettes (*) 1 Sauce napolitaine de Quorn 5 Fromage râpé 2 VEGGIE Yaourt aux framboises BIO	mardi 8 novembre 2022 Potage au potiron (*) 10 Schnitzel de Quorn 1, 5 Potée aux épinards 2, 10 VEGGIE Fruit frais BIO Le légume du mois: le navet.	mercredi 9 novembre 2022 Potage aux pois (*) 10 Burger végétarien de Quorn 1, 2, 5 Brocolis (*) à l'ail Pommes de terre rissolées VEGGIE Pudding vanille	jeudi 10 novembre 2022 Potage Andalou (*) 10 Vol-au-vent de Quorn aux champignons 1, 2, 5, 8, 10 Riz blanc 8 VEGGIE Fruit frais BIO	vendredi 11 novembre 2022
lundi 14 novembre 2022 Recette Marocaine Potage aux tomates (*) 10 Couscous de légumes & boulettes végétariennes 5, 10 VEGGIE Fromage blanc aux fruits	mardi 15 novembre 2022 Potage aux poireaux (*) 10 Carbonade de Quorn à la liégeoise 10, 11, 13 Brocolis (*) Frites VEGGIE Fruit frais BIO	mercredi 16 novembre 2022 Potage au cerfeuil (*) 10 Burger végétarien maison 1, 5, 8 Potée de carottes 2, 10 VEGGIE Pudding au chocolat	jeudi 17 novembre 2022 Potage aux navets (*) 10 Pennes (*) 1 Bolognaise végétarienne 8, 10 Fromage râpé 2 VEGGIE Fruit frais BIO	vendredi 18 novembre 2022 Potage aux carottes (*) 10 Duo de poissons (Pollak d'Alaska & Saumon) en cassolette 6 Crudités 5, 10, 11 VEGGIE Purée de pommes de terre 2 Biscuit BIO
lundi 21 novembre 2022 Potage Andalou (*) 10 Burger végétarien de Quorn 1, 2, 5 Petits pois (*) & carottes (*) Pommes de terre rissolées VEGGIE Fromage blanc sucré	mardi 22 novembre 2022 Potage au céleri vert (*) 10 Coquillettes (*) 1 Sauce napolitaine de Quorn 5 Fromage râpé 2 VEGGIE Fruit frais BIO	mercredi 23 novembre 2022 Potage Parmentier (*) 10 Schnitzel de Quorn 1, 5 Potée liégeoise 2, 10 VEGGIE Yaourt aux fraises BIO	jeudi 24 novembre 2022 Potage aux épinards (*) 10 Chili végétarien 8 Riz aux légumes 10 VEGGIE Fruit frais BIO	vendredi 25 novembre 2022 Potage aux pois (*) 10 Filet de Hoki grillé 6, 10 (Nouvelle-Zélande) Sauce julienne de légumes 2, 10 Crudités 5, 10, 11 VEGGIE Pommes de terre Biscuit
lundi 28 novembre 2022 Potage aux courgettes (*) 10 Carbonade de Quorn à la liégeoise 10, 11, 13 Compote Zanzibar Frites Liégeois	mardi 29 novembre 2022 Potage aux navets (*) 10 Boulettes végétariennes 5 Sauce tomate & basilic Petits pois (*) Purée de pommes de terre 2 Fruit frais BIO	mercredi 30 novembre 2022 Potage aux poireaux (*) 10 Pennes (*) 2 Bolognaise végétarienne 8, 10 Fromage râpé 2 Riz au lait	jeudi 1 décembre 2022 (Cellule grisée)	vendredi 2 décembre 2022 (Cellule grisée)

Informations complémentaires

Référence: calendriers de l'IBGE et de l'APAQ-W

Produits de saison

Légumes

Brocoli, carotte, céleri branche, céleri rave, cerfeuil, champignon, chicon, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou frisé, chou rouge, cresson, épinard, fenouil, navet, oignon, panais, poireau, potiron, radis, salade

Fruits

Poire, pomme

Produits 100% issus de l'agriculture responsable (*)

Les légumes francs (carottes, épinards, petits pois, brocolis, poireaux, haricots verts, fenouil en sauce blanche, choux de Bruxelles) le blé, le boulghour, la semoule, les pâtes blanches, les pois chiches, les haricots blancs et rouges, les préparations d'œufs, la saucisse de volaille, tous nos fruits, les compotes (plat et dessert), les raisins secs, les yaourts

Produits 100% issus du circuit court

Nos viandes, nos pommes de terre et frites, nos pommes, poires et prunes (en saison) proviennent de Belgique

Allergènes

1. Gluten, 2. Lait, 3. Crustacés, 4. Mollusques, 5. Œuf, 6. Poisson, 7. Arachides, 8. Soja, 9. Fruits à coques, 10. Céleri, 11. Moutarde, 12. Graines de sésame, 13. Sulfites, 14. Lupin

La composition de nos repas est susceptible de changer en fonction des arrivages. Nos repas peuvent contenir des traces d'autres allergènes que ceux communiqués.

Recette belge: Plat contenant du poisson issu de la pêche durable: Plat contenant du porc: Repas végétarien: Produit issu du commerce équitable:

