

Ecoles communales de Charleroi MENU ORDINAIRE

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

Recette belge:



Plat contenant du poisson issu de la pêche durable:



Plat contenant du porc:



Repas végétarien:



Produit issu du commerce équitable:



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. Sulfités, 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.

ATELIER
by sodexo