

# Ecoles communales Charleroi - MENU ALTERNATIF

## Mars 2023

lundi 27 février 2023	mardi 28 février 2023	mercredi 1 mars 2023	jeudi 2 mars 2023	vendredi 3 mars 2023
 <h3 style="color: purple;">Congé de Carnaval</h3>				
lundi 6 mars 2023	mardi 7 mars 2023	mercredi 8 mars 2023	jeudi 9 mars 2023	vendredi 10 mars 2023
<b>Potage aux navets (*) 10</b> Boulettes végétariennes 5 Sauce tomate & basilic Brocolis (*) à l'ail Pommes de terre Fromage blanc aux fruits BIO VEGGIE	<b>Potage aux oignons (*) 10</b> Carbonade de Quorn 10, 11, 13 Petits pois & carottes (*) Frites Fruit frais BIO VEGGIE	<b>Potage Andalou (*) 10</b> Schnitzel de Quorn 1, 5 Potée aux poireaux 2, 10 Pudding chocolat VEGGIE	<b>Potage aux pois (*) 10</b> Pennes (*) 1 Bolognaise végétarienne 8, 10 Fromage râpé 2 Fruit frais BIO VEGGIE	<b>Potage Parmentier (*) 10</b> Duo de poisson (Polak d'Alaska & Saumon) en cassolette 6 Crudités 5, 10, 11 Boulghour(*) aux légumes 1, 10 Biscuit
lundi 13 mars 2023	mardi 14 mars 2023	mercredi 15 mars 2023	jeudi 16 mars 2023	vendredi 17 mars 2023
<b>Potage au brocoli (*) 10</b> Tortellini ricotta épinards Sauce courgettes et tomate Fromage râpé 2 Mousse au chocolat VEGGIE	<b>Potage au potiron (*) 10</b> Carbonade de Quorn à la liégeoise 10, 11, 13 Haricots verts (*) Pommes de terre rissolées Fruit frais BIO VEGGIE	<b>Potage aux tomates (*) 10</b> Schnitzel de Quorn 1, 5 Carottes (*) Purée de pommes de terre 2 Fromage blanc sucré VEGGIE	<b>Potage Parmentier (*) 10</b> Chili végétarien 8 Riz aux légumes 10 Fruit frais BIO VEGGIE	<b>Potage aux épinards (*) 10</b> Filet de Cabillaud meunière 1, 5, 6 Sauce tartare 1, 5, 8, 10, 11 Salade de radis et laitue 5, 10, 11 Pommes de terre Biscuit BIO
lundi 20 mars 2023	mardi 21 mars 2023	mercredi 22 mars 2023	jeudi 23 mars 2023	vendredi 24 mars 2023
<b>Potage aux chicons (*) 10</b> Coquillettes (*) 1 Bolognaise végétarienne 8, 10 Fromage râpé 2 Riz au lait VEGGIE	<b>Potage aux poireaux (*) 10</b> Schnitzel de Quorn 1, 5 Petits pois (*) Pommes de terre Fruit frais BIO VEGGIE	<b>Potage Andalou (*) 10</b> Burger de Quorn 1, 2, 5 Epinards (*) en sauce blanche 2 Frites Yaourt framboises BIO VEGGIE	<b>Potage au céleri vert (*) 10</b> Couscous de légumes & pois chiches (*) 10 Semoule de blé (*) 1, 10 Fruit frais BIO VEGGIE	<b>Potage au cerfeuil (*) 10</b> Filet de Hoki 6, 10 (Nouvelle-Zélande) Sauce julienne de légumes 2, 10 Crudités 5, 10, 11 Purée de pommes de terre 2 Biscuit
lundi 27 mars 2023	mardi 28 mars 2023	mercredi 29 mars 2023	jeudi 30 mars 2023	vendredi 31 mars 2023
<b>Potage aux carottes (*) 10</b> Boulettes végétariennes 5 Coulis de poivrons & persil 2, 10 Potée aux poireaux 2, 10 Yaourt vanille BIO VEGGIE	<b>Potage aux pois (*) 10</b> Pennes (*) 1 Napolitaine de Quorn 5 Fromage râpé 2 Fruit frais BIO VEGGIE	<b>Potage au céleri rave (*) 10</b> Omelette (*) 2, 5 Brocolis (*) à l'ail Pommes de terre rissolées Compote BIO VEGGIE	<b>Potage aux navets (*) 10</b> Vol-au-vent de Quorn aux champignons 1, 2, 5, 8, 10 Blé (*) 1, 10 Fruit frais BIO VEGGIE	<b>Potage aux courgettes (*) 10</b> Fish sticks (Colin d'Alaska) 1, 6 Sauce tartare 1, 5, 8, 10, 11 Salade de radis et laitue 5, 10, 11 Pommes de terre Biscuit

### Informations complémentaires

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



**Produits de saison**

**Légumes**

Carotte, céleri rave, champignon, chicon, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, cresson, navet, oignon, panais, poireau, cresson, navet, oignon, panais, poireau

**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 sauce 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: 