

# Ecoles communales Charleroi - MENU ALTERNATIF

## Mai 2023

lundi 1 mai 2023	mardi 2 mai 2023	mercredi 3 mai 2023	jeudi 4 mai 2023	vendredi 5 mai 2023
<p>Premier mai</p> 				
<p>Vacances de printemps</p> 				
lundi 8 mai 2023	mardi 9 mai 2023	mercredi 10 mai 2023	jeudi 11 mai 2023	vendredi 12 mai 2023
<p>Vacances de printemps</p> 				
lundi 15 mai 2023	mardi 16 mai 2023	mercredi 17 mai 2023	jeudi 18 mai 2023	vendredi 19 mai 2023
<p><b>Potage aux oignons (*) 10</b></p> <p>Tortellini à la ricotta &amp; aux <b>épinards 1, 2, 5</b></p> <p>Sauce aux courgettes tomate</p> <p>Fromage râpé <b>2</b></p> <p><b>Fromage blanc aux fruits BIO</b></p> <p>VEGGIE</p>	<p><b>Potage Parmentier (*) 10</b></p> <p>Burger de Quorn <b>1, 2, 5</b></p> <p><b>Carottes (*)</b></p> <p>Purée de pommes de terre <b>2</b></p> <p><b>Fruit frais BIO</b></p>	<p><b>Potage aux pois (*) 10</b></p> <p>Schnitzel de Quorn <b>1, 5</b></p> <p><b>Brocoli (*)</b> à l'ail</p> <p>Pommes de terre rissolées</p> <p><b>Yaourt aux framboises BIO</b></p>	<p><i>Ascension</i></p>	<p><b>Potage aux navets (*) 10</b></p> <p>Duo de poisson (Polak d'Alaska et saumon) en cassolette <b>6</b></p> <p>Crudités <b>5, 10, 11</b></p> <p><b>Boullghour (*)</b> aux légumes <b>1, 10</b></p> <p><b>Biscuit BIO</b></p>
lundi 22 mai 2023	mardi 23 mai 2023	mercredi 24 mai 2023	jeudi 25 mai 2023	vendredi 26 mai 2023
<p><b>Potage au céleri vert (*) 10</b></p> <p>Papardelle <b>1, 5</b></p> <p>Bolognaise végétarienne <b>8, 10</b></p> <p>Fromage râpé <b>2</b></p> <p> pudding au caramel</p>	<p><b>Potage aux panais (*) 10</b></p> <p>Schnitzel de Quorn <b>1, 5</b></p> <p>Coulis de poivrons &amp; persil <b>2, 10</b></p> <p>Potée aux poireaux <b>2, 10</b></p> <p><b>Fruit frais BIO</b></p>	<p><b>Potage aux carottes (*) 10</b></p> <p>Cordon bleu de Quorn <b>1, 2, 5, 8, 10, 11</b></p> <p><b>Epinards (*)</b> en sauce blanche <b>2</b></p> <p>Frites</p> <p><b>Riz au lait</b></p>	<p><b>Potage aux épinards (*) 10</b></p> <p>Chili végétarien <b>8</b></p> <p>Riz aux légumes <b>10</b></p> <p><b>Fruit frais BIO</b></p> <p>VEGGIE</p>	<p><b>Potage aux courgettes (*) 10</b></p> <p>Filet de Cabillaud meunière <b>1, 5, 6</b></p> <p>Sauce tartare <b>1, 5, 8, 10, 11</b></p> <p>Salade de <b>radis &amp; laitue 5, 10, 11</b></p> <p>Pommes de terre</p> <p>Biscuit</p>
lundi 29 mai 2023	mardi 30 mai 2023	mercredi 31 mai 2023	jeudi 1 juin 2023	vendredi 2 juin 2023
<p><i>Pentecôte</i></p>	<p><b>Potage aux pois (*) 10</b></p> <p>Boulettes végétariennes <b>5</b></p> <p>Sauce tomate &amp; basilic</p> <p><b>Carottes (*)</b></p> <p>Pommes de terre rissolées</p> <p><b>Fruit frais BIO</b></p>	<p><b>Potage au céleri rave (*) 10</b></p> <p>Carbonade de Quorn <b>10, 11, 13</b> à la liégeois</p> <p><b>Brocoli (*)</b> à l'ail</p> <p>Pommes de terre</p> <p><b>Yaourt à la vanille BIO</b></p>		


**Informations complémentaires**

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

**Produits de saison**

**Légumes**


Cerfeuil, champignon, épinard, radis rose, **salade**




**Fruits**

/

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

 Les légumes francs (carottes, épinards, petits pois, brocolis, poireaux, haricots verts, fenouil en sauce blanche, chou de Bruxelles) le blé, le boullghour, 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**

- 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 

Plat contenant du poisson 

Plat contenant 

Repas 

Produit issu du 