

Ecoles communales Charleroi - MENU ALTERNATIF

Novembre 2023

lundi 30 octobre 2023	mardi 31 octobre 2023	mercredi 1 novembre 2023	jeudi 2 novembre 2023	vendredi 3 novembre 2023
<h2 style="color: orange;">Congé d'automne</h2>				
lundi 6 novembre 2023 Potage au brocoli (*) 10 Burger de Quorn 1, 2, 5 Duo de courgettes 10 Pommes de terre rissolées Fromage blanc aux fruits BIO	mardi 7 novembre 2023 Potage aux panais (*) 10 Filet de Cabillaud meunière 1, 5, 6 Haricots verts (*) Purée de pommes de terre 2 Fruit frais BIO	mercredi 8 novembre 2023 Potage au cerfeuil (*) 10 Boulettes végétariennes 5 Carottes (*) Pommes de terre Yaourt vanille BIO	jeudi 9 novembre 2023 Potage aux épinards (*) 10 Burger végétarien maison 1, 5, 8 Sauce au curry & légumes chinois 2, 10 Blé (*) 1, 10 Fruit frais BIO	vendredi 10 novembre 2023 Potage au céleri rave (*) 10 Duo de poissons en cassolette 6 (Polak d'Alaska & Saumon) Mélange de laitues 5, 11 Potée aux chicons 2, 10 Biscuit
lundi 13 novembre 2023 Potage au fenouil (*) 10 Papardelles 1, 5 Napolitaine de Quorn 5 Fromage râpé 2 Yaourt framboises BIO	mardi 14 novembre 2023 Potage au céleri vert (*) 10 Filet de poisson blanc 6, 10 Poireaux (*) en sauce blanche 2 Pommes de terre Fruit frais BIO	mercredi 15 novembre 2023 Potage aux oignons (*) 10 Burger végétarien maison 1, 5, 8 Légumes grillés (courgettes, poivrons, oignons) Frites Riz au lait	jeudi 16 novembre 2023 Potage au potiron (*) 10 Couscous de légumes & pois chiches (*) 10 Semoule de blé (*) 1, 10 Fruit frais BIO	vendredi 17 novembre 2023 Potage andalou (*) 10 Filet de Pangasius 6, 10 Sauce tartare 1, 5, 8, 10, 11 Salade de carottes râpées 5, 11 Purée de pommes de terre 2 Biscuit
lundi 20 novembre 2023 Potage aux panais (*) 10 Carbonade de Quorn 10, 11, 13 Petits pois & carottes (*) Pommes de terre rissolées Flan caramel	mardi 21 novembre 2023 Potage aux courgettes (*) 10 Fish sticks 1, 6 Potée au chou frisé 2, 10 Fruit frais BIO	mercredi 22 novembre 2023 Potage au chou-fleur (*) 10 Boulettes végétariennes 5 Coulis de poivrons & persil 2, 10 Boulghour (*) aux légumes 1, 10 Yaourt aux fraises BIO	jeudi 23 novembre 2023 Potage aux navets (*) 10 Pennes (*) 1 Bolognaise végétarienne 8, 10 Fromage râpé 2 Fruit frais BIO	vendredi 24 novembre 2023 Potage aux pois (*) 10 Sole Limande 6, 10 Sauce julienne de légumes 2, 10 Crudités 5, 10, 11 Pommes de terre Biscuit
lundi 27 novembre 2023 Potage aux chicons (*) 10 Burger de Quorn 1, 2, 5 Compote de pois Frites Mousse au chocolat	mardi 28 novembre 2023 Potage au potiron (*) 10 Filet de poisson blanc 6, 10 Sauce aux champignons Haricots verts (*) Riz blanc 8 Fruit frais BIO	mercredi 29 novembre 2023 Potage au brocoli (*) 10 Coquillettes (*) 1 Napolitaine de Quorn 5 Fromage râpé 2 Fromage blanc sucré	jeudi 30 novembre 2023 Potage aux poireaux (*) 10 Omelette (*) 2, 5 Fenouil tomate Pommes de terre Fruit frais BIO	vendredi 1 décembre 2023 Potage aux carottes (*) 10 Filet de Hoki 6, 10 (Nouvelle-Zélande) Crudités 5, 10, 11 Purée de pommes de terre 2 Biscuit BIO

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-fleur, chou frisé, chou rouge, cresson, épinard, fenouil, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salade de blé

Potages: 86% de saison
Plats: 54% de saison

Fruits

Poire, pomme

Europe: clémentine, kiwi, mandarine, orange

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

Les potages; certains légumes francs: les haricots verts, les carottes, les poireaux, les petits pois; certaines céréales: le blé, le boulghour; les pois chiches; les fruits et les yaourts.

Produits 100% issus du circuit court

Toutes les pommes de terre et les viandes

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