

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