

Ecoles communales Charleroi - MENU ALTERNATIF

Janvier 2024

lundi 1 janvier 2024	mardi 2 janvier 2024	mercredi 3 janvier 2024	jeudi 4 janvier 2024	vendredi 5 janvier 2024
				
lundi 8 janvier 2024	mardi 9 janvier 2024	mercredi 10 janvier 2024	jeudi 11 janvier 2024	vendredi 12 janvier 2024
<p>Potage au céleri vert (*) 10</p> <p>Carbonade de quorn à la liégeoise Brocoli à l'ail Frites/Pommes de terre</p> <p>Fromage fruits</p>	<p>Potage aux poireaux (*) 10</p> <p>Filet de poisson Sauce tomates & basilic Salade de radis et laitue</p> <p>Papardelles</p> <p>Fruits BIO</p>	<p>Potage aux carottes (*) 10</p> <p>Burger de Quorn Petits pois (*) Pommes de terre</p> <p>Riz au lait</p>	<p>Potage aux chicons (*) 10</p> <p>Vol-au-vent végétarien aux champignons Riz aux légumes (poireau, céleri rave, carotte, oignon)</p> <p>Fruit BIO</p>	<p>Potage aux tomates (*) 10</p> <p>Duo de poisson en cassolette (Polak d'Alaska & Saumon) Potée liégeoise</p> <p>Biscuit</p>
lundi 15 janvier 2024	mardi 16 janvier 2024	mercredi 17 janvier 2024	jeudi 18 janvier 2024	vendredi 19 janvier 2024
<p>Potage parmentier (*) 10</p> <p>Boulettes végétariennes Sauce curry Légumes chinois <small>(oignon, carotte, bambou, poireau, poivron, champignon, graine de sésame)</small></p> <p>Blé (*)</p> <p>Compote</p>	<p>Potage aux pois (*) 10</p> <p>Poisson meunière Coulis de brocoli Salade de carottes râpées Pommes de terre risollées</p> <p>Biscuit</p>	<p>Potage aux andalou (*) 10</p> <p>Coquillettes Sauce bolognaise végétarienne Fromage râpé</p> <p>Fruit BIO</p>	<p>Potage au chou-fleur (*) 10</p> <p>Omelette sauce tomates & courgettes Légumes grillés (Oignon rouge, poivron, courgette) Pommes de terre</p> <p>Yaourt framboises</p>	<p>Potage au potiron (*) 10</p> <p>Sole limande (Nouvelle- Zélande) Sauce julienne de légumes (carotte, poireau, céleri) Haricots verts (*) Purée de pommes de terre</p> <p>Fruit BIO</p>
lundi 22 janvier 2024	mardi 23 janvier 2024	mercredi 24 janvier 2024	jeudi 25 janvier 2024	vendredi 26 janvier 2024
<p>Potage au cerfeuil (*) 10</p> <p>Carbonade de Quorn Petits pois & carottes (*) Frites/Pommes de terre</p> <p>Fromage aux fruits</p>	<p>Potage au céleri rave (*) 10</p> <p>Filet de poisson Coulis de poivron & persil Boulghour (*) aux légumes (poireau, carotte, céleri rave, oignon)</p> <p>Fruit BIO</p>	<p>Potage aux oignons (*) 10</p> <p>Burger végétarien maison Potée aux poireaux</p> <p>Crème au chocolat</p>	<p>Potage au navet (*) 10</p> <p>Pennes Sauce bolognaise végétarienne Fromage râpé</p> <p>Fruit BIO</p>	<p>Potage au panais (*) 10</p> <p>Filet de Colin</p> <p>Sauce tartare Mélange de laitues Pommes de terre Purée de pommes de terre Biscuit</p>
lundi 29 janvier 2024	mardi 30 janvier 2024	mercredi 31 janvier 2024	jeudi 1 février 2024	vendredi 2 février 2024
<p>Potage aux poireaux (*) 10</p> <p>Coquillettes Napolitaine de Quorn Fromage râpé</p> <p>Flan caramel</p>	<p>Potage aux courgettes (*) 10</p> <p>Fish stik Epinards en sauce blanche Pommes de terre risollées</p> <p>Fruit BIO</p>	<p>Potage aux au brocoli (*) 10</p> <p>Burger de Quorn Salade de radis et laitue Pommes de terre</p> <p>Pudding vanille</p>	<p>Potage au céleri vert (*) 10</p> <p>Chili végétarien Riz aux légumes (poireau, céleri rave, carotte, oignon)</p> <p>Fruit BIO</p>	<p>Potage aux carottes (*) 10</p> <p>Filet de Cabillaud meunière</p> <p>Brocoli à l'ail Purée de pommes de terre</p> <p>Biscuit BIO</p>

Informations complémentaires

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

Produits de saison

Légumes


Carotte, céleri rave, céleri vert, cerfeuil, champignon, chicon, chou de Bruxelles, chou vert, chou frisé, cresson, épinard, oignon, panais, poireau, salade de blé

% 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 