

Ecoles communales Charleroi - MENU ALTERNATIF

Février 2024

lundi 29 janvier 2024	mardi 30 janvier 2024	mercredi 31 janvier 2024	jeudi 1 février 2024	vendredi 2 février 2024
Potage aux poireaux (*) 10 Coquillettes 1 VEGGIE Napolitaine de Quorn 5 Fromage râpé 2 Flan caramel	Potage aux courgettes (*) 10 Fish stik 1, 6 Epinards en sauce blanche 2 Pommes de terre risolées Fruit frais BIO	Potage au brocoli (*) 10 Burger de Quorn 1, 2, 5 Salade de radis & laitue 5, 10, 11 Pommes de terre VEGGIE Pudding vanille	Potage au céleri vert (*) 10 Chili végétarien 8 VEGGIE Riz aux légumes 10 (poireau, céleri rave, carotte, oignon) Fruit frais BIO	Potage aux carottes (*) 10 Filet de Cabillaud meunière 1, 5, 6 Brocoli à l'ail Purée de pommes de terre 2 Biscuit BIO
lundi 5 février 2024 Nouvel an chinois Potage parmentier (*) 10 Boulettes végétariennes 5 Sauce au curry 2, 10 Légumes chinois (olignon, carotte, bambou, poireau, poivron, champignon, graine germée, pomme) Blé (*) 1, 10 Biscuit VEGGIE	mardi 6 février 2024 Potage aux navets (*) 10 Filet de poisson 6, 10 Carottes (*) Frites Fruit frais BIO	mercredi 7 février 2024 Potage aux pois (*) 10 Burger végétarien maison 1, 5, 8 Sauce au fenouil tomate Haricots verts (*) Pommes de terre VEGGIE Fromage blanc sucré	jeudi 8 février 2024 Potage au cerfeuil (*) 10 Vol-au-vent aux champignons 1, 2, 5, 8, 10 Mélange de laitues 5, 10, 11 Riz aux légumes 10 (poireau, céleri rave, carotte, oignon) Fruit frais BIO VEGGIE	vendredi 9 février 2024 Potage au potiron (*) 10 Poisson meunière 1, 5, 6 Potée aux chicons 2, 10 Liégeois vanille
lundi 12 février 2024 Potage aux panais (*) 10 Pennes 1 VEGGIE Bolognaise végétarienne 8, 10 Fromage râpé 2 Mousse au chocolat	mardi 13 février 2024  Mardi gras	mercredi 14 février 2024 Potage andalou (*) 10 Schnitzel de Quorn 1, 5 VEGGIE Coulis de brocoli 2, 10 Salade de carottes râpées 5, 10, 11 Pommes de terre risolées Fruit frais BIO	jeudi 15 février 2024 Potage aux oignons (*) 10 Couscous de légumes 10 (carotte, courgette, navet, poivron) & pois chiches (*) Semoule de blé (*) 1, 10 Biscuit BIO VEGGIE	vendredi 16 février 2024 Potage au céleri rave (*) 10 Filet de colin 6, 10 Sauce julienne de légumes 2, 10 Mélange de laitues 5, 10, 11 Purée de pommes de terre 2 Fruit frais BIO
lundi 19 février 2024 Potage aux courgettes (*) 10 Burger de Quorn 1, 2, 5 Compote de pommes Frites VEGGIE Biscuit	mardi 20 février 2024 Potage au brocoli (*) 10 Fish sticks 1, 6 Petits pois (*) Pommes de terre Fruit frais BIO	mercredi 21 février 2024 Potage aux chicons (*) 10 Boulettes végétariennes 5 Potée aux poireaux 2, 10 VEGGIE Fromage blanc aux fruits BIO	jeudi 22 février 2024 Potage aux carottes (*) 10 Coquillettes 1 Bolognaise végétarienne 8, 10 Fromage râpé 2 VEGGIE Fruit frais BIO	vendredi 23 février 2024 Soupe aux tomates 1, 2, 10 Duo de poisson en cassolette 6 (polak d'Alaska & saumon) Salade de radis & laitue 5, 10, 11 Purée de pommes de terre 2 Compotine BIO
lundi 26 février 2024	mardi 27 février 2024	mercredi 28 février 2024	jeudi 29 février 2024	vendredi 1 mars 2024

Informations complémentaires

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

Produits de saison

Légumes

Carotte, céleri vert, champignon, chicon, chou de Bruxelles, chou vert, chou frisé, cresson, épinard, oignon, panais, poireau

37% des potages élaborés avec des légumes de saison
47% des plats cuisinés avec des légumes 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,
- Mollusques, 5. Œuf,
- Poisson, 7. Arachides, 8. Soja,
- Fruits à coques, 10. Céleri
- Moutarde, 12. Graines de sésame
- 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