


# Ecoles communales Charleroi - MENU ALTERNATIF

## Octobre 2024

lundi 30 septembre 2024	mardi 1 octobre 2024	mercredi 2 octobre 2024	jeudi 3 octobre 2024	vendredi 4 octobre 2024
<p><b>Potage au courgettes* 10</b></p> <p>Penne 1 Bolognaise végétarienne 8, 10 Fromage râpé 2</p> <p>Mousse au chocolat</p> <p></p>	<p><b>Potage au potiron* 10</b></p> <p>Filet de poisson 6, 10 Sauce tartare 1, 5, 8, 10, 11 Laitue 5, 10, 11 Pommes de terre</p> <p>Fruit frais BIO</p>	<p><b>Potage au brocoli* 10</b></p> <p>Burger de Quorn 1, 2, 5 Compote de pommes Frites/Pommes de terre</p> <p>Fromage blanc au fruits BIO</p>	<p><b>Potage au céleri rave* 10</b></p> <p>Couscous de légumes 10 Couscous de légumes &amp; pois chiches* (carotte, courgette, navet, poivron) Semoule de blé* 1, 10</p> <p>Fruit frais BIO</p>	<p><b>Potage aux épinards* 10</b></p> <p>Duo de poisson en cassolette 6 (pollak d'Alaska et saumon) Potée aux poireaux 2, 10</p> <p>Biscuit</p>
lundi 7 octobre 2024	mardi 8 octobre 2024	mercredi 9 octobre 2024	jeudi 10 octobre 2024	vendredi 11 octobre 2024
<p><b>Potage aux panais* 10</b></p> <p>Burger végétarien maison 1, 5, 8 Chou-fleur Purée de pommes de terre 2</p> <p>Pudding vanille</p>	<p><b>Potage aux oignons* 10</b></p> <p>Filet de poisson 6, 10 Petits pois et carottes Pommes de terre risolées</p> <p>Biscuit</p>	<p><b>Potage aux tomates* 10</b></p> <p>Shnitzel de Quorn 1, 5 Haricots verts* Pommes de terre</p> <p>Fruit frais BIO</p>	<p><b>Potage aux poireaux* 10</b></p> <p>Chili végétarien 8 Riz aux légumes 10 (poireau, céleri rave, carotte, oignon)</p> <p>Yaourt nature sucré</p>	<p><b>Potage parmentier* 10</b></p> <p>Filet de merlu 6, 10 Coulis de brocoli 2, 10 Salade de radis et laitue 5, 10, 11 Pommes de terre</p> <p>Fruit frais BIO</p>
lundi 14 octobre 2024	mardi 15 octobre 2024	mercredi 16 octobre 2024	jeudi 17 octobre 2024	vendredi 18 octobre 2024
<p><b>Potage aux navets* 10</b></p> <p>Boulettes végétariennes 5 Sauce épinards et crème 2 Fusilli complètes 1, 5</p> <p>Flan au caramel</p>	<p><b>Potage aux cerfeuil (*) 10</b></p> <p>Filet de poisson 6, 10 Sauce tartare 1, 5, 8, 10, 11 Mélange de laitues 5, 10, 11 Purée de pommes de terre 2</p> <p>Fruit frais BIO</p>	<p><b>Potage au céleri rave* 10</b></p> <p>Burger de Quorn 1, 2, 5 Légumes grillés Frites/Pommes de terre</p> <p>Liégeois</p>	<p><b>Potage au brocoli* 10</b></p> <p>Vol-au-vent de Quorn 1, 2, 5, 8, 10 aux champignons Blé* 1, 10</p> <p>Fruit frais BIO</p>	<p><b>Potage au chou-fleur* 10</b></p> <p>Sole limande (N-Z) 6, 10 Jus de légumes Carottes* Pommes de terre</p> <p>Biscuit BIO</p>
lundi 21 octobre 2024	mardi 22 octobre 2024	mercredi 23 octobre 2024	jeudi 24 octobre 2024	vendredi 25 octobre 2024
 <p>Vacances d'automne</p>				
lundi 28 octobre 2024	mardi 29 octobre 2024	mercredi 30 octobre 2024	jeudi 31 octobre 2024	vendredi 1 novembre 2024
 <p>Vacances d'automne</p>				


**Informations complémentaires**

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

 **Produits de saison**


**Légumes**  
(SAISON / CONSERVATION)  
Brocoli, carotte, céleri rave, céleri vert, cerfeuil, champignon, chou de Bruxelles, chou frisé, chou vert, chou-fleur, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, oignon, panais, poireau, poivron, potiron, radis, tomate

**Fruits**  
Poire, pomme, prune, raisin




**Europe:** mandarine

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



**ATEI IED**