# Ecoles communales de Charleroi MENU ORDINAIRE Octobre 2025

| lundi 29 septembre 2025 | mardi 30 septembre 2025 | mercredi 1 octobre 2025 | jeudi 2 octobre 2025 | vendredi 3 octobre 2025 |
|---|---|---|---|---|
| | | Potage aux poireaux* 10<br>Filet de poulet 2<br>Jus de volaille<br>Chou-fleur<br>Pommes de terre rissolées<br>Liégeois vanille | Potage au potiron* 10<br>Couscous de légumes et pois chiches* 10 (VEGGIE)<br>(carotte, courgette, navet, poivron)<br>Semoule de blé 1, 10<br>Fruit frais | Potage parmentier* 10<br>Sole limande (N-Z) 6, 10<br>Sauce julienne de légumes 2, 10<br>Salade de laitue et radis 5, 10, 11<br>Pommes de terre<br>Biscuit |
| **lundi 6 octobre 2025** | **mardi 7 octobre 2025** | **mercredi 8 octobre 2025** | **jeudi 9 octobre 2025** | **vendredi 10 octobre 2025** |
| Potage aux carottes* 10<br>Escalope de porc<br>Jus à la moutarde 11, 13<br>Haricots verts*<br>Frites<br>Pudding vanille | Potage aux panais* 10<br>Sauté de dinde 2<br>Ratatouille<br>(tomate, courgette, oignon, poivron, aubergine)<br>Couscous perlé 1<br>Fruit frais BIO | Potage au fenouil* 10<br>Coquillette 1<br>Sauce milanaise (boeuf) 2, 5, 10<br>Fromage râpé 2<br>Yaourt aux fraises BIO | Potage aux tomates* 10<br>Vol au vent de quorn aux champignons 1, 2, 5, 10, 13 (VEGGIE)<br>Mélange de laitues 5, 10, 11<br>Pommes de terre<br>Fruit frais BIO | Potage aux épinards* 10<br>Filet de merlu 6<br>Jus de légumes 10<br>Potée aux poireaux 2, 10<br>Biscuit |
| **lundi 13 octobre 2025** | **mardi 14 octobre 2025** | **mercredi 15 octobre 2025** | **jeudi 16 octobre 2025** | **vendredi 17 octobre 2025** |
| Potage aux courgettes* 10<br>Daube de boeuf 2, 5<br>Carottes<br>Pommes de terre rissolées<br>Fromage blanc au fruits BIO | Potage aux poireaux* 10<br>Saucisse de veau 1<br>Epinards en sauce crème 2<br>Pennes 1<br>Fruit frais BIO | Potage au potiron* 10<br>Escalope de dinde 1<br>Brocoli à l'ail<br>Purée de pommes de terre 2<br>Liégeois au chocolat | Potage aux navets* 10<br>Chili sin carne 8 (VEGGIE)<br>Riz aux légumes 10<br>Fruit frais BIO | Potage aux oignons* 10<br>Poisson meunière 1, 5, 6<br>Sauce tartare 1, 5, 8, 10, 11<br>Salade de radis et laitue 5, 10, 11<br>Pommes de terre<br>Biscuit |
| **lundi 20 octobre 2025** | **mardi 21 octobre 2025** | **mercredi 22 octobre 2025** | **jeudi 23 octobre 2025** | **vendredi 24 octobre 2025** |
| Vacances d'automne | | | | |
| **lundi 27 octobre 2025** | **mardi 28 octobre 2025** | **mercredi 29 octobre 2025** | **jeudi 30 octobre 2025** | **vendredi 31 octobre 2025** |
| Vacances d'automne | | | | |

Recette — Plat contenant du poisson — Plat contenant — Repas — Produit issu du

## Informations complémentaires

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

**Produits de saison**

**Légumes**
(SAISON / *CONSERVATION* )
*Ail* , brocoli, carotte, céleri rave, céleri vert, cerfeuil, champignon, chou frisé, chou rouge, chou-fleur, courgette, cresson, *échalote* , épinard, fenouil, haricots vert, laitues, *oignon* , panais, poireau, poivron, potiron, radis rose, tomate, topinambour

**Fruits**

Framboise, kiwi, poire, pomme, prune, raisin

***Europe:*** Clémentine, 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**

1. 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.