

Ce mois-ci, **les fruits et légumes de saison** sont :

OCTOBRE

FRUITS

En récolte :

châtaigne • framboise • melon • noisette
noix • poire • pomme • prune

LÉGUMES

En récolte :

ail • aubergine • bette • betterave rouge
brocoli • carotte • céleri blanc
céleri branche (vert et blanc) • céleri rave
cerfeuil • champignon de Paris • chicorée pain de sucre
chicorée scarole et frisée • chou chinois • chou de Bruxelles
chou fleur • chou frisé • chou pommé • chou rave • chou rouge
claytone de Cuba • concombre • courgette • cresson • épinard • fenouil
haricot • laitue pommée • mâche (= salade de blé) • mizuna • navet
panais • patate douce • pleurote • poireau • poivron • potimarron
potiron • radicchio • radis • roquette • tomate • topinambour

En conservation :

oignon



Notre cantine s'engage à proposer 100% de carottes, pommes et poires belges

La chasse au gaspi !!

Faim de loup ou appétit de moineau ? Pense à te servir la quantité qui correspond à tes besoins... Cela évitera de devoir jeter les restes de ton assiette ! À l'école, nous te servirons une deuxième fois si tu as encore faim !

MA CANTINE S'ENGAGE
POUR UNE ALIMENTATION DURABLE !
WWW.MANGERDEMAIN.BE



MENU

Octobre 2023

Sous réserve d'approvisionnement.



LUNDI 02.10.23	MARDI 03.10.23		JEUDI 05.10.24 PLAISIR DES ENFANTS	VENDREDI 06.10.23
<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Chili sin carne (haché de soja) <u>Mais, haricots rouges, tomates</u> Riz - Poire*	<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Gratin de pâtes au jambon 🐷 (champignons) <u>Poireaux</u> - Biscuit		<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Boudin blanc (saucisse VG) 🐷 <u>Compote de pommes</u> Frites - Liégeois vanille	<u>Potage légumes frais locaux*</u> - <u>Filet de cabillaud</u> (scc beurre) Gratin de brocolis Purée maison* - Raisin
LUNDI 09.10.23	MARDI 10.10.23		JEUDI 12.10.23	VENDREDI 13.10.23
<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Oiseau sans tête de bœuf <u>Chou rouge aux pommes</u> Pommes de terre vapeur - Fromage frais aux fruits	<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Émincé de poulet <u>Courgettes</u> Coquillettes sauce Boursin - Prune		<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Couscous végétarien, Légumes couscous Semoule et bouillon - Mousse chocolat	<u>Potage légumes frais locaux*</u> - <u>Filet de lieu</u> <u>Épinards à la crème</u> Pommes de terre - Pomme
LUNDI 16.10.23	MARDI 17.10.23		JEUDI 19.10.23 RENCONTRE DU GOÛT	VENDREDI 20.10.23
<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Émincé de porc QA (bœuf) 🐷 <u>Carottes</u> <u>Boulgour</u> - Flan caramel	<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Pâtes complètes Sauce bolognaise Fromage râpé - Poire		<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Galette de courgettes* (Œufs, courgettes*, fromage râpé) <u>Laitue</u> Frites - Kiwi	<u>Potage légumes frais locaux*</u> - <u>Filet de colin</u> (scc herbes) Gratin de pommes de terre et céleri-rave - Biscuit

● Menu végétarien

● Légume de saison

● Produit BIO

● Circuit court

● Menu à thème *Produit issu d'une agriculture responsable et raisonnée* issu de la COOP alimentaire*

● Produit équitable

🐷 Repas contenant du porc (alternative sans porc)

Pour toute question relative aux allergènes : API RESTAURATION (065/40.07.40)