

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

SEPTEMBRE

FRUITS

En récolte :

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

LÉGUMES

En récolte :

ail • aubergine • bette • betterave rouge • brocoli • carotte
céleri branche (vert et blanc) • céleri rave • cerfeuil • champignon de Paris
chicorée pain de sucre • chicorée scarole et frisée • chou chinois
chou fleur • chou frisé • chou pommé • chou rave • chou rouge
concombre • courgette • cresson fenouil • haricot • laitue pommée
mizuna • navet • panais • pleurote poireau • potimarron • potiron
radicchio • radis noir • radis • roquette • tomate

En conservation :

oignon



MENU

Août et Septembre 2023

Sous réserve d'approvisionnement.



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

C'est la rentrée !

Mes gestes pour la planète : je choisis une gourde d'eau du robinet et des boîtes à tartines et collations.

Je fais la chasse aux emballages : un fruit frais, une tartine, des fruits secs, des crudités, des biscuits maison ...

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

LUNDI 28.08.23	MARDI 29.08.23	MERCREDI 30.08.23	JEUDI 31.08.23	VENDREDI 01.09.23
<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Filet de poulet (scc. estragon) Carottes Vichy Blé - Pomme	<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Gratin de rigatoni Épinards et ricotta - Fruit		<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Boulette de bœuf (scc. liégeoise) Laitue vinaigrette Frites - Biscuit	<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Filet de colin (scc fines herbes) Salade de tomates Purée maison - Crème caramel
LUNDI 04.09.23	MARDI 05.09.23	MERCREDI 06.09.23	JEUDI 07.09.23	VENDREDI 08.09.23
<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Jambon grillé (burger végété) 🐷 Salade de pommes de terre et haricots verts - Petit beurre bio	<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Nuggets de volaille Ratatouille niçoise maison Coquillettes - Poire		<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Couscous végétarien, falafels Légumes couscous Semoule et bouillon - Yaourt aux fruits	<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Gratin de la mer Julienne de légumes Pommes de terre ciboulette - Prune
LUNDI 11.09.23	MARDI 12.09.23	MERCREDI 13.09.23	JEUDI 14.09.23 MENU FAR WEST	VENDREDI 15.09.23
<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Gyros de volaille Poivrons et maïs bio Country potatoes maison - Crème chocolat	<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Pâtes Carbonara végété Champignons - Pomme		<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Pain hamburger de bœuf Salade Frites (mayo, ketchup) - Pop-corn	<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Poisson meunière Poêlée de courgettes à la tomate Boulgour bio - Yaourt aux fruits
LUNDI 18.09.23	MARDI 19.09.23	MERCREDI 20.09.23	JEUDI 21.09.23	VENDREDI 22.09.23
<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Vol au vent Champignons Riz - Poire	<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Omelette Haricots beurre Pommes nature* (beurre persillé) - Biscuit		<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Sauté de porc (oignons) (féta) 🐷 Salade de pâtes grecques Maïs, concombre, tomate - Crème vanille	<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Filet de saumon scc.citron Épinards à la crème Purée maison* - Banane bio 🌱
LUNDI 25.09.23 MENU BELGE	MARDI 26.09.23	MERCREDI 27.09.23	JEUDI 28.09.23	VENDREDI 29.09.23
<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Rôti de porc (scc thym) (omelette) 🐷 Rata de pommes de terre* Aux carottes* - Fromage belge	<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Pennes bio Sauce bolognaise végété Fromage râpé - Pomme		<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Émincé de poulet (jus aux herbes) Salade vinaigrette Frites - Yaourt entier nature bio + sucre	<u>Potage légumes frais locaux*</u> - Filet de lieu Chou-fleur à la crème Pommes de terre* persillées - Chocolat 🌱

🌱 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)