







Ecole

MENU NOVEMBRE 2022

SAINT-AUGUSTIN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 44	31/10/2022	01/11/2022	02/11/2022	03/11/2022	04/11/2022
	Congé d'automne				
Semaine 45	07/11/2022	08/11/2022 	09/11/2022	10/11/2022	11/11/2022
Menu Viande	POTAGE POIS (1-9) AIGUILLETES DE POULET RÔTI SAUCE MOUTARDE A L'ANCIENNE (1-7-9-10) POMMES DE TERRE NATURE HARICOTS BEURRE BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE P ARMENTIER (1-7-9) CHIPOLATA (1-3-5-7-9) SAUCE DEMI-GLACE (1-9) STOEMP AUX CAROTTES FRUIT	POTAGE C HAMPIGNONS (1-9) BURGER D'AGNEAU (1-3-5-7-9) SEMOULE (1) LEGUMES COUSCOUS (1-9) FRUIT	POTAGE T OMATES (1-9) PENNE SAUCE FROMAGE (1-7-9) (Fromage – pois – pois chiches) FROMAGE RÂPE (7) PUDDING VANILLE (7)	 ARMISTICE
Poisson ou végété	Lanières wok végétarienne (5)	Saucisse végétarienne (1-3-5)	Burger aux légumes (1-3-9)		
Semaine 46	14/11/2022	15/11/2022 	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022 
Menu Viande	POTAGE BROCOLI (1-7-9) ESCALOPE VIENNOISE (1-3-9) POMMES DE TERRE NATURE CHOUX DE SAVOIE BECHAMEL FRUIT ou LAITAGE (7)	POTAGE M ARAICHER (1-7-9) SAUCISSE DE CAMPAGNE (1-3-5-7-9) SAUCE VIANDE (1-9) P OTEE AUX COURGETTES (3-7) FRUIT	BOUILLON (1-3-9) ŒUF BROUILLE AU CIBOULETTE (3-7) POMMES CAMPAGNARD FRUIT	POTAGE E PINARDS (1-9) SPAGHETTI (1-3) SAUCE BOLOGNAISE - QOURN (1-5-9) FROMAGE RÂPE (7) YAOURT FRUIT (7)	POTAGE T OMATES POTIRONS (1-7-9) HOKI POCHE (4) SAUCE CURCUMMA (1-4-7-9) RIZ POIS A LA FRANCAISE FRUIT
Poisson ou végété	Nuggets végétarienne (1-3-7)	Burger aux légumes (1-3-9)			Steak Suisse (1-3-5-7-9)
Semaine 47	21/11/2022 	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022 
Menu Viande	POTAGE C OURGETTE (1-7-9) EMINCE DE PORC SAUCE CHASSEUR (1-9) POMMES DE TERRE NATURE D UO DES CAROTTES ET PANAIS (1) BISCUIT (1-3-7-8)	POTAGE C ELERI RAVES (1-7-9) KEFTAS DE VOLAILLE (1-3-5-7-9) E BLY (1) RATATOUILLE (1) FRUIT	MINISTRONE (1-3-9) CORDON BLEU (1-3-7-9) POMMES DE TERRE NATURE HARICOTS PRINCESSE FRUIT	POTAGE C HOU-FLEUR (1-7-9) PÂTES (1-3) SAUCE MILANAISE (1-9) FROMAGE RÂPE (7) FRUIT ou LAITAGE (7)	POTAGE P ORTUGAISE (1-7-9) POISSON PANE (1-3-4-9) SAUCE TARTARE (3-10) POTEE AUX P OTIRONS (3-7) FRUIT
Poisson ou végété	Emincé de quorn (5)	Falafel (1-3)	Escalope végété (1-5)		Burger de veau (1-3-5-7-9)
Semaine 48	28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	01/12/2022	02/12/2022
Menu Viande	POTAGE C RESSON (1-7-9) EMINCE DE POULET TEX MEX RIZ LEGUMES MEXICAIN FRUIT ou LAITAGE (7)	POTAGE T OMATES (1-9) BURGER DE BOEUF (1-3-5-7-9) SAUCE CHAMPIGNONS (1-7-9) POTEE L EGUMES D'HIVER (3-7-9) FRUIT	POTAGE J ULIENNE (1-9) GOULASH HONGROISE (1-9) POMMES DE TERRE SAUTE S ALADE MIXED – DRESSING (10) FRUIT	POTAGE C ELERI BLANC (1-7-9) PÂTES (1-3) SAUCE FROMAGE (1-7-9) LARDINETTES VEGE (5) FROMAGE RÂPE (7) FRUIT ou LAITAGE (7)	POTAGE C AROTTES (1-9) FILET DE LIEU (4) SAUCE HOLLANDAISE (1-3-7-9) POMMES DE TERRE NATURE E PINARDS A LA CREME (1-7) FRUIT
Poisson ou végété	Tofu tex mex (5)	Burger végétarienne quorn (1-5)	Goulash quorn (1-5-9)		Omelette (3)



Liste d'allergènes

- 1) Céréales contenant du gluten et produits à base de ces céréales
- 2) Crustacés et produits à base de ces crustacées
- 3) Œufs et produits à base d'œufs
- 4) Poissons et produits à base de poissons
- 5) Soja et produits à base de soja
- 6) Arachides et produits à base d'arachides
- 7) Lait et produits à base de lait, y compris le lactose
- 8) Fruits à coques : amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, noix de Macadamia et noix du Queensland et produits à base de ces fruits
- 9) Céleri et produits à base de céleri
- 10) Moutarde
- 11) Graines de sésame et produits à base de sésame
- 12) Anhydride sulfureux et sulfites en concentration supérieure à 10 mg/kg ou 10 mg/litre
- 13) Graines de lupin et produits à base de graines de lupin
- 14) Mollusques et produits à base de mollusques

Les fruits et légumes locaux –

À savoir produits en Belgique ou dans les régions limitrophes (Nord de la France...)

Et de saison – à savoir en excluant ceux produits sous serres chauffées

Fruits : Poire – Pomme

Légumes : Artichaut – Bette - Betterave rouge - Brocoli - Carotte - Céleri branche - Céleri-rave - Cerfeuil – Champignon – Chicon – Chicorée - Chou blanc - Chou chinois - Chou de Bruxelles - Chou-fleur - Chou frisé - Chou rouge - Chou vert - Cresson – Épinard – Fenouil - Mâche (salade de blé) – Navet – Oignon – Panais – Pleurote - Poireaux - Pomme de terre – Potimarron – Potiron - Radis – Rutabaga - Salade – Salsifis – Topinambour

*Légumes du Sud : **panais, oignons rouge**, poivrons rouge et vert, aubergines, courgettes

*Poêlé de légumes : pois, **carottes, choux-fleurs**, mais, persil

*Légumes couscous : **carottes**, courgettes, **navets, céleri**, poivrons, rouge et vert, pois chiches

*Ratatouille : tomates, courgette, aubergine, **oignons**

* Légumes d'hiver : **carottes, choux Savoie, poireaux, oignons, céleri raves**

Légume du mois : Céleri Raves

Le céleri-rave contient pas mal des fibres alimentaires et est riche en minéraux tels que le calcium, le potassium, le phosphore et le fer.

Il dispose aussi d'une petite quantité de magnésium.

Le céleri-rave, comme les autres espèces de céleri a une odeur et une saveur particulières.

Elles s'expliquent par la présence d'une huile essentielle appelée « lactan sedanoline »

Le céleri-rave a une action diurétique

Le céleri-rave est une variété du céleri ordinaire dans laquelle la partie inférieure de la tige et la racine principale ont enflé.

Son poids est en moyenne de 800 g à 1 kg, et son diamètre est de 10 cm environ à plein développement.

Valeur nutritive par 100 gr

Valeur énergétique	28 Kcal
Vitamine B1	0.05 mg
Vitamine B2	0.07 mg
Vitamine C	12 mg
Potassium	400 mg
Magnésium	9 mg
Calcium	80 mg
Phosphore	90 mg
Fer	1.8 mg
Fibres	4.9 g

