

MENU OCTOBRE 2020

CPAS de HERON

		Jeudi 01	Vendredi 02	Samedi 03	Dimanche 04	
		Potage concombre <i>Céleri</i>	Potage tomates basilic <i>Céleri</i>	Potage courgettes <i>Céleri</i>	Velouté asperges <i>Céleri</i>	
		Saucisse (porc-bœuf) Compote de pommes Pommes rissolées <i>Gluten, céleri</i>	Filet de Lieu noir Sauce au curcuma Purée de poireaux <i>Gluten, céleri, lait, poisson</i>	Salade César (poulet, salade, pomme de terre, parmesan,...) <i>Fluten, œufs, moutarde, lait, céleri</i>	Langue de bœuf Sauce Madère Champignons Croquettes <i>Gluten, céleri, lait, arachides</i>	
		Cake / Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Fruit de saison	Compote de pommes	Pâtisserie <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	
		Repas alternatif : Lasagne à la crème <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i>				
Lundi 05	Mardi 06	Mercredi 07	Jeudi 08	Vendredi 09	Samedi 10	Dimanche 11
Potage carottes <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail <i>Céleri</i>	Potage tomates coriandre <i>Céleri</i>	Potage courgettes basilic <i>Céleri</i>	Potage potiron <i>Céleri</i>	Potage cresson <i>Céleri</i>	Velouté aux légumes <i>Gluten, céleri</i>
Cuisse de poulet sauce moutarde Haricots princesse Pommes nature <i>Gluten, lait, céleri</i>	Pain de viande (porc- bœuf) Brocolis au beurre Pommes nature <i>Gluten, céleri, lait</i>	Pâtes Primavera (courgettes, haricots,...) Lardons <i>Gluten, céleri, lait</i>	Carbonnade de bœuf Carottes Riz <i>Gluten, céleri, lait</i>	Filet de cabillaud Crudités de saison Pommes nature <i>Gluten, céleri, lait, poisson, soja, œufs, moutarde</i>	Salade grecque (pâtes grecques, concombres, tomates, olives, feta,...) <i>Gluten, céleri, lait, œufs, moutarde</i>	Courgettes farcies (porc et bœuf) et leur coulis Riz <i>Gluten, œufs, soja, céleri, lait</i>
Emmental <i>Lait</i>	Fruit de saison	Pudding chocolat <i>Lait, œufs</i>	Cake / Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Fruit de saison	Compote de pommes	Pâtisserie <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
Repas alternatif : Filet de poulet, compote de pommes, purée nature <i>Gluten, céleri, lait</i>						
Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
Potage navets <i>Céleri</i>	Potage pois chiches <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil <i>Céleri</i>	Potage poireaux <i>Céleri</i>	Potage tomates <i>Céleri</i>	Potage du cultivateur <i>Céleri</i>	Velouté asperges <i>Céleri, lait</i>
Rôti de dinde Chou-fleur au curcuma Purée persillée <i>Gluten, céleri, lait</i>	Filet de poulet Sauce à l'orange Bouquetière de légumes Riz <i>Gluten, céleri</i>	Lasagne à la crème (porc-bœuf) <i>Gluten, lait, céleri</i>	Epigramme d'agneau Tian de légumes (courgettes, aubergines,...) Pommes nature <i>Gluten, céleri, lait</i>	Filet de hoki Brocolis crème Pommes nature <i>Gluten, poisson, céleri, soja, lait</i>	Œufs à la russe Macédoine de légumes Pommes de terre <i>Œufs, moutarde, céleri</i>	Blanquette de veau légumes d'automne Pommes duchesse <i>Lait, gluten, moutarde, céleri, arachides</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Pudding vanille <i>Lait, œufs</i>	Cake / Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Fruit de saison	Compote de pommes	Pâtisserie <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
Repas alternatif : Boulettes, sauce tomate, purée nature <i>Gluten, œufs, lait, céleri, soja</i>						
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25
Potage panais <i>Céleri</i>	MENU INDIEN	Potage fenouil <i>Céleri</i>	Potage oignons <i>Céleri</i>	Potage St Germain <i>Céleri</i>	Potage cerfeuil <i>Céleri</i>	Velouté de potimarron <i>Céleri, lait</i>
Spiringue de porc à la moutarde douce Courgettes Pommes nature <i>Gluten, céleri, moutarde, lait</i>	Potage navets <i>Céleri</i> Curry de bœuf Carottes au lait de coco Riz  <i>Gluten, céleri</i>	Gratin de pâtes aux légumes et lardinettes de dinde <i>Gluten, céleri, lait</i>	Boulettes (porc-bœuf) Sauce tomate petits Pois Pommes en chemise <i>Gluten, céleri, soja, lait</i>	Filet de saumon Epinards Purée nature <i>Poisson, soja, lait, céleri, œufs, moutarde</i>	Salade Caprine (pâtes, fromage de chèvre, laitue, noix,...) <i>Gluten, lait, moutarde, œufs, céleri, noix</i>	Osso bucco de dinde à l'italienne Pommes noisettes <i>Céleri, arachides</i>
Camembert <i>Lait</i>	Fruit de saison	Pudding chocolat <i>Lait, œufs</i>	Cake / Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Fruit de saison	Compote de pommes	Pâtisserie <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
Repas alternatif : Lasagne à la crème <i>Gluten, soja, œufs, lait</i>						
Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30	Samedi 31	
Bouillon de légumes <i>Céleri</i>	Potage potiron <i>Céleri</i>	Potage céleri <i>Céleri</i>	Potage cresson <i>Céleri</i>	Potage poireaux <i>Céleri</i>	Potage tomates <i>Céleri</i>	
Côte de porc Chou rouge aux pommes Pommes nature <i>Gluten, céleri</i>	Chicon au gratin (porc) Pommes purée <i>Gluten, lait, céleri</i>	Pâtes Bolognaise (bœuf) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait</i>	Blanc de poulet Sauce curry Ananas Riz <i>Gluten, céleri, soja, lait</i>	Filet de Lieu noir Julienne de légumes (poireaux, céleri, carottes,...) Pommes riboulette <i>Poisson, céleri, soja, lait, gluten</i>	Salade Niçoise (thon, haricots verts, crudités, œufs, riz,...) <i>Gluten, céleri, lait, œufs, moutarde, poisson</i>	
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Pudding vanille <i>Lait, œufs</i>	Cake / Biscuit <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>	Fruit de saison	Compote de pommes	
Repas alternatif : Vol au vent, champignons, riz <i>Gluten, céleri, lait</i>						

Ingrédients provenant uniquement de l'agriculture biologique: boulgour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, millet, pâtes, oeufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires*, pommes*, tomates pelées, huile olive.

Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01)

ALLERGIES : Pour toutes questions sur les allergènes présents dans nos repas ; contacter notre diététicienne par email : allergie@tcoservice.com. Elle vous répondra dans les meilleurs délais.