


MENU MARS 2023

CPAS DE HERON

Mercredi 01		jeudi 02		vendredi 03		samedi 04		dimanche 05					
		Potage potimarrons <i>Céleri</i>	Potage poireaux <i>Céleri</i>	Potage tomates <i>Céleri</i>	Potage carottes <i>Céleri</i>	Potage navets <i>Céleri</i>		Potage navets <i>Céleri</i>					
		Lasagne bolognaise (porc et bœuf) <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i>	Blanquette de dinde aux carottes Pomme de terre persillées <i>Gluten, céleri, lait</i>	Filet de Colin, sauce curry Purée de céleri-rave <i>Poissons, lait, soja, céleri, gluten, moutarde</i>	Saucisse campagne Petits pois Pommes de terre rôties <i>Œufs, lait, céleri, gluten, moutarde</i>	Carbonnade de bœuf au spéculoos Chicons Pommes noisettes <i>Gluten, céleri, lait, sulfites, moutarde</i>							
		Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>	Pudding vanille <i>Lait</i>	Fruit	Compote	Pâtisserie <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>							
		Repas alternatif : Omelette, stoemp aux carottes <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i>				Plat froid samedi 4 Terrine de poisson Taboulé aux petits légumes <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja, poissons</i>							
lundi 06		mardi 07		mercredi 08		jeudi 09		vendredi 10		samedi 11		dimanche 12	
Potage oignons <i>Céleri</i>	Potage poireaux <i>Céleri</i>	Potage lentilles corail <i>Céleri</i>	Potage carottes <i>Céleri</i>	Potage cresson <i>Céleri</i>	Velouté de chou-fleur <i>Céleri</i>	Potage potiron <i>Céleri</i>		Vol au vent (Champignons) Purée <i>Céleri, gluten, lait</i>		Boulette (porc), sauce tomate Riz <i>Gluten, céleri, œufs, soja, lait</i>		Macaroni Jambon-fromage Petits pois <i>Gluten, céleri, lait</i>	
Burger de bœuf Poireaux à la crème Pommes de terre <i>Gluten, Lait, Soja, Œufs, Céleri</i>		Filet de Lieu Noir Brocolis au beurre Pommes de terre nature <i>Poissons, soja, lait, gluten, céleri</i>		Salade Liégeoise (haricots verts, lardons et pommes de terre nature) <i>Céleri, œufs, moutarde, gluten</i>		Bœuf bourguignon Champignons, oignons Pommes Rôstis <i>Gluten, céleri, lait, soja, moutarde</i>							
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>	Pudding chocolat <i>Lait</i>	Fruit	Compote	Pâtisserie <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>							
Repas alternatif : Lasagne bolognaise (bœuf) <i>Gluten, Céleri, Lait, Soja, Œufs</i>										Plat froid samedi 11 Salade Liégeoise (haricots verts, lardons et pommes de terre nature) <i>Céleri, œufs, moutarde</i>			
lundi 13		mardi 14		mercredi 15		jeudi 16		vendredi 17		samedi 18		dimanche 19	
Potage fenouil <i>Céleri</i>	Potage potimarrons <i>Céleri</i>	Potage céleri <i>Céleri</i>	Potage brunoise <i>Céleri</i>	Potage Saint-Germain <i>Céleri</i>	Potage Andalou <i>Céleri</i>	Velouté de brocolis <i>Céleri, lait</i>		Oiseau sans tête (porc et bœuf) Compote de pommes Pommes de terre persillées <i>Gluten, œufs, soja, lait</i>		Blanc de poulet Choux de Bruxelles Pommes de terre nature <i>Gluten, soja, œufs</i>		Roulade de chicons au jambon Purée persillée <i>Gluten, céleri, lait</i>	
Pâtes Matriciana (tomates, champignons) Dés de poulet <i>Gluten, céleri, lait</i>		Filet de saumon, sauce curry Brocolis Quinoa <i>Poissons, gluten, céleri, lait, soja, moutarde</i>		Hachis Parmentier (Bœuf) aux poireaux <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i>		Navarin d'agneau (carottes, tomates) Croquettes <i>Gluten, lait, céleri</i>							
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>	Pudding vanille-spéculoos <i>Lait, gluten</i>	Fruit	Compote	Pâtisserie <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>							
Repas alternatif : Boulette (volaille), sauce tomate, riz <i>Gluten, œufs, lait, soja, céleri</i>										Plat froid samedi 18 Œufs mimosa, Crudités, Pommes de terre <i>Gluten, lait, œufs, moutarde</i>			
lundi 20		mardi 21		mercredi 22		jeudi 23		vendredi 24		samedi 25		dimanche 26	
Potage carottes <i>Céleri</i>	Potage potiron <i>Céleri</i>	Potage oignons <i>Céleri</i>	Potage poireaux <i>Céleri</i>	Potage tomates persil <i>Céleri</i>	Potage épinards <i>Céleri</i>	Velouté de chou-fleur <i>Céleri, lait</i>		Boudin blanc (porc) Chou rouge aux pommes Pommes de terre nature <i>Gluten, céleri, soja, lait</i>		Tartiflette (pdt, brie, oignons, dinde) Crudités de saison <i>Céleri, lait, œufs, moutarde</i>		Cuisse de poulet, sauce estragon Carottes Vichy Purée nature <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja</i>	
Pâtes Bolognaise (bœuf) (tomates, carottes) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, soja, œufs</i>		Waterzooi de poisson poireaux, céleri, carotte Riz <i>Poissons, céleri, soja, lait, gluten</i>		Macaroni Jambon - Fromage <i>Céleri, gluten, lait</i>		Lapin, sauce chasseur Champignons Pommes duchesses <i>Gluten, lait, moutarde, soja, sulfites</i>							
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>	Riz au lait <i>Lait</i>	Fruit	Compote	Pâtisserie <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>							
Repas alternatif : Saucisse (porc-bœuf), compote, purée <i>Gluten, œufs, lait, soja</i>										Plat froid samedi 25 Terrine de poisson Taboulé aux petits légumes <i>Gluten, céleri, lait, œufs, soja, poissons</i>			
lundi 27		mardi 28		mercredi 29		jeudi 30		vendredi 31					
Potage panais <i>Céleri</i>	Potage chicons <i>Céleri</i>	Potage carottes <i>Céleri</i>	Potage cresson <i>Céleri</i>	Potage fenouil <i>Céleri</i>	Filet de poulet Salsifis persillés Pommes de terre nature <i>Gluten, céleri, œufs, soja</i>		Saucisse de campagne Choux de Bruxelles Purée nature <i>Moutarde, céleri, lait, gluten, œufs, soja</i>		Pâtes aux légumes (brocoli, petits pois) et dés de poulet <i>Gluten, céleri, lait</i>				
Pain de viande (porc) Potée aux carottes <i>Gluten, lait, soja, œufs, céleri</i>		Filet de Lieu Noir, sauce au citron Crudités de saison Semoule <i>Poissons, soja, céleri, gluten, œufs, moutarde</i>		Yaourt <i>Lait</i>		Fruit	Biscuit <i>Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja</i>	Pudding Chocolat <i>Lait</i>	Fruit				
Repas alternatif : Vol au vent, champignons, riz <i>Gluten, céleri, lait</i>													

Les produits suivants sont toujours BIO : boulghour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires (garanties d'origine belge de septembre à juin), pommes (garanties d'origine belge de septembre à juin), tomates pelées, huile d'olive.

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.