

07.10. - 13.10.2024

|                      | 07.10.2024   | 08.10.2024  | 09.10.2024  | 10.10.2024  | 11.10.2024   |
|----------------------|--|---|---|---|--|
|                      | <b>Lundi</b>   | <b>Mardi</b>  | <b>Mercredi</b>   | <b>Jeudi</b>  | <b>Vendredi</b>  |
| <b>JOUR</b>          | Escalope de dinde poêlée<br>Sauce à la tomate et basilic<br>Riz blanc<br><br>452 kcal  | TAJINE DE LEGUMES & PILON DE<br>POULET  <br>boulgour - courgette - aubergine - pois<br>chiche - carotte<br><br>739 kcal | Brochette de porc grillée<br>Salade de laitue mélangée, carotte et<br>tomate avec dressing au yaourt, PDT<br>nature<br><br>798 kcal | Quiche méditerranéenne (tomate,<br>courgette, aubergine, poivron vert,<br>poivron rouge) (v)<br><br>778 kcal                        | Brochette de poisson panée<br>Sauce fumet de poisson au citron et à<br>l'échalote<br>Pommes de terre nature<br><br>429 kcal        |
|                      | Céleri, Gluten, (blé), Lait  | Gluten, (blé)   | Céleri, Gluten, (blé), Lait, Oeuf   | Gluten, (blé), Lait, Oeuf   | Céleri, Gluten, (blé), Lait, Oeuf, Poissons,<br>Sulfites   |
| <b>Veggie</b>        | Pâtes ramen au tofu (choux chinois,<br>bambou) (v)<br><br>467 kcal   | Couscous aux falafels (pois chiches,<br>tomate, navet, carotte, courgette,<br>oignon, coriandre) (v)<br><br>561 kcal    | Halloumi grillé (v)<br>Sauce barbecue (poivron, oignon,<br>gingembre, ketchup)<br>Riz pilaf<br><br>702 kcal                         | Blanquette de quorn (carotte,<br>champignon, oignon grelot) (v)<br>Pommes de terre nature<br><br>404 kcal                           | Chili sin carne (haché végétarien,<br>oignon, haricot rouge, poivron, tomate,<br>maïs, cumin) (vegan)<br>Riz blanc<br><br>478 kcal |
|                      | Céleri, Gluten, (blé), Oeuf, Graines de sésame,<br>Soja  | Céleri, Gluten, (blé)   | Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Poissons,<br>Soja  | Céleri, Gluten, (blé), Lait, Oeuf, Sulfites   | Céleri, Gluten, (orge), Soja   |
| <b>Chef's choice</b> | Boulettes à la sauce tomate<br>Frites<br><br>843 kcal  | Carbonade à la flamande<br>Purée de pommes de terre<br><br>473 kcal   | Steak de boeuf sauce poivre crème<br>Frites<br>Salade<br><br>595 kcal   | Vol-au-vent<br>Riz blanc<br><br>536 kcal  | Hamburger double cheese*<br>Mix de salades et crudités*<br>Wedges<br><br>838 kcal  |
|                      | Céleri, Gluten, (blé)  | Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Moutarde,<br>Oeuf, Sulfites  | Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Soja   | Céleri, Gluten, (blé), (seigle), Lait, Moutarde   | Céleri, Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Oeuf,<br>Graines de sésame, Sulfites  |
| <b>Légumes 1</b>     | Chicons poelés<br>Épinards*<br>Légumes poêlés (bambou, choux-blanc,<br>poireaux, pousses de soja, poivrons,<br>oignons, champignons)<br><br>166 kcal | Germes de soja sautés<br>Poireaux à la crème*<br>Petits pois<br><br>529 kcal  | Poivron "Medina" (v)*<br>Choux de Bruxelles *<br>Aubergines au parmesan*<br><br>493 kcal  | Celer-rave à la crème<br>Poêlée de champignons*<br>Courge butternut grillée au four au<br>romarin et ail frais<br>*<br><br>313 kcal | Chou rouge*<br>Haricots beurre (oignon, persil)*<br><br>134 kcal   |
|                      | Céleri, Gluten, (blé), Graines de sésame, Soja   | Céleri, Gluten, (blé), Lait, Graines de sésame,<br>Soja   | Céleri, Lait, Sulfites  | Céleri, Gluten, (blé), Lait   | Lait   |

Onze bereidingen kunnen sporen van andere allergenen bevatten (productie in een grootkeuken). De samenstelling van onze bereidingen kan veranderen.  
\* = recept met seizoensgroenten/-fruit

Nos préparations peuvent contenir des traces d'autres allergènes (production en cuisine de collectivité). La composition de nos préparations peut varier.  
\* = recette avec des légumes/fruits de saison