

**SEPTEMBRE 2022**

<b>Normal</b>	
<b>Régime</b>	

**Veillez indiquer par jour vos choix : classique, froid, alternatif ou végétarien**

		nbr	** Semaine du jeudi 01 au dimanche 04 **	allergènes
Je 01	Classique		Macaroni aux tomates et lardinettes de dinde	Gluten, céleri
	Vége		Macaroni aux tomates, fromage râpé	Gluten, céleri, lait ,
	Froid		Œufs à la russe, macédoine de légumes, pommes de terre	œufs, moutarde, céleri
Ve 02	Classique		Cassolette de poissons, jardinière de légumes, pdt	Céleri, poissons, gluten, lait, moutarde, soja
	Vége		Haricots blancs, jardinière de légumes, pdt	Céleri, gluten
	Froid		Saumon belle-vue, crudités, salade de pommes de terre	Poissons, moutarde, céleri, œufs
Sa 03	Classique		Cuisse de poulet, chou-fleur, purée nature	Gluten, lait, soja, œufs, céleri
	Vége		Pois chiches, sauce curry, chou-fleur, purée nature	Lait, céleri, gluten, moutarde
	Froid		Salade grecque(pâtes, concombres, tomates, olives, feta,	Gluten, céleri, lait
Di 04	Classique		Langue de bœuf, sauce Madère, champignons, croquettes	Gluten, lait, soja, arachides
	Vége		Filet de quorn, sauce Madère, champignons croquettes	Céleri, gluten, lait, œufs, arachides
	Froid		Pâté(porc), crudités, salade de pommes de terre	Gluten, lait, céleri, soja, œufs, moutarde
Alternatif			Boulette de volaille, purée aux carottes	Gluten, lait, œufs, soja

		nbr	** Semaine du lundi 05 au dimanche 11 **	allergènes
Lu 05	Classique		Filet de poulet, petits pois, purée persillée	Gluten, ,soja, œufs, lait
	Vége		Omelette, coulis de légumes, petits pois, purée persillée	Œufs, lait, céleri
	Froid		Jambonnette fumée de poulet, riz aux légumes	Œufs, moutarde
Ma 06	Classique		Burger bœuf, haricots verts à l'échalote, pommes de terre	Gluten, céleri, œufs, soja, lait
	Vége		Falafels, haricots verts à l'échalote, pommes de terre	Céleri, gluten, sésame
	Froid		Salade grecque(feta, tomates, oignons, olives, pâtes)	Céleri, gluten, lait
Me 07	Classique		Pâtes aux légumes et dés de volaille	Gluten, céleri,
	Vége		Pâtes aux légumes et légumineuses	Gluten, céleri,
	Froid		Roulade d'asperges au jambon, crudités, dressing, pdt au curry	œufs, céleri, moutarde
Je 08	Classique		Sauté de porc, carottes, quinoa	Gluten, lait, soja
	Vége		Pois chiches, carottes, quinoa	Gluten, céleri,
	Froid		Filet de poulet, salade de betteraves rouges, pdt	œufs, moutarde, céleri
Ve 09	Classique		Filet de Hoki, crudités, dressing, pdt	Poissons, œufs, moutarde, gluten, céleri, soja
	Vége		Pois cassés, crudités, dressing, pdt	Céleri, œufs, moutarde, gluten
	Froid		Brie, salade de pdt à la ciboulette, crudités, dressing	œufs, moutarde, céleri, lait
Sa 10	Classique		Moussaka(porc-bœuf)	Gluten, lait, soja, œufs, céleri
	Vége		Moussaka végétarienne(feta-aubergines)	Céleri, lait
	Froid		Pâtes froides, tomates-mozzarella	Gluten, Céleri, lait, fruits à coque
Di 11	Classique		Navarin d'agneau(tomates, carottes, navets) ps noisettes	Gluten, lait, céleri
	Vége		Haricots blancs aux légumes(tomates, carottes, navets), pommes noisettes	Gluten, céleri, lait
	Froid		Salade liégeoise(haricots verts, pdt nature)	Céleri, œufs, moutarde
Alternatif			Boulette(porc), sauce tomate, purée nature	Gluten, lait, soja, œufs, céleri

		nbr	** Semaine du lundi 12 au dimanche 18 **	allergènes
Lu 12	Classique		Saucisse de campagne(porc), stoemp aux carottes	lait, gluten soja, œufs, céleri
	Vége		Pois cassés à la moutarde douce, stoemp aux carottes	lait, céleri, gluten, soja, moutarde
	Froid		Filet de poulet, crudités, pdt	céleri, œufs, moutarde
Ma 13	Classique		Filet de cuisse de poulet, poireaux au beurre, ps de terre	lait, cèleri, gluten, soja, œufs
	Vége		Poireaux sauce curry, pois chiches, pdt	Lait, céleri, gluten, moutarde
	Froid		Salade de pâtes aux jambon et maïs, crudités	Gluten œufs moutarde
Me 14	Classique		Spiringue de porc, chou-fleur à la crème, petit épeautre	Gluten, lait, soja, œufs
	Vége		Œufs brouillés, coulis de légumes, chou-fleur à la crème, petit épeautre	Céleri, Gluten, œufs, lait
	Froid		Jambonnette fumée de poulet, riz aux légumes	Moutarde, œufs

Je 15	Classique		Pâtes sauce aux champignons, dés de poulet	Gluten, céleri, lait
	Végé		Pâtes sauce fromage aux champignons	Gluten, céleri, lait,
	Froid		Salade de pommes de terre, haricots verts, œuf dur	œufs, moutarde
Ve 16	Classique		Saumon épinards à la crème, pommes de terre persillées	gluten, céleri, soja, lait, œufs, poissons
	Végé		Epinards à la crème, haricots blancs, fromage râpé, pdt persillées	Céleri, lait, gluten
	Froid		Terrine de poisson, macédoine, pdt	Poissons, lait, céleri, œufs, soja, gluten
Sa 17	Classique		Filet de poulet, petit pois-carottes, purée nature	Gluten, céleri, œufs, soja, lait
	Végé		Filet de quorn, petit pois-carottes, purée nature	Gluten, céleri, lait, œufs
	Froid		Salade César(poulet, fromage, mais, iceberg, pdt)	Œufs, lait, céleri, moutarde
Di 18	Classique		Courgette farcie(bœuf), coulis de tomates, pâtes grecques	Gluten, lait, céleri, soja, œufs
	Végé		Lentilles vertes à la sauce tomates, pâtes grecques	Gluten, céleri
	Froid		Rôti de porc, salade de riz aux légumes croquants	céleri
Alternatif			Vol au vent (volaille), champignons, purée nature	Gluten, céleri, lait

		nbr	** Semaine du lundi 19 au dimanche 25 **	allergènes
Lu 19	Classique		Cuisse de poulet au paprika, haricots à l'échalote, pdt nature	Gluten, soja, œuf, céleri
	Végé		Burger végétarien, haricots à l'échalote, pdt nature	Céleri, œufs, soja, gluten, moutarde
	Froid		Filet de dinde, salade céleri-rémoulade, ps de terre ciboulette	Moutarde, œuf lait, céleri
Ma 20	Classique		Risotto crémeux au jambon et petits pois	céleri, lait
	Végé		Risotto crémeux aux petits pois parmesan	céleri, lait
	Froid		Œuf dur, riz aux petits légumes	Céleri, lait, œufs, moutarde
Me 21	Classique		Spaghetti bolognaise (bœuf, tomates oignons), fromage râpé	céleri, lait, gluten, œufs, soja
	Végé		Spaghetti, sauce tomates, fromage râpé	Gluten, céleri, lait
	Froid		Salade liégeoise(haricots verts, lardons et pdt )	Céleri, œufs, moutarde
Je 22	Classique		Sauté de porc, sauce moutardée, courgettes, pommes persillées	Gluten, moutarde, céleri, lait
	Végé		Omelette, coulis de légumes, courgettes, pommes persillées	Moutarde, céleri, œufs, lait
	Froid		Taboulé aux petits légumes et poulet	Gluten, œufs, moutarde
Ve 23	Classique		Filet de colin, crudités, dressing, pdt	Poissons, céleri, soja, lait, œuf, gluten, moutarde
	Végé		Pois chiches à l'orientale, crudités, dressing, pdt	œuf, lait, moutarde, céleri
	Froid		Filet de hareng, macédoine de légumes, pdt	Poisson, œufs, moutarde, céleri
Sa 24	Classique		Hachis Parmentier(porc) aux épinards	Gluten, œufs, soja, lait, céleri
	Végé		Hachis Parmentier végétarien( aux lentilles) aux épinards	céleri, gluten, lait
	Froid		Brie, salade de pommes de terre à la ciboulette, crudités, dressing	œufs, moutarde, céleri, lait
Dim 25	Classique		Carbonnade de bœuf, carottes, pomme duchesses	Gluten, lait, soja, céleri, moutarde, sulfites
	Végé		Carbonnade de tofu, carottes, pommes duchesses	Gluten, céleri, lait, soja, moutarde, sulfites
	Froid		Pain de viande( porc), pâtes aux légumes	Céleri, lait, œufs, moutarde, gluten, soja
Alternatif			Filet de poulet, compote de pommes, purée persillée	Gluten, lait, œufs, soja

		nbr	** Semaine du lundi 26 au vendredi 30 **	allergènes
Lu 26	Classique		Boulette(porc),sauce brune à l'orange, carottes, ps persillées	Gluten, lait, soja, œufs
	Végé		Pois chiches, carottes, pommes persillées	céleri, gluten
	Froid		Dés de poulet, quinoa aux petits légumes	céleri
Ma 27	Classique		Vol-au-vent, champignons, riz	Gluten, céleri, lait
	Végé		Vol-au-vent de quorn, champignons, riz	Céleri, gluten, lait, œufs
	Froid		Assiette cantonnais (riz, petits pois, omelette)	Œufs moutarde, céleri, lait
Me 28	Classique		Pâtes sauce au thon et petits légumes	Gluten, céleri, poisson
	Végé		Pâtes sauce crème aux petits légumes	Céleri, lait, gluten
	Froid		Salade César(poulet, gouda, mais, iceberg, pdt )	Œufs, moutarde, lait, céleri
Je 29	Classique		Œuf cuit dur, chou-fleur à la crème, purée nature	Gluten, céleri, œufs, lait
	Végé		Œuf cuit dur, chou-fleur à la crème, purée nature	Gluten, lait, céleri, œufs
	Froid		Rôti de porc, chicons aux noix, pdt	Œufs, moutarde, lait, fruits à coque
Ven 30	Classique		Filet de Lieu noir, épinards, pdt	Gluten, poissons, soja, céleri
	Végé		Epinards à la crème et haricots blancs, pdt	Céleri, lait, gluten
	Froid		Pêches au thon, crudités, dressing, riz	Poissons, œufs, moutarde, céleri
Alternatif			Lasagne bolognaise(porc-bœuf)	Gluten, lait, œufs, soja, céleri

**Au four à micro-ondes :** Pour réchauffer le potage et le plat : perforer le feuillet en plastique transparent et réchauffer au four micro-ondes durant **3 minutes au plus haut niveau.**

**Au four traditionnel :** Inutile d'enlever le film protecteur, placez le plat tel quel dans le four préchauffé à **100°** pendant **20 minutes.** Pour le potage : réchauffer dans un poêlon ou au four à micro-ondes.

**Pour toute commande ou modification, veuillez appeler 4 jours ouvrables à l'avance**

**\*\*\* TOUT PLAT COMMANDE SERA FACTURE \*\*\***