

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 44	01/11/2021	02/11/2021	03/11/2021	04/11/2021	05/11/2021
	Congé d'automne				
Semaine 45	08/11/2021	09/11/2021 	10/11/2021	11/11/2021	12/11/2021
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE <u>BROCOLI</u> (1-7-9) AIGUILLETES DE POULET RÔTI SAUCE MOUTARDE A L'ANCIENNE (1-7-9-10) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> FRUIT	POTAGE <u>PARMENTIER</u> (1-7-9) CHIPOLATA (1-3-5-7-9) SAUCE DEMI-GLACE (1-9) <u>STOEMP AUX CAROTTES</u> DANETTE VANILLE (7)	POTAGE <u>CHAMPIGNONS</u> (1-9) BURGER D'AGNEAU (1-3-5-7-9) SEMOULE (1) LEGUMES COUSCOUS (1-9) FRUIT	 ARMISTICE	POTAGE TOMATES (1-7-9) POISSON MEUNIERE (1-3-4-9) PENNE (1-3) PETITS POIS TOMATE <u>FRUIT</u>
Semaine 46	15/11/2021	16/11/2021 	17/11/2021	18/11/2021	19/11/2021 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE POIS (1-9) ESCALOPE VIENNOISE (1-3-9) PUREE POMMES DE TERRE (3-7) HARICOTS BEURRE TOMATES (1) FRUIT	POTAGE <u>MARAICHER</u> (1-7-9) BOUDIN BLANC (1-3-5-7-9) SAUCE VIANDE (1-9) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> <u>COMPOTE AUX POMMES</u> YAOURT FRUIT (7)	BOUILLON (1-3-9) KEFTAS DE VOLAILLE (1-3-5-7-9) <u>PÂTES GRECQUE</u> (1) LEGUMES DU SUD (1-9) FRUIT	POTAGE <u>EPINARDS</u> (1-9) SPAGHETTI (1-3) SAUCE BOLOGNAISE (1-9) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE TOMATES (1-9) COLIN NOIR POCHE (4) SAUCE CURCUMMA (1-4-7-9) POTEE AUX <u>POIREAUX</u> (3-7) FRUIT
Semaine 47	22/11/2021 	23/11/2021 	24/11/2021	25/11/2021	26/11/2021 
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE <u>COURGETTE</u> (1-7-9) RÔTI DE PORC SAUCE CHASSEUR (1-9) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> <u>DUO DES CAROTTES ET PANAIS</u> (1) FRUIT	POTAGE <u>CELERI RAVES</u> (1-7-9) BOULETTE (1-3-5-7-9) <u>EBLY</u> (1) RATATOUILLE (1) DANETTE CHOCOLAT (1)	MINISTRONE (1-3-9) CORDON BLEU (1-3-7-9) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> HARICOTS PRINCESSE FRUIT	POTAGE <u>CHOU-FLEUR</u> (1-7-9) MACARONI (1-3) SAUCE FROMAGE JAMBON DE DINDE (1-7-9) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE PORTUGAISE (1-7-9) POISSON PANE (1-3-4-9) SAUCE TARTARE (3-10) POTEE AUX <u>POTIRONS</u> (3-7) <u>FRUIT</u>
Semaine 48	29/11/2021	30/11/2021	01/12/2021	02/12/2021	03/12/2021
POTAGE VIANDE SAUCE FECULANTS LEGUMES DESSERT	POTAGE <u>CRESSON</u> (1-7-9) EMINCE DE POULET AU CURRY ET ANANAS (1-9) <u>RIZ CANTONNAIS</u> (3) FRUIT	POTAGE TOMATES (1-9) SAUCISSE DE VOLAILLE (1-3-5-7-9) SAUCE GRAND MERE (1-9) POTEE <u>LEGUMES D'HIVER</u> (3-7-9) MOUSSE CHOCOLAT (7)	POTAGE JULIENNE (1-9) GOULASH HONGROISE (1-9) POMMES DE TERRE SAUTE <u>SALADE MIXED</u> – DRESSING (10) FRUIT	POTAGE <u>CELERI BLANC</u> (1-7-9) PÂTES (1-3) SAUCE MILANAISE (1-9) FROMAGE RÂPE (7) BISCUIT (1-3-8)	POTAGE <u>CAROTTES</u> (1-9) FILET DE LIEU (4) SAUCE HOLLANDAISE (1-3-7-9) <u>POMMES DE TERRE NATURE</u> <u>EPINARDS A LA CREME</u> (1-7) FRUIT



Ecole



CHAPELLE-AUX-CHAMPS

MENU NOVEMBRE 2021

Légume de saison

Légume à découvrir ; Céleri raves



viande de porc

Végétarienne

plat régionale

BIO

poissons avec label MSC



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**



Ecole



CHAPELLE-AUX-CHAMPS

MENU NOVEMBRE 2021

* 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

