



Action sociale

MARS 2023

Normal	
Régime	

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

		nbr	** Semaine du jeudi 01 au dimanche 05 **	allergènes
Mer 01	Classique		Lasagne Bolognaise(porc et bœuf)	Gluten, céleri, lait, œufs, soja
	Végé		Lasagne végétarienne aux épinards et ricotta	Gluten, céleri, lait, moutarde
	Froid		Œufs à la russe, macédoine de légumes, pdt	œufs, céleri, moutarde
Je 02	Classique		Blanquette de dinde aux carottes, pdt persillées	Gluten, lait, céleri
	Végé		Blanquette de quorn aux carottes, pdt persillées	Gluten, œufs, céleri, lait
	Froid		Pêche au thon, crudités, riz	Poissons, moutarde, céleri, œufs
Ve 03	Classique		Filet de Colin, sauce curry, purée de céleri-rave	Poissons, soja, lait, gluten, céleri, moutarde
	Végé		Burger de légumes, purée de céleri-rave	Lait, céleri, gluten, œufs, soja
	Froid		Pêche au thon, crudités, riz	Poissons, moutarde, céleri, œufs
Sa 04	Classique		Saucisse campagne, petits pois, pdt rôties	Céleri, œufs, moutarde, gluten, lait
	Végé		Omelette petits pois, pommes de terre rôties	Céleri, œufs, lait,
	Froid		Terrine de poisson, taboulé aux petits légumes	Céleri, œufs, moutarde, gluten, soja, poissons
Di 05	Classique		Carbonnade de bœuf au spéculoos chicons, pommes noisettes	Gluten, céleri, lait, sulfites, moutarde
	Végé		Carbonnade aux pois chiches et spéculoos chicons, pommes noisettes	Gluten, céleri, sulfites, lait, moutarde
	Froid		Terrine de poisson, taboulé aux petits légumes	Céleri, œufs, gluten, soja, poissons
Alternatif			Omelette, stoemp aux carottes	Gluten, céleri, lait, œufs, soja

		nbr	** Semaine du lundi 06 au dimanche 12 **	allergènes
Lu 06	Classique		Vol au vent (champignons), purée	Gluten, lait, céleri
	Végé		Vol au vent de quorn(champignons), purée	Gluten, céleri, œufs, lait
	Froid		Salade de pâtes aux légumes	Gluten, œufs, lait, moutarde
Ma 07	Classique		Boulette (porc), sauce tomate, riz	Gluten, soja, œufs, laits, céleri
	Végé		Boulettes végétariennes, sauce tomate, riz	Gluten, céleri, œufs, soja
	Froid		Pain de viande(porc), crudités, dressing, pdt	Lait, œufs, moutarde, céleri, gluten, soya
Me 08	Classique		Macaroni jambon-fromage, petits pois	Gluten, céleri, lait
	Végé		Macaroni fromage petits pois	Gluten, céleri, lait
	Froid		Pain de viande (porc), crudités, dressing, pdt	Lait, œufs, moutarde, céleri, gluten, soja
Je 09	Classique		Burger de bœuf, poireaux à la crème, pdt	Gluten, céleri, lait, sésame, œufs
	Végé		Falafels, poireaux à la crème, pdt	Gluten, céleri, lait, sésame
	Froid		Filet de hareng, macédoine de légumes, pdt	Poissons, moutarde, céleri, œufs
Ve 10	Classique		Filet de Lieu Noir, brocolis au beurre, pdt nature	Poissons, gluten, céleri, lait, soja,
	Végé		Omelette, brocolis au beurre, pdt nature	Céleri, lait, œufs
	Froid		Filet de hareng, macédoine de légumes, pdt	moutarde, céleri, œufs, poisson
Sa 11	Classique		Salade liégeoise(haricots verts, lardons et pdt nature)	Gluten, céleri, lait, œufs
	Végé		Salade Liégeoise (haricots verts, halloumi et pdt nature)	Gluten, céleri, lait, moutarde, œufs
	Froid		Salade Liégeoise (haricots verts, lardons et pdt nature)	Céleri, œufs, moutarde
Di 12	Classique		Bœuf Bourguignon, champignons, oignons, pommes Rôstis	Gluten, lait, céleri, soja, moutarde
	Végé		Mijoté de lentilles vertes, champignons, oignons, pommes Rôstis	Gluten, céleri, lait, moutarde
	Froid		Salade Liégeoise (haricots verts, lardons et pdt nature)	Céleri, œufs, moutarde
Alternatif			Lasagne Bolognaise(bœuf)	Gluten, céleri, lait, soja, œufs

		nbr	** Semaine du lundi 13 au dimanche 19 **	allergènes
Lu 13	Classique		Oiseau sans tête (porc et bœuf), compote de pommes, pdt persillées	Gluten, céleri, soja, lait
	Végé		Filet de Quorn, compote de pommes, pommes de terre persillées	Céleri, gluten, œufs
	Froid		Salade de pâtes au jambon et maïs, crudités	Gluten, œufs, moutarde
Ma 14	Classique		Blanc de poulet, choux de Bruxelles, pdt nature	Gluten, soja, œufs
	Végé		Pois chiches, choux de Bruxelles, pdt nature	Céleri, lait, moutarde
	Froid		Filet de dinde, salade de céleri rémoulade, pdt ciboulette	Œufs, céleri, moutarde, lait
Me 15	Classique		Roulade de chicons au jambon, purée persillée	Gluten, céleri, lait,
	Végé		Roulade de chicons et aubergines, purée persillée	Lait, gluten, céleri
	Froid		Filet de dinde, salade de céleri rémoulade, pdt ciboulette	Œufs, céleri, moutarde, lait
Je 16	Classique		Pâtes Matriciana (tomates, champignons), dés de poulet	Gluten, céleri, lait,
	Végé		Pâtes Matriciana (tomates, champignons), fromage râpé	Gluten, céleri, lait
	Froid		Saumon belle-vue, crudités, salade de pommes de terre	poissons, moutarde, céleri, œufs

Ve 17	<i>Classique</i>		Filet de saumon, sauce curry, brocolis, quinoa	Poissons, céleri, soja, lait, gluten, moutarde
	Végé		Œufs brouillés, brocolis, quinoa	Céleri, lait, œufs
	Froid		Saumon belle-vue, crudités, salade de pommes de terre	Poissons, œufs, moutarde, céleri
Sa 18	<i>Classique</i>		Hachis Parmentier(Bœuf) aux poireaux	Œufs, soja, céleri, gluten, lait
	Végé		Parmentier de lentilles aux poireaux	céleri, gluten, lait
	Froid		Œufs mimosa, crudités, pdt	Gluten, lait, œufs, moutarde
Di 19	<i>Classique</i>		Navarin d'agneau (carottes, tomates), croquette	Gluten, lait, céleri
	Végé		Mijoté (carottes, tomates, feta), croquettes	Gluten, céleri, lait,
	Froid		Œufs mimosa, crudités, pdt	Gluten, lait, œufs, moutarde
<i>Alternatif</i>			Boulette(volaille), sauce tomate, riz	Gluten , œufs, lait, soja, céleri

		<i>nbr</i>	** Semaine du lundi 20 au dimanche 26 **	allergènes
Lu 20	<i>Classique</i>		Bouduin blanc(porc), chou rouge aux pommes, pdt	Gluten, céleri, soja, lait
	Végé		Pois chiches grillés, chou rouge aux pommes, pdt	Céleri
	Froid		Salade liégeoise (haricots, lardons et pdt)	Céleri, œufs, moutarde
Ma 21	<i>Classique</i>		Tartiflette (pdt, brie, oignons, dinde), crudités de saison	Moutarde, céleri, lait, œufs
	Végé		Tartiflette végétarienne(pdt, brie, oignons), crudités de saison	Moutarde, lait, céleri, œufs
	Froid		Œufs à la russe, macédoine de légumes, pdt	œufs, moutarde, céleri
Me 22	<i>Classique</i>		Cuisse de poulet, sauce estragon, carottes Vichy, purée nature	Gluten, céleri, lait, œufs, soja
	Végé		Omelette carottes Vichy, purée nature	œufs, céleri, lait
	Froid		Œufs à la russe, macédoine de légumes, pdt	œufs, moutarde, céleri
Je 23	<i>Classique</i>		Pâtes Bolognaise (bœuf) (tomates, carottes), fromage râpé	Gluten, lait, soja, œufs, céleri
	Végé		Pâtes sauce tomate aux carottes, fromage râpé	Gluten, céleri, lait,
	Froid		Pêche au thon, crudités, riz	Poissons, œufs, moutarde, céleri
Ve 24	<i>Classique</i>		Waterzooi de poisson, poireaux, céleri, carotte, riz	Poissons, soja, céleri, gluten, lait
	Végé		Waterzooi de légumes (poireaux, céleri, carottes), riz	Céleri, lait, gluten
	Froid		Pêche au thon, crudités, riz	Poissons, moutarde, céleri, œufs
Sa 25	<i>Classique</i>		Macaroni jambon-fromage	Gluten, céleri, lait,
	Végé		Macaroni émincé de Quorn-fromage	Œufs, gluten, lait, céleri
	Froid		Terrine de poisson, taboulé aux petits légumes	Œufs, moutarde, céleri, lait , soja, poissons
Dim 26	<i>Classique</i>		Lapin, sauce chasseur, champignons, pommes duchesses	Gluten, céleri, lait, sulfites, soja
	Végé		Filet de quorn, sauce chasseur, champignons, pommes duchesses	Gluten, céleri, lait, sulfites, œufs
	Froid		Terrine de poisson, taboulé aux petits légumes	Gluten, lait, œufs, fruits à coque, soja
<i>Alternatif</i>			Saucisse (porc- bœuf), compote, purée	Gluten, œufs, soja, lait

		<i>nbr</i>	** Semaine du lundi 27 et vendredi 31 **	allergènes
Lu 27	<i>Classique</i>		Filet de poulet, salsifis persillés, pdt nature	Gluten, céleri, œufs, soja,
	Végé		Œufs brouillés, salsifis persillés, pdt nature	Céleri, lait, œufs
	Froid		Salade de pâtes au jambon et maïs, crudités	Gluten, œufs, moutarde
Mar 28	<i>Classique</i>		Saucisse de campagne, choux de Bruxelles, purée nature	Gluten, céleri, œufs, lait, soja, moutarde
	Végé		Saucisse végétarienne, choux de Bruxelles, purée nature	Céleri, lait, gluten, moutarde, œufs, soja
	Froid		Filet de dinde, salade de céleri rémoulade, pdt ciboulette	Céleri, œufs, moutarde, lait
Mer 29	<i>Classique</i>		Pâtes aux légumes (brocoli, petits pois) et dés de poulet	Gluten, céleri, lait,
	Végé		Pâtes aux légumes (brocoli, petits pois) et lentilles	Gluten, céleri, lait,
	Froid		Filet de dinde, salade de céleri rémoulade, pdt ciboulette	Œufs, céleri, moutarde, lait
Jeu 30	<i>Classique</i>		Pain de viande (porc), potée aux carottes	Gluten, céleri, lait, soja, œufs
	Végé		Burger de légumes, potée aux carottes	Gluten, céleri, lait, œufs, soja
	Froid		Saumon belle-vue, crudités, salade de pommes de terre	Poissons, Œufs, céleri, moutarde
Ven 31	<i>Classique</i>		Filet de Lieu Noir, sauce au citron, crudités de saison, semoule	céleri, poissons, soja, gluten ,œufs, moutarde
	Végé		Falafels, sauce au yaourt, crudités de saison, semoule	Gluten, céleri, lait, œufs, moutarde, sésame
	Froid		Saumon belle-vue, crudités, salade de pdt	Œufs, céleri, moutarde, poissons
<i>Alternatif</i>			Vol au vent, champignons, riz	Gluten, céleri, lait,

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 *****