



Commune d'Etterbeek

Octobre



Légumes du mois : potiron

Menu Halloween le 18 octobre

		30/09 au 04/10/2024	07 au 11/10/2024	14 au 18/10/2024		
Lundi		<b>Potage aux lentilles vertes (céleri)</b>	Potage aux légumes verts (céleri)	Potage aux fenouils (céleri)		
		Vol-au-vent Riz blanc	Rôti de porc Jus de viande Petits pois et carottes Pommes de terre au persil	Epigram d'agneau grillée Salade de concombres avec vinaigrette Semoule de blé aux herbes fraîches et raisins sec		
		Lait,Moutarde	Céleri,	Blé,Moutarde ,Œufs, raisin sec		
Mardi		Potage aux courgettes (céleri)	Potage aux tomates (céleri)	Minestrone (céleri)		
		Lentilles aux potirons Quinoa aux tomates	Curry aux légumes et pois chiches Boulgour	Omelette nature Potée aux patates douces et carottes		
		Fruit frais de saison	Fruit frais de saison	Fruit frais de saison		
		Céleri,	Blé,céleri, lait de coco, sésame	Lait,Œufs		
Mercredi		Potage aux brocolis (céleri)	Potage au céleris (céleri)	Potage aux bettes (céleri)		
		Filet de merlu poêlé Potée aux panais	Filet de poisson blanc grillé Potée aux fenouils	Filet de lieu noir sauté Velouté de poisson Haricots verts Pommes de terre nature		
		Céleri,Lait,Poissons	Lait,Poissons	Céleri,Lait,Poissons		
jeudi		Potage aux panais (céleri)	Potage au cerfeuil (céleri)	Potage cultivateur (céleri)		
		Boulettes de légumes sauce tomates et carottes Coquillettes	Goulash de légumes (haricot rouge, tomate, poivron, carotte, courgette, cumin) et riz sauvage	Spirelli complets Sauce pesto, parmesan italien et brocolis		
		Fruit frais de saison	Fruit frais de saison	Fruit frais de saison		
		Céleri,Blé,Orge,Soja	Céleri	Blé ,Seigle,Lait		
Vendredi		Potage aux carottes (céleri)	Potage aux choux-fleurs (céleri)	Potage aux potirons (céleri)		
		Filet de poulet Salade d'automne Frites	Tajine de poulet au citron et olives (oignon, gingembre, cannelle) Pommes de terre nature	Chaudron de l'ogre (Dinde aigre-doux et légumes) Riz blanc		
		Céleri	Céleri,	Céleri,		

Fruits de saison: coing, kiwi, poire, pomme, prune, raisin

Légumes de saison: ail, artichaut, aubergine, bette, betterave, brocoli, butternut, carotte, celeri vert, celeri rave, cerfeuil, champignons, chou chinois, chou-fleur, chou pointu, chou rave, chou rouge, chou vert, chou romanesco, concombre, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot, maïs, mache, navet, oignon, panais, patate douce, pleurotte, poireau, poivron, pomme de terre, potiron, potimarron, radis, roquette, tomates.

Produits certifiés bio: ananes, boulgour, brocolis, carottes, céleri rave, clémentines, courgettes, haricots, haricots secs, huile d'olive, kiwis, lait, lentilles mandarines, oignons, omelette, oranges, orge, pâtes : fusilli, penne blanc et complet, spaghetti blanc et complet; poireaux, poires, pois chiches, poivrons, polenta, pommes, quinoa, semoule, tofu, tomates en conserve : concassées, concentrées, pelées; yaourts

---