

MENU OCTOBRE 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
29/09/2025	30/09/2025	01/10/2025	02/10/2025	03/10/2025
Potage <u>Brocoli</u> Lait, céleri	Potage <u>carottes</u> Céleri		Potage <u>Épinards</u> Céleri	Potage Tomates -vermicelle Lait, céleri
Filet de poulet BIO "stroganoff" Purée patate douce et haricots verts Gluten (blé) soja, lait, céleri	Boulettes végétarien  Semoule au légumes BIO , <u>courgettes</u> Gluten (blé) soja, lait, céleri 		Macaroni BIO , sauce fromage Jambon de dinde , fromage râpé Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri	Filet de colin meunière, sauce tartare <u>Stoemp aux carottes</u> BIO  Gluten (blé) poisson,oeuf, lait, céleri
BISCUIT Gluten (blé) oeufs, lait, fruits à coque	FRUITS BIO		PUDDING VANILLE Lactose, lait	FRUITS
06/10/2025	07/10/2025	08/10/2025	09/10/2025	10/10/2025
Potage Cresson Lait, céleri	Potage <u>Oignons</u> Céleri		Potage <u>Poireaux</u> Céleri, lait	Potage Chicons Céleri, lait
Aiguillettes de poulet au curry Riz BIO ananas Gluten (blé) soja, lait, céleri	Saucisse végétarienne  <u>potée aux légumes d'automne</u> Gluten (blé) soja, lait, céleri		Penne BIO sauce Bolognaise, fromage râpé Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri	Filet de lieu noir, sauce dugléré  haricots princesse, <u>purée</u> Gluten (blé) poisson,oeuf, lait, céleri, moutarde
BISCUIT	FRUITS		YAOURT FRUITS MIXTE Lait	FRUITS
13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025
Potage <u>Pois</u> Céleri	Potage Carmen Lait, céleri		<u>Potage du vampire</u>  Céleri, lait	Potage <u>Parmentier</u> Lait, céleri
Boulettes volaille <u>choux rouge aux pommes</u> BIO , pomme de terre BIO au thym Gluten (blé) soja, oeufs, lait, céleri	Burger végétarien  <u>Légumes oubliés</u> BIO , purée pommes de terre Gluten (blé), oeufs, lait, céleri 		Fusilli BIO , sauce <u>potirons</u> , petits pois fromage râpé Gluten (blé, seigle) oeuf, soja, lait, céleri	nuggets de poisson, sauce chili  <u>Poêlé des légumes</u> , Riz BIO Gluten (blé), poisson, oeuf, lait,
BISCUIT	FRUITS BIO		MOUSSE AU CHOCOLAT Lait	FRUITS

 : Plat végétarien

 : Poisson labélisé MSC/ASC (pêche durable) : Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon, Hoki, Merlu, fish stick, thon

 : Plat contenant de la viande de porc

Légumes de saison: selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement/BioWallonie

Nos recettes sont certifiées par www.certisys.eu (BE-BIO-01).

75% local: 75% des ingrédients sont d'origine locale.

Les allergènes à mention obligatoire sont affichés sur le menu en italique (AR belge 17/07/2014). Ils sont présents comme ingrédients dans le menu. **Nos repas étant préparés en cuisine de collectivité**, nous ne pouvons pas garantir l'absence de traces d'allergènes supplémentaires.

Pour toutes informations, vous pouvez contacter notre diététicienne par email : info@mamyhome.be

Elle vous répondra dans les meilleurs délais.

Fruits de saison : Noix – Poire – Pomme – Prune - Raisin

Légumes de saison: 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-rave - Chou rouge - Chou vert - Courgette – Cresson – Épinard – Fenouil - Mâche (salade de blé) – Navet – Oignon – Panais – Pleurote - Poireau - Pomme de terre – Potimarron – Potiron - Radis – Rutabaga - Salade – Salsifis - Topinambour