



Ecoles communales de Perwez



Le légume du mois:
les champignons

Menu de janvier 2023



lundi 2 janvier 2023	mardi 3 janvier 2023	jeudi 5 janvier 2023	vendredi 6 janvier 2023
lundi 9 janvier 2023 Potage aux carottes (*) et coriandre Céleri Filet de poulet Jus de viande Epinards Pommes de terre nature Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Soja Biscuit amico Gluten, (blé), Lait, Oeuf, Soja	mardi 10 janvier 2023 Potage aux légumes verts Céleri Boulettes Sauce aux champignons (*) Riz aux petits légumes (carotte (*), céleri) Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Soja Fruit frais 0	jeudi 12 janvier 2023 Potage aux salsifis (*) Céleri Macaroni Sauce bolognaise (v) Fromage râpé Céleri, Gluten, (blé), Lait, Oeuf Flan à la vanille Lait	vendredi 13 janvier 2023 Potage au chou de Savoie (*) Céleri Filet de lieu noir sauté Velouté de poisson Poireaux (*) à la crème Pommes de terre nature Céleri, Crustacés, Gluten, (blé), Lait, Poissons Banane 0
lundi 16 janvier 2023	mardi 17 janvier 2023	jeudi 19 janvier 2023	vendredi 20 janvier 2023
lundi 16 janvier 2023 Potage au potiron (*) Céleri Escalope de dinde poêlée Jus de volaille Choux de Bruxelles (*) Pommes de terre nature Céleri, Gluten, (blé), (seigle), (orge), Lait, Soja Cake zèbre Gluten, (blé), Lait, Oeuf, Soja	mardi 17 janvier 2023 Potage aux oignons (*) Céleri Goulash de porc à la sauce tomate (oignon, tomate, carotte(*)) Poivrons grillés Purée de pommes de terre Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Soja Fruit frais 0	jeudi 19 janvier 2023 Potage aux légumes jaunes (courgette jaune, carotte jaune (*), navet jaune (*)) Céleri Pennette Sauce carbonara Fromage râpé Gluten, (blé), Lait, Oeuf Yaourt entier aux fruits Lait	vendredi 20 janvier 2023 Potage aux brocolis Céleri Filet de hoki à la vapeur Jus de poisson aux herbes de jardin (aneth, persil, ciboulette, basilic) Potée aux poireaux (*) Céleri, Crustacés, Lait, Poissons Fruit frais 0
lundi 23 janvier 2023	mardi 24 janvier 2023	jeudi 26 janvier 2023	vendredi 27 janvier 2023
lundi 23 janvier 2023 Potage aux panais (*) Céleri Paupiette de porc ardennaise sautée Jus de viande Choux frisés * Pommes de terre nature Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Soja Biscuit carré confiture Gluten, (blé), Oeuf	mardi 24 janvier 2023 Potage aux épinards Céleri Carbonnade à la flamande Carottes (*) à la vapeur Dés de pommes de terre sautées au thym Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Soja Fruit frais 0	jeudi 26 janvier 2023 Potage andalou (tomate, poivron) Céleri Paella de poulet (riz, petits pois, oignon, poivron) Gluten, (blé), Lait, Oeuf Flan à la vanille & sucre cassonade Lait	vendredi 27 janvier 2023 Potage aux petits pois Céleri Filet de poisson blanc vapeur Sauce Nantua (bisque de homard) Potée de céleri-rave (*) Céleri, Crustacés, Lait, Poissons Fruit frais 0
lundi 30 janvier 2023	mardi 31 janvier 2023	jeudi 2 février 2023	vendredi 3 février 2023
lundi 30 janvier 2023 Soupe aux champignons (*) Céleri Cordon bleu de volaille sauté Jus de viande Compote de pommes (*) Purée de pommes de terre Céleri, Gluten, (blé), (orge), Lait, Moutarde, Oeuf, Soja Gaufre vanille Gluten, (blé), Lait, Oeuf, Soja	mardi 31 janvier 2023 Potage au chou-rave (*) Céleri Emincés de porc Sauce aigre-douce Légumes poêlés (bambou, choux-blanc (*), poireaux (*), pousses de soja, poivrons, oignons, champignons(*)) Riz blanc Gluten, (blé), Lait, Moutarde, Soja Fruit frais 0		

Nous vous proposons :

- Produits d'origine belge
- Poisson issu de la pêche durable
- Plat Végétarien
- Bananes issues du commerce équitable
- Produits issus de l'agriculture responsable
- (*) Légumes de saison (calendrier de l'IBGE)



Remarques

Allergènes : veuillez consulter attentivement les allergènes mentionnés.

Nos repas étant produits en cuisine de collectivité, nous ne pouvons pas garantir l'absence **totale** d'allergènes ou de traces d'allergènes.



Repas contenant de la viande de porc

Sodexo conserve le droit de modifier la composition des menus si les circonstances le justifient.