

# Menu d'octobre 2020

# Ecoles de Rebecq



lundi 28 septembre 2020	mardi 29 septembre 2020	mercredi 30 septembre 2020	jeudi 1 octobre 2020	vendredi 2 octobre 2020
<p>Omelette (*) 2, 5 Potée aux <b>épinards</b> 2, 10</p> <p><b>Fruit frais BIO</b></p>	<p>Carbonnade de bœuf à la liégeoise 2, 5, 11, 13 Pommes nature</p> <p>Fromage blanc sucré</p>		<p><b>Chili sin carne (V)</b> 8, 10 <b>Boullghour (*)</b> aux légumes 1, 10</p> <p><b>Fruit frais BIO</b></p>	<p>Filet de poisson blanc 6, 10 <b>Haricots verts (*)</b> Pommes de terre</p> <p><b>Fruit frais</b></p>
lundi 5 octobre 2020	mardi 6 octobre 2020	mercredi 7 octobre 2020	jeudi 8 octobre 2020	vendredi 9 octobre 2020
<p>Daube de bœuf méditerranéenne 2, 5 <b>carottes (*)</b> <b>Pommes rissolées (*)</b></p> <p><b>Compote BIO</b></p>	<p>Rôti de porc <b>Chou rouge</b> aux <b>pommes</b> Pommes de terre</p> <p><b>Fruit frais BIO</b></p>		<p><b>Burger végétarien maison (V)</b> 1, 5, 8 Coulis de <b>brocolis</b> 2, 8, 10 Riz aux légumes 8, 10</p> <p><b>Fruit frais BIO</b></p>	<p>Fish-sticks (MSC) 1, 6 Sauce Tartare 5, 11 Radis et sa salade de saison 5, 11 Pommes de terre nature Yaourt vanille BIO</p>
lundi 12 octobre 2020	mardi 13 octobre 2020	mercredi 14 octobre 2020	jeudi 15 octobre 2020	vendredi 16 octobre 2020
<p><b>Pennes (*)</b> 1 Sauce carbonara de dinde aux <b>champignons</b> 2, 8 Fromage râpé 2</p> <p><b>Fruit frais BIO</b></p>	<p>Filet de poisson grillé (MSC) 6 sauce julienne de légumes 2, 10 Potée aux <b>poireaux</b> 2, 8, 10</p> <p>Pudding chocolat</p>		<p><b>Couscous aux légumes</b> et <b>pois chiches (*) (V)</b> 1, 10 <b>Semoule de blé (*)</b> 1, 10</p> <p><b>Fruit frais BIO</b></p>	<p>Boulettes de volaille 1 Sauce tomate <b>Haricots verts (*)</b> Pommes nature Yaourt fraises BIO</p>
lundi 19 octobre 2020	mardi 20 octobre 2020	mercredi 21 octobre 2020	jeudi 22 octobre 2020	vendredi 23 octobre 2020
<p>Cheesburger 1, 2, 5 (bœuf/volaille) <b>Brocolis à l'ail (*)</b> <b>Pommes rissolées (*)</b> Flan caramel</p>	<p>Filet de poulet 2 Sauce tomate <b>fenouil</b> Potée <b>liégeoise</b> 2, 10</p> <p><b>Fruit frais BIO</b></p>		<p><b>Coquillettes (*)</b> 1 <b>Sauce bolognaise végétarienne (soja) (V)</b> 8, 10 Fromage râpé 2 <b>Fruit frais BIO</b></p>	<p>Poisson à l'ostendaise 1, 2, 3, 6, 10 <b>Petits pois (*)</b> Purée de pommes de terre 2, 8</p> <p>Yaourt framboises BIO</p>
lundi 26 octobre 2020	mardi 27 octobre 2020	mercredi 28 octobre 2020	jeudi 29 octobre 2020	vendredi 30 octobre 2020
<p><b>Pennes (*)</b> 1 Sauce milanaise 1, 2, 5, 8, 10 Fromage râpé 2</p> <p><b>Fruit frais BIO</b></p>	<p>Poisson meunière 1, 6 Potée aus <b>brocolis</b> 2, 8, 10</p> <p>Liégeois</p>		<p><b>Paëlla végétarienne (V)</b> 8, 10</p> <p><b>Fruit frais BIO</b></p>	<p><b>MENU HALLOWEEN</b></p> <p>Pavé de dinde Coulis de <b>poivrons</b> et persil 2, 8, 10 <b>Coquillettes (*)</b> 1</p> <p><b>Biscuit BIO</b></p>

**La vie**

- Des menus parfaitement équilibrés et sécurisés
- Du sel iodé utilisé avec parcimonie
- Un **plat végétarien (V)** toutes les semaines

**La Terre**

- Des ingrédients issus de **l'agriculture responsable et raisonnée (\*)**

- Tous nos fruits, nos yaourts (framboises, vanille et fraises), ainsi que nos biscuits (crêpes, Twibio, gaufres vanille) sont certifiés **BIO** par Quality Partner BE-BIO-03

- Nous utilisons **des légumes de saison** (suivant le calendrier de Bruxelles environnement)

- Tous nos poissons sont issus de la pêche durable

- Nos bananes sont toutes Fairtrade, le fairtrade c'est respecter un prix juste pour le producteur

- Nous vous proposons régulièrement des produits **d'origine locale**

**Le goût**

- Des menus avec des plats de tradition mais aussi de cultures différentes
- Des découvertes de légumes chaque mois



1. Gluten

5. Œufs

9. Fruits a coque

13. Sulfites

**2. Lait**  
**3. Crustacés**  
**4. Mollusques**

**6. Poisson**  
**7. Arachides**  
**8. Soja**

**10. Celeri**  
**11. Moutarde**  
**12. Graine de sésame**

**14. Lupin**

*Nous tenons à vous informer que nos préparations peuvent contenir des traces d'autres allergènes que ceux communiqués car nos repas sont préparés en cuisine de collectivité. La composition de nos préparations peut également varier.*

