

Menus de la semaine du 2 mars

Menu repris par:

Menu repris par:

Cette semaine

Pâtes : A la carbonara

Menu plaisir : Filet de saumon poêlé, sauce béarnaise, brocoli et purée de pommes de terre maison

Assiette froide : Jambon Serrano avec comme accompagnements :
« melon, salade de concombres et tomates au pesto, ratatouille froide, salade de pâtes aux légumes confits »

LUN

02

Menu Terroir ou **sans porc** ou **diabétique** : Grillburger de veau sauce brune poivre vert, chicons poêlés et pommes de terre grenaille aux herbes de Provence

Menu Végétarien : Filet de bar, piperade et polenta

Potage : Chou-Fleur ou carotte (léger)

Dessert : Cake « Pommeline » ou cake vanille (dia)

MAR

03

Menu Terroir ou **sans porc** ou **diabétique** ou **végétarien** :
Falafels, sauce épinards, riz sauvage aux petits légumes

Potage : Courgette ou chicon (léger)

Dessert : Riz au lait ou biscuit aux amandes (dia)

MER

04

Menu Terroir ou **sans porc** ou **diabétique** : Filet de poulet grillé sauce brune romarin et échalotes, haricots aux oignons, pommes de terre Vert Pré

Menu Végétarien : Pané de tomate sauce tomate au pesto, courgettes sautées à l'ail et pommes de terre nature

Potage : Panais & courge ou chou-fleur (léger)

Dessert : Mousse aux poires et caramel « maison » / Crème vanille « maison »
(pour les menus sans porc et végétariens et alternative)

JEU
05

Menu Terroir ou **sans porc** ou **diabétique** : Ragoût de veau sauce tomate à l'italienne, courgettes sautées aux herbes de Provence et pommes de terre nature

Menu Végétarien : Filet de daurade sauce béchamel tomatée et lasagne légumes

Potage : Oignon ou potiron (léger)

Dessert : Salade de fruits frais ou pain d'épices (dia)

VEN
06

Menu Terroir ou **sans porc** : Paupiette pur veau sauce moutarde à l'ancienne, carottes au thym et rôtis

Menu diabétique : Paupiette pur veau sauce moutarde à l'ancienne, carottes au thym et purée de pommes de terre

Menu Végétarien : Moussaka végétarienne aux aubergines

Potage : Poivron ou épinard (léger)

Dessert : Crème moka « maison » et crème vanille « maison » (en alternative)

SAM
07

Menu Terroir ou **sans porc** ou **végétarien** : Dos de merlu sauce Choron, brocolis à l'ail et pommes de terre nature

Menu diabétique : Dos de merlu sauce poisson tomatée, brocolis à l'ail et pommes de terre nature

Potage : Poireau ou panais (léger)

Dessert : Mousse au chocolat / Zébra (pour les menus sans porc et végétarien) ou biscuit aux amandes (dia)

DIM
08

Menu Terroir ou **diabétique** : Roulade de jambon aux chicons gratinée, purée de pommes de terre

Menu sans porc : Filet de poulet snacké, jus de veau lié, chicons poêlés et purée de pommes de terre

Menu Végétarien : Couscous de poisson, bouillon de couscous, légumes de couscous et semoule

Potage : Epinard ou courgette (léger) (dia)

Dessert : Crêpes ou crème moka « maison » (pour le menu diabétique)

Comme chaque Semaine :

- ✓ Dos de cabillaud nage aux petits légumes et purée de pommes de terre
- ✓ Roulades de jambon aux chicons gratinées et purée de pommes de terre
- ✓ Boulets (porc/bœuf) sauce liégeoise (avec oignons et lardons), compote de pommes et purée de pommes de terre
- ✓ Potée aux carottes, saucisse de veau, lard salé sauce moutarde
- ✓ Lasagne bolognaise
- ✓ Cuisse de poulet sauce champignons et purée de pommes de terre

Menus de la semaine du 9 mars

Menu repris par:

Menu repris par:

Cette semaine

Pâtes : Jambon – Fromage

Menu plaisir : Bœuf bourguignon aux carottes, crudités et pommes de terre vapeur

Assiette froide : Salade de thon avec comme accompagnements :

« Pêche, asperges mimosa, salade coleslaw (chou blanc et carotte), salade de pommes de terre à la ciboulette »

LUN

09

Menu Terroir ou **sans porc** ou **diabétique** : Grillburger de veau sauce brune vinaigre balsamique, potée de patates douces

Menu Végétarien : Omelette, mix de légumes, blé aux épices

Potage : Céleri rave ou carotte (léger)

Dessert : Fromage blanc sur coulis de fraises ou cake vanille (dia)

MAR

10

Menu Terroir ou **sans porc** ou **diabétique** : Filet de poulet grillé sauce lait de coco, sauté de légumes wok et riz pilaf

Menu Végétarien : Lasagne de saumon aux épinards et sauce tomate

Potage : Cresson ou chicon (léger)

Dessert : Riz au lait ou biscuit aux amandes (dia)

MER

11

Menu Terroir ou **sans porc** ou **végétarien** ou **diabétique** :

Filet de poisson meunière, cup de jus de citron, épinards sauce blanche et oignons et purée de pommes de terre

Potage : Carotte ou chou-fleur (léger)

Dessert : Crème vanille « maison » et yaourt aux fruits (en alternative)

JEU
12

Menu Terroir : Boulettes pur veau sauce liégeoise, compote de pommes et röstis

Menu sans porc : Boulettes pur veau sauce Aubel, compote de pommes et röstis

Menu diabétique : Boulettes pur veau sauce Aubel, compote de pommes sans sucre et pommes de terre nature

Menu Végétarien : Falafels, bouillon de couscous, légumes de couscous et semoule

Potage : Navet ou potiron (léger)

Dessert : Salade de fruits frais ou pain d'épices (dia)

VEN
13

Menu Terroir ou diabétique : Carré de porc coulis de carottes et curry, chou-fleur sauce blanche et pommes de terre nature

Menu sans porc : Filet de poulet snacké coulis de carottes et curry, chou-fleur sauce blanche et pommes de terre nature

Menu Végétarien : Pané de tomate, sauce fenouil, champignons à la grecque et pâtes tomates

Potage : Quatre légumes ou épinard (léger)

Dessert : Crème chocolat « maison » et crème vanille « maison » (en alternative)

SAM
14

Menu Terroir ou sans porc ou diabétique ou végétarien :

Dos de cabillaud, nage aux petits légumes, petits légumes et purée de pommes de terre

Potage : Tomate ou panais (léger)

Dessert : Café liégeois / Zébra (pour le menu végétarien et sans porc)
ou biscuit aux amandes (dia)

DIM
15

Menu Terroir ou sans porc : Sauté de dinde sauce fruits rouges, chicons poêlés et gratin de pommes de terre

Menu diabétique : Sauté de dinde sauce fruits rouges, chicons poêlés et purée de pommes de terre

Menu Végétarien : Nuggets de blé, cup de ketchup, carottes au cumin et boulgour

Potage : Epinard ou courgette (léger) (dia)

Dessert : Crêpes ou crème moka « maison » (pour le menu diabétique)

Comme chaque Semaine :

- ✓ Dos de cabillaud, nage aux petits légumes et purée de pommes de terre
- ✓ Roulades de jambon aux chicons gratinées et purée de pommes de terre
- ✓ Boulets (porc/bœuf) sauce liégeoise (avec oignons et lardons), compote de pommes et purée de pommes de terre
- ✓ Potée aux carottes, saucisse de veau, lard salé sauce moutarde
- ✓ Lasagne bolognaise
- ✓ Cuisse de poulet sauce champignons et purée de pommes de terre

Menus de la semaine du 16 mars

Menu repris par:

Menu repris par:

Cette semaine

Pâtes : Tomate, pesto et jambon

Menu plaisir : Spierling de porc charcutière, choux de Bruxelles aux lardons et pommes de terre grenaille

Assiette froide : Jambon cuit et mousse d'œufs avec accompagnements : "Chutney de potiron, céleri rave rémoulade, macédoine de légumes et salade de pommes de terre"

LUN

16

Menu Terroir ou **sans porc** ou **diabétique** : Tajine de bœuf sauce aux épices, mix du sud aux olives, risotto de pâtes au safran

Menu Végétarien : Filet de bar, piperade, polenta

Potage : Chou-fleur ou carotte (léger)

Dessert : Cake « Pommeline » ou cake vanille (dia)

MAR

17

Menu Terroir : Saucisse de veau au romarin sauce moutarde, salade liégeoise

Menu diabétique : Saucisse de veau au romarin sauce moutarde, salade liégeoise (sans lardons)

Menu sans porc : Filet de poulet snacké sauce moutarde, salade liégeoise sans lardons

Menu Végétarien : Dos de merlu, sauce tomate estragon, ratatouille et riz sauvage et petits légumes

Potage : Courgette ou chicon (léger)

Dessert : Riz au lait ou biscuit aux amandes (dia)

MER

18

Menu Terroir ou **diabétique** : Rôti Orloff, petits pois aux oignons et purée de pommes de terre

Menu sans porc : Dos de cabillaud sauce mousseline, petits pois aux petits oignons et purée de pommes de terre

Menu Végétarien : Pané de tomates sauce tomate au pesto, courgettes sautées à l'ail et pommes de terre nature

Potage : Panais & courge ou chou-fleur (léger)

Dessert : Mousse aux poires et caramel « maison » (normale) / Crème vanille « maison » (pour les menus sans porc ou végétarien ou diabétique)

JEU
19

Menu Terroir ou **diabétique** ou **sans porc** : Carbonnades sauce au pain d'épices, duo de carottes aux jeunes oignons et pommes de terre nature

Menu Végétarien : Filet de daurade sauce béchamel tomatée, lasagne de légumes

Potage : Oignon ou potiron (léger)

Dessert : Salade de fruits frais ou pain d'épices (dia)

VEN
20

Menu Terroir ou **sans porc** ou **végétarien** : Hachis Parmentier aux poireaux (à base de hachis végétarien), sauce au thym

Menu diabétique : Rôti de dinde sauce au thym, chicons poêlés et purée de pommes de terre

Potage : Poivron ou épinard (léger)

Dessert : Crème moka « maison » et crème vanille « maison » (en alternative)

SAM
21

Menu Terroir ou **sans porc** ou **végétarien** ou **diabétique** : Dos de cabillaud, sauce citron, épinards sauce blanche et oignons et pommes de terre Vert Pré

Potage : Poireau ou panais (léger)

Dessert : Mousse au chocolat / Zébra (pour les menus sans porc ou végétariens) ou biscuit aux amandes (dia)

DIM
22

Menu Terroir ou **sans porc** ou **diabétique** : Filet de poulet grillé sauce curry à l'ananas, ananas et riz pilaf

Menu Végétarien : Couscous de poisson, bouillon de couscous, légumes couscous et semoule

Potage : Cerfeuil ou courgette (léger)

Dessert : Gaufre 4/4 ou crème moka « maison » (pour le menu diabétique)

Comme chaque Semaine :

- ✓ Dos de cabillaud, nage aux petits légumes et purée de pommes de terre
- ✓ Roulades de jambon aux chicons gratinées et purée de pommes de terre
- ✓ Boulets (porc/bœuf) sauce liégeoise (avec oignons et lardons), compote de pommes et purée de pommes de terre
- ✓ Potée aux carottes, saucisse de veau, lard salé, sauce moutarde
- ✓ Lasagne bolognaise
- ✓ Cuisse de poulet sauce champignons et purée de pommes de terre

Menus de la semaine du 23 mars

Menu repris par:

Menu repris par:

Cette semaine

Pâtes : À la commissaire gratinées

Menu plaisir : Cuisse de poulet grand-mère, champignons à la crème et pommes de terre campagnardes

Assiette froide : Assortiment de fromages avec comme accompagnements :
« Salade de pommes raisins, salade iceberg au miel et noix, salade de carottes et mandarines, 2 sandwiches et beurre »

LUN

23

Menu Terroir ou sans porc : Boulettes d'agneau sauce Kefta, légumes à l'orientale et semoule (avec raisins secs)

Menu diabétique : Boulettes d'agneau sauce Kefta, légumes à l'orientale et semoule (sans raisins secs)

Menu Végétarien : Omelette, mix de légumes et blé aux épices

Potage : Céleri rave ou carotte (léger)

Dessert : Fromage blanc sur coulis de fraises ou cake vanille (dia)

MAR

24

Menu Terroir ou sans porc : Blanquette de veau sauce aux petits légumes, ragoût de légumes, gratin de pommes de terre

Menu diabétique : Blanquette de veau sauce aux petits légumes, ragoût de légumes, pommes de terre nature

Menu Végétarien : Lasagne de saumon aux épinards et sauce tomate

Potage : Cresson ou chicon (léger)

Dessert : Riz au lait ou biscuit aux amandes (dia)

MER

25

Menu Terroir ou diabétique ou sans porc ou végétarien :

Dos de merlu sauce beurre blanc, brocolis aux fines herbes et purée de pommes de terre

Potage : Carotte ou chou-fleur (léger)

Dessert : Crème vanille « maison » et yaourt aux fruits (en alternative)

JEU
26

Menu Terroir : Lasagne, aubergine grillée

Menu diabétique ou sans porc : Grillburger de veau sauce tomate aux herbes de Provence, aubergine grillée et pâtes tomates

Menu Végétarien : Falafels, bouillon de couscous, légumes couscous, semoule

Potage : Navet ou potiron (léger)

Dessert : Salade de fruits frais ou pain d'épices (dia)

VEN
27

Menu Terroir ou sans porc ou diabétique : Rôti de dinde coulis de potiron, carottes au thym et pommes de terre campagnarde (wedges)

Menu Végétarien : Pané de tomate, sauce fenouil, champignons à la grecque et pâtes tomates

Potage : Quatre légumes ou épinard (léger)

Dessert : Crème chocolat « maison » et crème vanille « maison » (en alternative)

SAM
28

Menu Terroir ou sans porc ou diabétique ou végétarien :

Dos de saumon sauce safranée, poêlée de légumes verts et pommes de terre nature

Potage : Tomate ou panais (léger)

Dessert : Café liégeois / Zébra (pour le menu végétarien et sans porc)
ou biscuit aux amandes (dia)

DIM
29

Menu Terroir : Carré de porc sauce au miel et échalotes, étuvée de chou rouge aux pommes et purée de pommes de terre

Menu diabétique : Carré de porc jus de veau lié, chou rouge aux pommes, purée de pommes de terre

Menu sans porc : Filet de poulet snacké sauce miel et échalotes, étuvée de chou rouge aux pommes, purée de pommes de terre

Menu Végétarien : Nuggets de blé, cup de ketchup, carottes au cumin et boulgour

Potage : Epinard ou courgette (léger)

Dessert : Crêpes ou crème moka « maison » (pour le menu diabétique)

Comme chaque Semaine :

- ✓ Dos de cabillaud nage aux petits légumes et purée de pommes de terre
- ✓ Roulades de jambon aux chicons gratinées et purée de pommes de terre
- ✓ Boulets (porc/bœuf) sauce liégeoise (avec oignons et lardons), compote de pommes et purée de pommes de terre
- ✓ Potée aux carottes, saucisse de veau, lard salé sauce moutarde
- ✓ Lasagne bolognaise
- ✓ Cuisse de poulet sauce champignons et purée de pommes de terre