JEU

29

Menu Terroir ou sans porc ou diabétique : 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 : Céleri rave ou julienne (léger)
Dessert : Salade de fruits frais ou pain d'épices (dia)

VEN

30

Menu Terroir ou sans porc ou végétarien : Hachis parmentier aux poireaux, sauce au thym
Menu diabétique : Rôti de dinde, sauce au thym, chicons poêlés et purée de pommes de terre maison

Potage : 4 légumes ou panais (léger)
Dessert : Crème moka « maison » ou crème vanille « maison » (dia)

SAM

31

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

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

DIM

1er

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 coussous, légumes couscous et semoule

Potage : Poireau ou chou-fleur (léger)
Dessert : Gaufre 4/4 ou crème moka « maison » (dia)

Comme chaque Semaine :

- ✓ Dos de cabillaud rôti, nage aux petits légumes, petits légumes et purée de pommes de terre maison
- ✓ Roulades de jambon gratinées aux chicons et purée de pommes de terre maison
- ✓ Boulettes sauce liégeoise, compote de pommes et purée de pommes de terre maison
- ✓ Potée aux carottes, saucisse de veau, lard salé, sauce moutarde
- ✓ Lasagne bolognaise
- ✓ Cuisse de poulet sauce champignons et purée de pommes de terre maison

Menus de la semaine du 2 novembre

Menu repris par: Menu encodé par:

Cette semaine

Pâtes : A la commissaire gratinée

Menu plaisir : Paupiette de dinde, sauce aux chicons, champignons et pommes de terre grenaille

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 02

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 façon orientale et semoule (sans raisins secs)

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

Potage : Crème de chou-fleur/ brocoli (menu végétarien) ou brocoli (léger)
Dessert : Fromage blanc sur coulis de fraises ou cake vanille (dia)

MAR 03

Menu Terroir **ou** sans porc : Blanquette de veau, sauce aux petits légumes, ragoût de légumes et gratin de pommes de terre
Menu diabétique : Blanquette de veau, sauce aux petits légumes, ragoût de légumes et pommes de terre nature
Menu Végétarien : Lasagne de saumon aux épinards et sauce tomate

Potage : Courgette ou potiron (léger)
Dessert : Riz au lait ou biscuit dia (dia)

MER 04

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 maison

Potage : Panais - courge ou courgette (léger)
Dessert : Crème vanille « maison » ou yaourt aux fruits (dia)

JEU 05

Menu Terroir : Lasagne, aubergine grillée
Menu diabétique : Grill burger de veau, sauce tomate aux herbes de Provence, aubergine grillée sans parmesan et pâtes tomatées
Menu sans porc Grill burger de veau, sauce tomate aux herbes de Provence, aubergine grillée et pâtes tomatées
Menu Végétarien : Falafels, bouillon de couscous, légumes couscous, semoule

Potage : Brocoli ou julienne (léger)
Dessert : Salade de fruits frais ou pain d'épices dia (dia)

VEN 06

Menu Terroir ou sans porc ou diabétique : Rôti de dinde, coulis de potiron, carottes au thym et pommes de terre campagnardes
Menu Végétarien : Pané de tomate, sauce fenouil, champignons à la grecque et pâtes tomatées

Potage : Poivron ou panais (léger)
Dessert : Crème chocolat « maison » ou crème vanille « maison » (dia)

SAM 07

Menu Terroir ou sans porc ou diabétique ou végétarien : Dos de saumon sauce safranée, poêlée de légumes verts et pommes de terre nature

Potage : Haricot blanc ou carotte (léger)
Dessert : Café liégeois / Zebra (pour les menus sans porc ou végétarien) ou biscuit dia (dia)

DIM 08

Menu Terroir : Carré de porc, sauce au miel et échalotes, étuvée de chou rouge aux pommes et purée de pommes de terre maison
Menu diabétique : Carré de porc, jus de veau lié, chou rouge aux pommes, purée de pommes de terre maison
Menu sans porc : Filet de poulet snacké sauce miel et échalotes, étuvée de chou rouge aux pommes, purée de pommes de terre maison
Menu Végétarien : Nuggets de blé, cup de ketchup, carottes au cumin et boulgour

Potage : Potiron ou chou-fleur (léger)
Dessert : Crêpe ou crème moka « maison » (dia)

Comme chaque Semaine :

- ✓ Dos de cabillaud rôti, nage aux petits légumes, petits légumes et purée de pommes de terre maison
- ✓ Roulades de jambon gratinées aux chicons et purée de pommes de terre maison
- ✓ Boulettes sauce liégeoise, compote de pommes et purée de pommes de terre maison
- ✓ Potée aux carottes, saucisse de veau, lard salé, sauce moutarde
- ✓ Lasagne bolognaise
- ✓ Cuisse de poulet sauce champignons et purée de pommes de terre maison

Menus de la semaine du 9 novembre

Menu repris par: Menu encodé par:

Cette semaine

Pâtes : A la carbonara

Menu plaisir : Nasi goreng, riz sauté au poulet et crevetts, légumes au vinaigre de riz

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

LUN 09

Menu Terroir ou sans porc ou diabétique :
Grill burger 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 : Crème de volaille / brocoli (menu végétarien) ou brocoli (léger)
Dessert : Cake « Pommeline » ou cake vanille (dia)

MAR 10

Menu Terroir ou sans porc ou diabétique : Falafels, sauce épinards, épinards sauce blanche et riz sauvage aux petits légumes
Menu Végétarien : Falafels, sauce épinards, épinards sauce blanche et pâtes tomatées

Potage : Navet ou potiron (léger)
Dessert : Riz au lait ou biscuit dia (dia)

MER 11

Menu Terroir ou sans porc ou diabétique :
Filet de poulet grillé sauce brune romarin et échalotes, haricots aux oignons et 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 : Carotte ou courgette (léger)
Dessert : Panna cotta de poires et caramel « maison » / Crème vanille « maison » (pour les menus sans porc et végétarien) ou Crème vanille « maison » (dia)

JEU 12

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 : Céleri rave ou julienne (léger)
Dessert : Salade de fruits frais ou pain d'épices dia (dia)

VEN 13

Menu Terroir ou sans porc : Paupiette pur veau sauce moutarde à l'ancienne, carottes au thym et röstis
Menu diabétique : Paupiette pur veau sauce moutarde à l'ancienne, carottes au thym et purée de pommes de terre maison
Menu Végétarien : Moussaka végétarienne aux aubergines

Potage : 4 légumes ou panais (léger)
Dessert : Crème moka « maison » ou crème vanille « maison » (dia)

SAM 14

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 : Tomate ou carotte (léger)
Dessert : Mousse au chocolat / Zébra (pour les menus sans porc et végétarien)
ou biscuit dia (dia)

DIM 15

Menu Terroir ou diabétique : Roulade de jambon aux chicons gratinée, purée de pommes de terre maison
Menu sans porc : Filet de poulet snacké, jus de veau lié, chicons poêlés et purée de pommes de terre maison
Menu Végétarien : Couscous de poisson, bouillon de couscous, légumes de couscous et semoule

Potage : Poireau ou chou-fleur (léger)
Dessert : Gaufre 4/4 ou crème moka «maison » (dia)

Comme chaque Semaine :

- ✓ Dos de cabillaud rôti, nage aux petits légumes, petits légumes et purée de pommes de terre maison
- ✓ Roulades de jambon gratinées aux chicons et purée de pommes de terre maison
- ✓ Boulettes sauce liégeoise, compote de pommes et purée de pommes de terre maison
- ✓ Potée aux carottes, saucisse de veau, lard salé, sauce moutarde
- ✓ Lasagne bolognaise
- ✓ Cuisse de poulet sauce champignons et purée de pommes de terre maison

Menus de la semaine du 16 novembre

Menu repris par: Menu encodé par:

Cette semaine

Pâtes : Gratinées jambon et fromage

Menu plaisir : Waterzooi de poisson de la mer du Nord et pommes de terre persillées

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 16

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

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

Potage : Crème de chou-fleur/ brocoli (menu végétarien) ou brocoli (léger)
Dessert : Fromage blanc sur coulis de fraises ou cake vanille (dia)

MAR 17

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 : Courgette ou potiron (léger)
Dessert : Riz au lait ou biscuit dia (dia)

MER 18

Menu Terroir ou sans porc ou végétarien ou diabétique :
Filet de poisson meunière, cup de citron, épinards sauce blanche et purée de pommes de terre maison

Potage : Panais - courge ou courgette (léger)
Dessert : Crème vanille « maison » ou yaourt aux fruits (dia)

JEU

19

Menu Terroir : Boulettes 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 purée de pommes de terre maison

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

Potage : Brocoli ou julienne (léger)
Dessert : Salade de fruits frais ou pain d'épices dia (dia)

VEN

20

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

Potage : Poivron ou panais (léger)
Dessert : Crème chocolat « maison » ou crème vanille « maison » (dia)

SAM

21

Menu Terroir ou sans porc ou diabétique ou végétarien :
Dos de cabillaud, nage aux petits légumes, petits légumes et purée de pommes de terre maison

Potage : Haricot blanc ou carotte (léger)
Dessert : Café liégeois / Zébré (pour les menus sans porc et végétarien)
ou biscuit dia (dia)

DIM

22

Menu Terroir ou sans porc : Sauté de dinde, sauce fruits rouges, chicons poêlés et gratin de pommes de terre[6]

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

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

Potage : Potiron ou chou-fleur (léger)
Dessert : Crêpe ou crème moka « maison » (dia)

Comme chaque Semaine :

- ✓ Dos de cabillaud rôti, nage aux petits légumes, petits légumes et purée de pommes de terre maison
- ✓ Roulades de jambon gratinées aux chicons et purée de pommes de terre maison
- ✓ Boulettes sauce liégeoise, compote de pommes et purée de pommes de terre maison
- ✓ Potée aux carottes, saucisse de veau, lard salé, sauce moutarde
- ✓ Lasagne bolognaise
- ✓ Cuisse de poulet sauce champignons et purée de pommes de terre maison

terre

Menus de la semaine du 23 novembre

Menu repris par: Menu encodé par:

Cette semaine

Pâtes : Tomate, pesto et jambon

Menu plaisir : Navarin d'agneau aux olives, courgettes poêlées et penne

Assiette froide : Jambon cuit et mousse d'oeufs avec comme accompagnements : « chutney de potiron, céleri rémoulade, macédoine de légumes et salade de pommes de terre ».

LUN 23

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 : Crème de volaille / brocoli (pour le menu végétarien) ou brocoli (léger)
Dessert : Cake « Pommeline » ou cake vanille (dia)

MAR 24

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 pâtes tomatées

Potage : navet ou potiron (léger)
Dessert : Riz au lait ou biscuit dia (dia)

MER 25

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

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

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

Potage : Carotte ou courgettes (léger)
Dessert : Panna cotta de poire et caramel « maison » (normale) / crème vanille « maison » (pour les menus sans porc ou végétarien) ou crème vanille « maison » (dia)

JEU 26

Menu Terroir ou sans porc ou diabétique : 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 : Céleri rave ou julienne (léger)
Dessert : Salade de fruits frais ou pain d'épices dia (dia)

VEN 27

Menu Terroir ou sans porc ou végétarien : Hachis parmentier aux poireaux, sauce au thym
Menu diabétique : Rôti de dinde, sauce au thym, chicons poêlés et purée de pommes de terre maison

Potage : 4 légumes ou panais (léger)
Dessert : Crème moka « maison » ou crème vanille « maison » (dia)

SAM 28

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

Menu Végétarien : Dos de cabillaud, cup de citron, épinards sauce blanche et pommes de terre Vert Pré

Potage : Tomate ou carotte (léger)
Dessert : Mousse au chocolat / Zébra (pour les menus sans porc ou végétarien) ou biscuit dia (dia)

DIM 29

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 : Poireau ou chou-fleur (léger)
Dessert : Gaufre 4/4 ou crème moka « maison » (dia)

Comme chaque Semaine :

- ✓ Dos de cabillaud rôti, nage aux petits légumes, petits légumes et purée de pommes de terre maison
- ✓ Roulades de jambon gratinées aux chicons et purée de pommes de terre maison
- ✓ Boulettes sauce liégeoise, compote de pommes et purée de pommes de terre maison
- ✓ Potée aux carottes, saucisse de veau, lard salé, sauce moutarde
- ✓ Lasagne bolognaise
- ✓ Cuisse de poulet sauce champignons et purée de pommes de terre maison

Menus de la semaine du 30 novembre

Menu repris par: Menu encodé par:

Cette semaine

Pâtes : A la commissaire gratinée

Menu plaisir : Potée au chou, saucisse et lard

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 30

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 façon orientale et semoule (sans raisins secs)

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

Potage : Crème de chou-fleur/ brocoli (menu végétarien) ou brocoli (léger)
Dessert : Fromage blanc sur coulis de fraises ou cake vanille (dia)

MAR 1er

Menu Terroir **ou** sans porc : Blanquette de veau, sauce aux petits légumes, ragoût de légumes et gratin de pommes de terre
Menu diabétique : Blanquette de veau, sauce aux petits légumes, ragoût de légumes et pommes de terre nature
Menu Végétarien : Lasagne de saumon aux épinards et sauce tomate

Potage : Courgette ou potiron (léger)
Dessert : Riz au lait ou biscuit dia (dia)

MER 02

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 maison

Potage : Panais - courge ou courgette (léger)
Dessert : Crème vanille « maison » ou yaourt aux fruits (dia)