

Menu d'octobre 2020

INSTITUT MARIE IMMACULEE



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

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, Twilio, 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

- Gluten
- Lait
- Crustacés
- Mollusques

- Œufs
- Poisson
- Arachides
- Soja

- Fruits à coque
- Celeri
- Moutarde
- Graine de sésame

- Sulfites
- 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.

