

# Ecoles communales Charleroi - MENU ALTERNATIF

## Mars 2024

lundi 26 février 2024	mardi 27 février 2024	mercredi 28 février 2024	jeudi 29 février 2024	vendredi 1 mars 2024
<h3>Vacances de Carnaval</h3>				
lundi 4 mars 2024	mardi 5 mars 2024	mercredi 6 mars 2024	jeudi 7 mars 2024	vendredi 8 mars 2024
<h3>Vacances de Carnaval</h3>				
lundi 11 mars 2024	mardi 12 mars 2024	mercredi 13 mars 2024	jeudi 14 mars 2024	vendredi 15 mars 2024
<b>Potage au cerfeuil (*) 10</b> Carbonade de Quorn à la liégeoise <b>Petits pois &amp; carottes*</b> Pommes de terre rissolées Pudding vanille	<b>Potage au chou-fleur (*) 10</b> Fish sticks Coulis de poivrons & persil Mélange de laitue Pommes de terre Biscuit	<b>Potage aux tomates (*) 10</b> Burger végétarien maison <b>Haricots verts (*)</b> Riz blanc <b>Fruit frais BIO</b>	<b>Potage au céleri rave (*) 10</b> Coquillettes Bolognaise végétarienne Fromage râpé <b>Yaourt aux fraises BIO</b>	<b>Potage aux courgettes (*) 10</b> Filet de Merlu 6, 10 Potée aux <b>poireaux</b> 2, 10 <b>Fruit frais BIO</b>
lundi 18 mars 2024	mardi 19 mars 2024	mercredi 20 mars 2024	jeudi 21 mars 2024	vendredi 22 mars 2024
<b>Potage aux carottes (*) 10</b> Pennes Bolognaise végétarienne Fromage râpé Flan au caramel	<b>Potage aux chicons (*) 10</b> Burger de Quorn Potée au <b>chou frisé</b> <b>Fruit frais BIO</b>	<b>Potage parmentier (*) 10</b> Burger végétarien maison Légumes grillés Frites <b>fromage blanc aux fruits BIO</b>	<b>Potage andalou (*) 10</b> Vol-au-vent végété aux <b>champignons</b> Riz aux légumes ( <b>poireau</b> , céleri rave, carotte, <b>oignon</b> ) Biscuit BIO	<b>Potage au brocoli (*) 10</b> Duo de poisson en cassolette 6 (polack d'Alsaka et saumon) Salade de radis et laitue 10 Purée de pommes de terre 2 <b>Fruit frais BIO</b>
lundi 25 mars 2024	mardi 26 mars 2024	mercredi 27 mars 2024	jeudi 28 mars 2024	vendredi 29 mars 2024
<b>Potage aux poireaux (*) 10</b> Boulettes végétariennes Sauce tomate & basilic <b>Haricots verts (*)</b> Pommes de terre rissolées Pudding au chocolat	<b>Potage au céleri vert (*) 10</b> Carbonade de Quorn Compote de <b>pommes</b> Pommes de terre <b>Fruit frais BIO</b>	<b>Potage aux panais (*) 10</b> Pennes Napolitaine de Quorn Fromage râpé <b>Yaourt vanille BIO</b>	<b>Potage aux épinards (*) 10</b> Chili végétarien Salade de carottes rapées Riz blanc <b>Fruit frais BIO</b>	<b>Potage aux tomates (*) 10</b> Sole limande (N-Z) 6, 10 Sauce julienne de légumes 2, 10 Potée aux <b>chicons</b> 2, 10 Oeufs de Pâques

Recette

Plat contenant du poisson

Plat contenant

Repas

Produit issu du

### Informations complémentaires

Référence: calendriers de l'IBGE et de l'APAQ-W



#### Produits de saison

#### Légumes

Céleri vert, cerfeuil, champignon, chicon, chou de Bruxelles, chou frisé, chou vert, cresson, épinard, oignon, poireau

#### Légume du mois:



#### Fruits

Poire, pomme  
 Europe: clémentine, kiwi, mandarine, orange

#### Produits 100% issus de l'agriculture responsable (\*)



Les potages; certains légumes francs: les haricots verts, les carottes, les poireaux, les petits pois; certaines céréales: le blé, le boulghour; les pois chiches; les fruits et les yaourts.

#### Produits 100% issus du circuit court



Toutes les pommes de terre et les viandes

#### Allergènes

1. Gluten, 2. Lait, 3. Crustacés,
4. Mollusques, 5. Œuf,
6. Poisson, 7. Arachides, 8. Soja,
9. Fruits à coques, 10. Céleri
11. Moutarde, 12. Graines de sésame
13. Sulfites, 14. Lupin

La composition de nos repas est susceptible de changer en fonction des arrivages. Nos repas peuvent contenir des traces d'autres allergènes que ceux communiqués.