

# Ecoles communales Charleroi - MENU ALTERNATIF

# Octobre 2025

lundi 29 septembre 2025	mardi 30 septembre 2025	mercredi 1 octobre 2025	jeudi 2 octobre 2025	vendredi 3 octobre 2025
		<b>Potage aux poireaux* 10</b> Burger de quorn 1, 2, 5 Chou-fleur Pommes de terre rissolées  Liégeois vanille	<b>Potage au potiron* 10</b> Couscous de légumes et pois chiches* 10 (carotte, courgette, navet, poivron) Semoule de blé 1, 10  Fruit frais	<b>Potage parmentier* 10</b> Sole limande (N-Z) 6, 10 Sauce julienne de légumes 2, 10 Salade de laitue et radis 5, 10, 11 Pommes de terre  Biscuit
lundi 6 octobre 2025	mardi 7 octobre 2025	mercredi 8 octobre 2025	jeudi 9 octobre 2025	vendredi 10 octobre 2025
<b>Potage aux carottes* 10</b> Burger végétarien maison 1, 5, 8 Haricots verts* Frites  Pudding vanille	<b>Potage aux panais* 10</b> Filet de poisson 6, 10 Ratatouille (tomate, courgette, oignon, poivron, aubergine) Couscous perlé 1  Fruit frais BIO	<b>Potage au fenouil* 10</b> Coquillette 1 Sauce bolognaise végétarienne 8, 10 Fromage râpé 2  Yaourt aux fraises BIO	<b>Potage aux tomates* 10</b> Vol au vent de quorn aux champignons 1, 2, 5, 10, 13 Mélange de laitues 5, 10, 11 Pommes de terre  Fruit frais BIO	<b>Potage aux épinards* 10</b> Filet de merlu 6 Jus de légumes 10 Potée aux poireaux 2, 10  Biscuit
lundi 13 octobre 2025	mardi 14 octobre 2025	mercredi 15 octobre 2025	jeudi 16 octobre 2025	vendredi 17 octobre 2025
<b>Potage aux courgettes* 10</b> Daube de quorn sauce olives 2, 5, 10, 11, 13 Carottes Pommes de terre rissolées  Fromage blanc au fruits BIO	<b>Potage aux poireaux* 10</b> Filet de poisson 6, 10 Epinards en sauce crème 2 Pennes 1  Fruit frais BIO	<b>Potage au potiron* 10</b> Burger de quorn 1, 2, 5 Brocoli à l'ail Purée de pommes de terre 2  Liégeois au chocolat	<b>Potage aux navets* 10</b> Chili sin carne 8 Riz aux légumes 10  Fruit frais BIO	<b>Potage aux oignons* 10</b> Poisson meunière 1, 5, 6 Sauce tartare 1, 5, 8, 10, 11 Salade de radis et laitue 5, 10, 11 Pommes de terre  Biscuit
lundi 20 octobre 2025	mardi 21 octobre 2025	mercredi 22 octobre 2025	jeudi 23 octobre 2025	vendredi 24 octobre 2025
<h2 style="text-align: center;">Vacances d'automne</h2>				
lundi 27 octobre 2025	mardi 28 octobre 2025	mercredi 29 octobre 2025	jeudi 30 octobre 2025	vendredi 31 octobre 2025
<h2 style="text-align: center;">Vacances d'automne</h2>				

**Informations complémentaires**

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

**Produits de saison**

**Légumes**  
 (SAISON / CONSERVATION)  
 Ail, brocoli, carotte, céleri rave, céleri vert, cerfeuil, champignon, chou frisé, chou rouge, chou-fleur, courgette, cresson, échalote, épinard, fenouil, haricots vert, laitues, oignon, panais, poireau, poivron, potiron, radis rose, tomate, topinambour

**Fruits**  
 Framboise, kiwi, poire, pomme, prune, raisin

**Europe:** Clémentine, mandarine

**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. Sulfités, 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.

Recette

Plat contenant du poisson

Plat contenant

Repas

Produit issu du

**ATEI IED**