

MENU MARS 2020

INSTITUT DE LA PROVIDENCE

IODOIGNE


Lundi 02	Mardi 03	Jeudi 05	Vendredi 06
Potage potiron coriandre <i>Céleri</i>	Potage carottes <i>Céleri</i>	Bouillon de légumes <i>Céleri</i>	Potage oignons <i>Céleri</i>
Emincé de poulet Haricots à l'italienne Boulgour <i>Gluten, céleri</i>	 Filet de Cabillaud Sauce aux olives Purée aux poireaux <i>Poisson, céleri, soja, gluten, lait</i>	 Pâtes aux légumes et légumineuses (carottes , tomates...) <i>Gluten, céleri, lait</i>	 Boulettes Sauce tomate aux petits légumes Pommes nature <i>Gluten, lait, céleri, soja, œufs</i>
Compotine	Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Chocolat <i>Lait, soja, fruits à coque</i>
Lundi 09	Mardi 10	Jeudi 12	Vendredi 13
Potage tomates persil <i>Céleri</i>	Les Antilles	Potage vert pré <i>Céleri</i>	Potage céleri <i>Céleri</i>
Carbonnade de bœuf Carottes Pommes nature <i>Gluten, céleri, moutarde</i>	 Potage lentilles corail <i>Céleri</i> Colombo de poisson (courgettes, tomates, lait de coco,...) Riz au curcuma <i>Poisson, soja, lait, gluten, céleri</i>	 Couscous de légumes du chef (carottes , oignons,...) <i>Gluten, céleri</i>	Saucisse de volaille Crudités de saison Dressing du chef Purée nature <i>Gluten, lait, céleri, œufs, moutarde</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Emmental <i>Lait</i>	Fruit de saison
Lundi 16	Mardi 17	Jeudi 19	Vendredi 20
Potage Julienne <i>Céleri</i>	Potage carottes <i>Céleri</i>	Potage cresson <i>Céleri</i>	Potage panais <i>Céleri</i>
 Sauté de porc à la moutarde douce Courgettes Quinoa <i>Gluten, céleri, lait, moutarde</i>	 Filet de Hoki Crudités de saison Dressing du chef Purée nature <i>Poisson, soja, œufs, moutarde, céleri, lait, gluten</i>	 Dhal de lentilles corail aux carottes et coriandre Riz <i>Céleri</i>	Hamburger de bœuf Sauce du chef Petits pois Pommes nature <i>Gluten, céleri, moutarde, lait</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Mousse au chocolat <i>Lait</i>	Fruit de saison
Lundi 23	Mardi 24	Jeudi 26	Vendredi 27
Potage Andalou <i>Céleri</i>	Potage potimarron <i>Céleri</i>	Potage céleri rave <i>Céleri</i>	Ma cabane au Canada 
 Salade liégeoise Haricots verts Lardons et pommes de terre <i>Céleri, moutarde, œufs</i>	 Filet de Colin Sauce au curry Epinards au beurre Riz <i>Poisson, œufs, lait, soja, céleri, gluten</i>	Pâtes Bolognaise de bœuf (carottes , tomates,...) Fromage râpé <i>Gluten, céleri, lait, soja, œufs</i>	Potage aux pois cassés <i>Céleri</i> Dés de poulet au sirop d'érable, légumes d'hiver et pommes nature <i>Gluten, céleri, moutarde, lait</i>
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison	Fruit de saison	Biscuit du Castor  <i>Gluten, œufs, lait, fruits à coque</i>
Lundi 30	Mardi 31		
Potage brocolis <i>Céleri</i>	Potage cresson <i>Céleri</i>		
Cuissot de volaille Panais à la provençale Orge <i>Céleri, gluten</i>	 Waterzooi de poisson Julienne de légumes (céleri, poireaux, haricots,...) Riz <i>Gluten, céleri, lait, poisson, soja</i>		
Yaourt <i>Lait</i>	Fruit de saison		

Ingrédients provenant uniquement de l'agriculture biologique: boulgour, haricots blancs, haricots rouges, lentilles blondes, lentilles corail, lentilles vertes, pois chiches, millet, pâtes, œufs, omelettes, orge, quinoa, semoule, bananes, clémentines, kiwis, mandarines, oranges, poires*, pommes*, tomates pelées, yaourt, huile d'olive.


Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01)

* Nos pommes et poires sont garanties d'origine belge de septembre à juin

Les ingrédients indiqués **en gras** sont des ingrédients de saison selon le calendrier des fruits et légumes de saison de Bruxelles Environnement

 : Plat contenant de la viande de porc

 : Poisson MSC (issu de la pêche durable) : Cabillaud, Colin, Fish sticks, Hoki, Lieu noir, Saumon

 : Plat végétarien