

<p>Lundi 6</p> <p>Potage de celeri-rave 3 Steak haché de boeuf, sauce bbq, <u>carottes</u>, PDT <u>grenailles</u> 1-3-4-5-11 Galette des rois 1-2-4-11</p> 	<p>Mardi 7</p> <p>Potage aux <u>oignons</u> 3-11 Macaronis complets, jambon-fromage et légumes 1-3-4-9-11 <u>Mandarine</u></p> 	<p>Jeudi 9</p> <p>Potage aux <u>poireaux</u> 3-11 Boulettes végé, sauce tomate, PDT rissolées 1-3-9-11 <u>Banane</u></p> 	<p>Vendredi 10</p> <p>Potage de cerfeuil 3 Gratin de poisson aux petits légumes, riz complet 1-3-4-6-13 <u>Pomme</u></p> 
<p>Lundi 13</p> <p>Potage aux chicons 3-11 Blanc de poulet, jus de cuisson, <u>coleslow</u>, blé dur 1-2-3-4-5-11 <u>Crème chocolat</u> 1-3-5-11</p> 	<p>Mardi 14</p> <p>Potage au potiron 3-11 Hachis parmentier (Boeuf/épinards) 1-3-11 Kiwi</p> 	<p>Jeudi 16</p> <p>Crème aux panais 3-11 Poisson blanc, sauce au beurre, <u>poireaux</u>, PDT nature 1-3-4-6-11-13 <u>Poire</u></p> 	<p>Vendredi 17</p> <p>Potage aux brocolis 3-11 Spaghetti, sauce bolognaise végé 1-3-11 Muffin à la vanille 1-2-3-4-11</p> 
<p>Lundi 20</p> <p>Potage au cresson 3 Vol au vent, <u>champignons</u>, riz complet 1-5-3-11 Yaourt aromatisé 2-11</p> 	<p>Mardi 21</p> <p>Potage aux <u>choux</u> 3-11 Boudin blanc, compote, purée 1-3-11 Clémentine</p> 	<p>Jeudi 23</p> <p>Potage aux <u>navets</u> 3 Risotto végé et petits légumes 1-2-4-7-11 Cookie 1-2-4-7-11</p> 	<p>Vendredi 24</p> <p>Potage aux <u>champignons</u> 3-11 Pâtes complètes, <u>courgettes</u>, saumon, boursin 1-3-4-6-11-13 <u>Pomme</u></p> 
<p>Lundi 27</p> <p>Potage aux tomates 3-10 Blanquette de veau, <u>carottes</u>, pdt nature 1-2-3-4-5-11 Brownie maison 1-2-4-11</p> 	<p>Mardi 28</p> <p>Potage aux épinards 3-11 Lasagne à la bolognaise végé 1-3-11 <u>Poire</u></p> 	<p>Jeudi 30</p> <p>Potage aux patates douces 3 Tortilla, <u>crudités</u> et vinaigrette 1-3-4-5-11 <u>Crème vanille</u> 1-2-4-11</p> 	<p>Vendredi 31</p> <p>Potage au cresson 3 Fish sticks, purée aux épinards 1-3-4-5-6-11-13 Nectarine</p> 



Repas végétarien



Alternative sans porc proposée



Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable)

Allergènes alimentaires : (pour toutes questions sur les allergènes, merci de contacter le secrétariat de l'école)

1. Gluten	2. Fruits à coque	3. Céleri	4. Oeuf	5. Moutarde	6. Poisson	7. Sésame
8. Arachide	9. Soja	10. Lupin	11. Lait	12. Mollusques	13. Crustacés	14. Anhydride sulfureux et sulfites

Un repas végétarien dans les menus du CPAS de Namur !

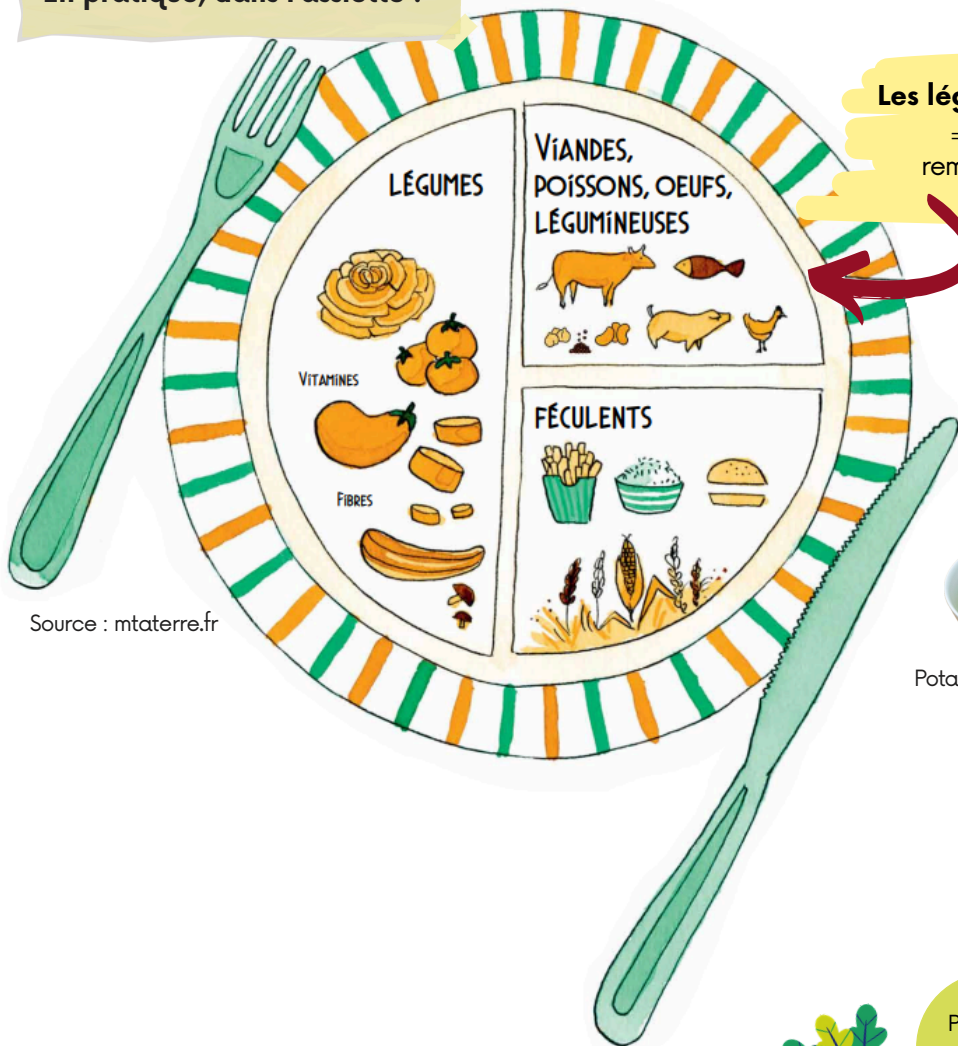
À raison d'**une fois par semaine**, la cuisine centrale du CPAS propose un **repas végétarien** dans les menus des écoles. De quoi apporter encore plus d'équilibre et de variété dans son alimentation !

Le végétal, c'est pas si mal !

Bien manger, c'est adopter une alimentation saine et variée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantité adaptée. Pour un bon équilibre, il s'agit de **varier les sources de protéines** dans notre alimentation, en **intégrant davantage de protéines végétales**.

Manger moins de viande et privilégier la viande belge et de qualité est également bénéfique pour notre planète : moins d'émission de gaz à effet de serre, moins de consommation d'eau, moins de transport, autant de choses qui ont un impact positif sur le climat.

En pratique, dans l'assiette :



Source : mtaterre.fr

Les légumineuses et/ou alternatives végétales

= riches en protéines végétales, ils peuvent remplacer la viande et le poisson à raison d'une fois par semaine



Haricots rouges et blancs



Lentilles



Pois chiche et houmous



Potage aux pois cassés



Quorn et tofu

(...)

Pour obtenir des **recettes de repas végétariens**, vous pouvez scanner le QR-code à droite.

