



	Mardi 1	Jeudi 3	Vendredi 4
	Potage au <u>céleri vert</u> 3 Pâtes complètes aux <u>épinards</u> et ricotta 1-3-4-11 Chocolat liégeois 9-11	Potage aux <u>tomates</u> 3 Vol au vent, <u>champignons</u> , riz complet 1-2-3-4-5-9-11-14 Raisins	Potage aux <u>salsifis</u> 3 Cabillaud, <u>poireaux</u> à la crème, purée de pdt 1-3-6-11 Biscuit 1-2-4-9-11
Lundi 7	Mardi 8	Jeudi 10	Vendredi 11
Potage aux navets 3-11 Rôti de veau, jus de cuisson, <u>carottes</u> , blé dur 1-3-11 Crème chocolat 9-11	Potage aux <u>cerfeuil</u> s 3 Spaghetti sauce bolognaise aux lentilles 1-3-11 Kiwi	Potage aux <u>oignons</u> 1-3 Steak haché, sauce barbecue, crudités, pdt rissolées 1-2-3-4-5-9-11-14 Mandarine	Potage au <u>cresson</u> 3-11 Filet de solette, <u>tomate</u> au four, pdt nature 1-2-3-4-5-6-7-11 Cookies 1-2-4-9-11
Lundi 14	Mardi 15	Jeudi 17	Vendredi 18
Potage au <u>chou-fleur</u> 3-11 Blanc de poulet, potée au <u>potiron</u> 1-3-4-11 Clémentine	Potage aux <u>poireaux</u> 3 Gnocchis, crème de <u>courgettes</u> , lentilles 1-3-11 Raisins	Potage aux <u>concombres</u> 3-11 Boulettes sauce liégeoise, salade, patatoes 1-2-3-4-5-9-11-14 Crème vanille 1-2-11	Potage au <u>potimarron</u> 3-11 Saumon, <u>épinards</u> à la crème, riz complet 1-2-3-6-11-14 Banane

CONGÉS D'AUTOMNE DU 21 OCTOBRE AU 1 NOVEMBRE 2024



Alternative sans porc proposée



Repas végétarien



Poisson labelisé MSC/ASC (pêche durable)

Allergènes alimentaires : (pour toutes questions sur les allergènes, contactez notre diététicienne au 081/217 473)

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

Manger plus durable au quotidien : quelques astuces !



Aujourd'hui, la santé humaine et la santé de la planète vont de pair. Comment se nourrir de manière équilibrée tout en respectant l'environnement ? Voici **8 conseils pratiques** à appliquer au quotidien pour une alimentation plus saine et plus durable !

1. Boire davantage d'eau du robinet



2. Privilégier les fruits et légumes frais, locaux et de saison



3. Acheter selon ses besoins pour limiter le gaspillage (prévoir une liste de courses)



4. Cuisiner plus d'aliments peu transformés et limiter les plats préparés



5. Opter pour des céréales complètes plutôt que les versions blanches (pain, pâtes, riz...)



6. Emporter ses repas, collations et boissons dans des récipients réutilisables



7. Oser l'originalité et remplacer la viande par des protéines végétales 1x/semaine (lentilles, pois chiche, haricots rouges...)



8. Éviter les emballages superflus et préférer l'achat en vrac



NAMUR
CAPITALE

MANGEONS DURABLE !



VILLE DE NAMUR

CPAS Namur

Avec le soutien de la



Wallonie



MANGER
DEMAIN

GREEN DEAL
Cantines Durables

