



| |
|-------------------------------|
| JOURS |
| Potages <i>allergènes</i> |
| Protéines |
| Légumes |
| Féculent <i>allergènes</i> |
| Repas complet "grands" |
| <i>allergènes</i> |
| Dessert <i>allergènes</i> |

| JEUDI 01 | VENDREDI 02 |
|--|--|
| Parmentier | Tomates |
| Haché de bœuf | Dés de poulet |
| Brocolis | Céleri-rave |
| Pommes nature | Pommes nature |
| Filet de saumon Brocolis jus de légumes et fines herbes Pommes nature <i>Poisson, céleri</i> Yaourt nature <i>Lait</i> | Œufs brouillés légumes de printemps (courgettes, céleri rave) Riz <i>Céleri, œufs</i> Pomme |

| JOURS | LUNDI 05 | MARDI 06 | MERCREDI 07 | JEUDI 08 | VENDREDI 09 |
|-------------------------------|---|---|---|--|--|
| Potages <i>allergènes</i> | Courgettes | Tomates | Salsifis ciboulette | Carottes coriandre | Poireaux |
| Protéines | Filet de Cabillaud | Dés de bœuf | Blanc de volaille | Dés de porc | Filet de Colin |
| Légumes | Carottes | Haricots | Epinards | Betteraves rouges & carottes | Brocolis |
| Féculent <i>allergènes</i> | Pommes nature <i>Poisson</i> | Pommes nature | Pommes nature | Pommes nature | Pommes nature <i>Poisson</i> |
| Repas complet "grands" | Dés de bœuf Carottes Sauce tomate Boullghour | Filet de Cabillaud Purée Saint Germain option : beurre | Blanc de volaille Epinards à la crème Pommes nature | Filet de Colin Betteraves rouges & carottes Pommes nature | <i>Servi chaud ou froid</i> Salade de pâtes estivale (concombre, tomates, dés de porc, basilic) Dressing yaourt <i>Gluten, œufs, moutarde, lait</i> Orange |
| <i>allergènes</i> | <i>Gluten</i> | <i>Poisson, (lait)</i> | <i>Lait</i> | <i>Poisson</i> | |
| Dessert <i>allergènes</i> | Pastèque | Emmental <i>Lait</i> | Pomme | Yaourt <i>Lait</i> | |

| JOURS | LUNDI 12 | MARDI 13 | MERCREDI 14 | JEUDI 15 | VENDREDI 16 |
|-------------------------------|--|--|--|---|--|
| Potages <i>allergènes</i> | Cresson | Cerfeuil | Fenouil | Andalou | Courgettes |
| Protéines | Dés de volaille | Filet de Hoki | Haché de bœuf | Dés de porc | Filet de Cabillaud |
| Légumes | Carottes | Courgettes | Haricots verts | Fenouil | Brocolis |
| Féculent <i>allergènes</i> | Pommes nature | Pommes nature <i>Poisson</i> | Pommes nature | Pommes nature | Pommes nature <i>Poisson</i> |
| Repas complet "grands" | Filet de Hoki Coulis de carottes au thym Petit épeautre | Dés de volaille Sauce tomate Courgettes Pommes nature | Œufs brouillés Haricots verts Purée nature | <i>Servi chaud ou froid</i> Pêches au thon Riz aux petits légumes (petits pois, haricots, carottes) Dressing yaourt <i>Poisson, œufs, moutarde, lait</i> Yaourt aux fruits <i>Lait</i> | Rôti de porc Jus de rôti Brocolis Pommes nature <i>Céleri</i> Prune |
| <i>allergènes</i> | <i>Gluten, poisson</i> | | <i>Lait, œufs</i> | | |
| Dessert <i>allergènes</i> | Raisins secs | Fromage blanc <i>Lait</i> | Melon | | |

| JOURS | LUNDI 19 | MARDI 20 | MERCREDI 21 | JEUDI 22 | VENDREDI 23 |
|-------------------------------|---|--|-------------------|--|-----------------------|
| Potages <i>allergènes</i> | Saint Germain | Epinards | Fête nationale | Navets | Carottes cumin |
| Protéines | Filet de saumon | Haché de bœuf | | Filet de lieu noir | Dés de poulet |
| Légumes | Carottes | Blanc de poireaux | | Bettes | Chou-fleur |
| Féculent <i>allergènes</i> | Pommes nature <i>Poisson</i> | Pommes nature | | Pommes nature <i>Poisson</i> | Pommes nature |
| Repas complet "grands" | Pâtes Bolognaise de bœuf Carottes | <i>Servi chaud ou froid</i> Filet de saumon Macédoine de légumes Pommes persillées Dressing yaourt <i>Poisson, œufs, moutarde, lait</i> Gouda <i>Lait</i> | | Paella Dés de jambon Petits pois, tomates Jus de tomate | Yaourt <i>Lait</i> |
| <i>allergènes</i> | <i>Gluten</i> | | | | |
| Dessert <i>allergènes</i> | Pomme | | | | |

| JOURS | LUNDI 26 | MARDI 27 | MERCREDI 28 | JEUDI 29 | VENDREDI 30 |
|-------------------------------|---|---|--------------------------------------|---|---|
| Potages <i>allergènes</i> | Courgettes basilic | Tomates | Lentilles corail | Poireaux | Chou-fleur |
| Protéines | Filet de Colin | Dés de bœuf | Dés de porc | Filet de Cabillaud | Blanc de poulet |
| Légumes | Carottes | Brocolis | Haricots verts | Courgettes | Petits pois |
| Féculent <i>allergènes</i> | Pommes nature <i>Poisson</i> | Pommes nature | Pommes nature | Pommes nature <i>Poisson</i> | Pommes nature |
| Repas complet "grands" | Œufs brouillés Jus de légumes Carottes Pommes nature | Filet de colin Purée de brocolis option : beurre | Blanc de poulet Haricots Pâtes | Dés de porc Ratatouille (courgettes, tomates, poivrons rouges et verts, oignons) Quinoa | Filet de Cabillaud au fumet de poisson Petits pois à l' échalote Riz |
| <i>allergènes</i> | <i>Céleri, œufs</i> | <i>Poisson, (lait)</i> | <i>Gluten</i> | | <i>Poisson</i> |
| Dessert <i>allergènes</i> | Abricots secs | Mimolette <i>Lait</i> | Melon | Yaourt aux fruits <i>Lait</i> | Pomme |

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

La Cuisine des Champs propose des repas avec **minimum 35% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique**. Certifié par www.certisys.eu (BE-BIO-01)

Ingrédient labélisé MSC/ASC (pêche durable): Hoki, Lieu noir, Colin, Cabillaud, Saumon

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