



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