

# MENU NOVEMBRE 2022

## CRECHES

JOURS	MARDI 01	MERCREDI 02	JEUDI 03	VENREDI 04
Potages <i>allergènes</i>	Féried	Carottes	Tomates basilic	Courgettes
Protéines	1er novembre	Menu bébé		
Légume		Dés de volaille	Filet de cabillaud	Haché de bœuf
Féculent		Panais et Navets	Brocolis	Céleri-rave
<i>allergènes</i>		Pommes nature	Pommes nature	Pommes nature
Repas complet "grands" <i>allergènes</i>	Féried	Menu complet "grands"		Céleri
		Dés de volaille Légumes d'automne en waterzooi (panais, carottes) Riz Lait Poire	Chipolata Compote Purée nature  Gluten, céleri, lait, œufs, soja Yaourt Lait	Filet de cabillaud aux fines herbes Céleri-rave au curcuma Pommes nature Poissons, céleri Prune

JOURS	LUNDI 7	MARDI 8	MERCREDI 9	JEUDI 10	VENREDI 11
Potages <i>allergènes</i>	Poireaux	Potimarron	Navets	Courgettes	Féried
Protéines	Filet de Hoki	Dés de porc	Filet de poulet	Dés de bœuf	
Légume	Carottes	Haricots	Courgettes	Chou-fleur	
Féculent	Pommes nature	Pommes nature	Pommes nature	Patates douces	
<i>allergènes</i>	Poissons				
Repas complet "grands" <i>allergènes</i>	Jambon Carottes, Sauce tomate Pâtes Gluten, céleri Raisins secs	Filet de Hoki Haricots Pommes nature  Poissons Emmental Lait	Filet de poulet Courgettes au jus de légumes Boullgour  Gluten, céleri Mandarine	Filet de cabillaud Purée de patates douces et chou-fleur option : beurre Poissons, (lait) Yaourt Lait	

JOURS	LUNDI 14	MARDI 15	MERCREDI 16	JEUDI 17	VENREDI 18
Potages <i>allergènes</i>	Céleri-rave Céleri	Butternut	Tomates	Epinards	Carottes cumin
Protéines	Filet de lieu noir	Dés de veau	Blanc de volaille	Filet de saumon	Dés de porc
Légume	Carottes	Fenouil	Navets	Blanc de poireaux	Chou-fleur
Féculent	Pommes nature	Pommes nature	Pommes nature	Pommes nature	Pommes nature
<i>allergènes</i>	Poissons			Poissons	
Repas complet "grands" <i>allergènes</i>	Blanquette de veau Carottes au jus de légumes Pâtes grecques Gluten, lait Poire	Filet de lieu noir sauce aux herbes Purée de fenouil option : beurre Poisson, céleri, (lait) Fromage pâte dure Lait	Couscous du chef (Légumes de saison et blanc de volaille) Gluten, céleri Orange	Dés de porc Blanc de poireaux à la crème Pommes nature  Gluten, céleri Yaourt Lait	Filet de saumon Fumet de poisson Chou-fleur Pommes nature Poisson, céleri, lait Pomme

JOURS	LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24	VENREDI 25
Potages <i>allergènes</i>	Panais	Cerfeuil	Poireaux	Potimarron coriandre	Parmentier persil Céleri
Protéines	Filet de colin	Hâché de bœuf	Dés de poulet	Filet de hoki	Dés de porc
Légume	Carottes	Céleri-rave	Bettes	Blanc de poireaux	Courgette
Féculent	Pommes nature	Pommes nature	Pommes nature	Pommes nature	Patates douces
<i>allergènes</i>	Poissons	Céleri		Poissons	
Repas complet "grands" <i>allergènes</i>	Pâtes Bolognaise de bœuf Carottes  Gluten Mandarine	Filet de colin sauce safranée Purée céleri rave persillée option : beurre Poisson, céleri, (lait) Mimolette Lait	Dés de porc Bettes sauce aurore Pommes nature  Céleri Pomme	Œufs brouillés Risotto aux champignons  Céleri, lait, œuf Yaourt Lait	Filet de Hoki Fumet de poisson Courgettes Patates douces Poisson, céleri Poires

JOURS	LUNDI 28	MARDI 29	MERCREDI 30
Potages <i>allergènes</i>	Epinards	Julienne	Carottes
Protéines	Filet de Cabillaud	Filet de poulet	Rôti de porc
Légume	Carottes	Haricots	Courgettes
Féculent	Pommes nature	Pommes nature	Pommes nature
<i>allergènes</i>	Poissons		
Repas complet "grands" <i>allergènes</i>	Filet de poulet Carottes au jus de légumes Pommes nature  Céleri Abricots secs	Thon Haricots à la provençale Pâtes  Poissons, gluten, céleri Fromage pâte dure Lait	Mijoté de bœuf Dhal de lentilles corail (courgettes, tomates) Quinoa Céleri Poire



**Ingrédients provenant uniquement de l'agriculture biologique:** boullgour, 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, 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](http://www.certisys.eu) (BE-BIO-01)

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